

# ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ЮНОШЕЙ ДОПРИЗЫВНОГО ВОЗРАСТА В УСЛОВИЯХ РЕАЛИЗАЦИИ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»

А.А. Райзих

ФГБОУ ВО «Удмуртский государственный университет», Ижевск, Россия

Для связи с автором: e-mail: rayzikh@gmail.com

## Аннотация

**Цель исследования** – разработать и экспериментально обосновать эффективность структурно-содержательной модели физического воспитания юношей допризывного возраста, способствующей выполнению государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**Организация и методы исследования.** Исследование проводилось в период с сентября 2014 г. по май 2016 г. В исследовании приняли участие 60 юношей допризывного возраста (16-17 лет) МБОУ ГЮЛ № 86, МБОУ СЭЛ № 45 и МБОУ СОШ № 31 г. Ижевска. Для проведения педагогического эксперимента были сформированы две группы: контрольная (n-29) и экспериментальная (n-31). В ходе педагогического исследования нами применялся комплекс методов, включающий теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, тестирование, педагогический эксперимент, методы математико-статистической обработки результатов.

**Результаты исследования.** В результате проведения педагогического исследования доказана эффективность экспериментальной программы структурно-содержательной модели физического воспитания юношей допризывного возраста, выявлены достоверные межгрупповые различия (при  $P < 0,05$ ) в пользу экспериментальной группы.

**Заключение.** Использование экспериментальной программы в рамках третьего часа урока физической культуры способствует вариативности проведения учебных занятий и выполнению государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

**Ключевые слова:** юноши допризывного возраста, Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне», структурно-содержательная модель физического воспитания, экспериментальная программа.

## PHYSICAL EDUCATION FOR NON-DRAFT AGE MEN IN THE FRAMEWORK OF RUSSIAN NATIONAL GTO HEALTH AND FITNESS PROGRAM

A.A. Rayzikh

Udmurt State University, Izhevsk, Russia

### Abstract

**Purpose of research:** to develop and experimentally substantiate the effectiveness of the structural-content model of physical education for non-draft age men, contributing to compliance with official requirements of Russian National GTO Health and Fitness Program.

**Methods and organization of research.** The study was carried out during the period from September 2014 till May 2016. The study brought together 60 non-draft age men aged 16-17 coming from Izhevsk secondary schools No. 86, No. 45 and No. 31. Two groups were created for the pedagogical experiment: the control group (n-29) and the experimental group (n-31). During pedagogical research, we applied a set of methods, including theoretical analysis and generalization of scientific and methodological literature; pedagogical observation; testing; pedagogical experiment; methods of mathematical and statistical processing of research results.

**Results of research.** As a result of pedagogical research, we proved the effectiveness of an experimental program of the structural-content model of physical education for non-draft age men, and we revealed reliable intergroup differences (at  $P < 0.05$ ) in favor of the experimental group.

**Conclusion.** The use of the experimental program within the third hour of the physical training class contributes to the variability of training sessions and the compliance with official requirements of Russian National GTO Health and Fitness Program.

**Keywords:** non-draft age men, Russian National GTO Health and Fitness Program, structural-content model of physical education, experimental program.

## ВВЕДЕНИЕ

Проблемы здоровья населения России, особенно молодого возраста, в настоящее время особенно актуальны и являются предметом активного обсуждения в российском обществе [4]. Однако, как показывают результаты исследований, показатели физического развития, физической подготовленности и состояния здоровья детей и подростков имеют тенденцию к ухудшению. По мнению ряда авторов, это связано не столько с социально-экономическими проблемами, неблагоприятной экологией, чрезмерной учебной нагрузкой, сколько с ослаблением воспитательно-образовательной и физкультурно-оздоровительной работы в образовательных учреждениях и недооценкой обществом потенциала физической культуры и спорта, их значения для сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения [2,3,6,10].

Тем не менее для администрации российских общеобразовательных школ до сих пор приоритетность уроков математики, физики, химии и др. значительно выше, чем урока по физической культуре, т.е. уроки по физической культуре в школе по значимости традиционно числятся на последнем месте.

В целях совершенствования государственной политики в области физической культуры и спорта, создания эффективной системы физического воспитания, направленной на развитие человеческого потенциала и укрепление здоровья населения, [1] с 1 сентября 2014 года по указу Президента РФ от 24.03.2014 №172 [12] в Российской Федерации введен в действие Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне», который является программной и нормативной основой физического воспитания населения, в особенности лиц допризывного возраста.

Структура комплекса включает в себя требования к уровню физической подготовленности и требования к оценке уровня знаний в области физической культуры, изложенные в Положении о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе (ГТО), утвержденном

Постановлением Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 года № 540 [8,13]. Вышеизложенное и полученные нами результаты физической подготовленности и уровня знаний юношей допризывного возраста в начале педагогического эксперимента свидетельствуют о необходимости осуществления значительной работы по дальнейшему совершенствованию физического воспитания юношей допризывного возраста в условиях средней общеобразовательной школы на основе внесения серьезных коррективов в существующие программы по физическому воспитанию, позволяющих значительно повысить уровень их физической подготовленности, активизировать работу по повышению уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта, для чего шире использовать специальную литературу, различные конкурсы, классные часы, третий урок физической культуры, задания для проведения школьных олимпиад по физической культуре [5,6,7,11].

**Цель исследования** – разработать и экспериментально обосновать эффективность структурно-содержательной модели физического воспитания юношей допризывного возраста, способствующей выполнению государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

**Объектом** исследования являлся учебно-воспитательный процесс по предмету «Физическая культура» в общеобразовательной школе. В исследовании приняли участие 60 юношей допризывного возраста (16-17 лет) МБОУ ГЮЛ № 86, МБОУ СЭЛ № 45 и МБОУ СОШ № 31 г. Ижевска. Для проведения педагогического эксперимента были сформированы две группы: контрольная (n-29) и экспериментальная (n-31).

## РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Нами разработана структурно-содержательная модель физического воспитания юношей старших классов общеобразовательной школы, относящихся к допризывной молодежи, с целью успешного выполнения государственных требований Всероссийского

физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (рисунок 1).

При разработке структурно-содержательной модели мы опирались на методологические положения, в основу которых заложены уче-

ния о единстве, взаимосвязи и взаимообусловленности явлений действительности, единстве сознания и деятельности, причинах и следствиях. Такой подход позволил сформулировать цель и задачи физического воспитания

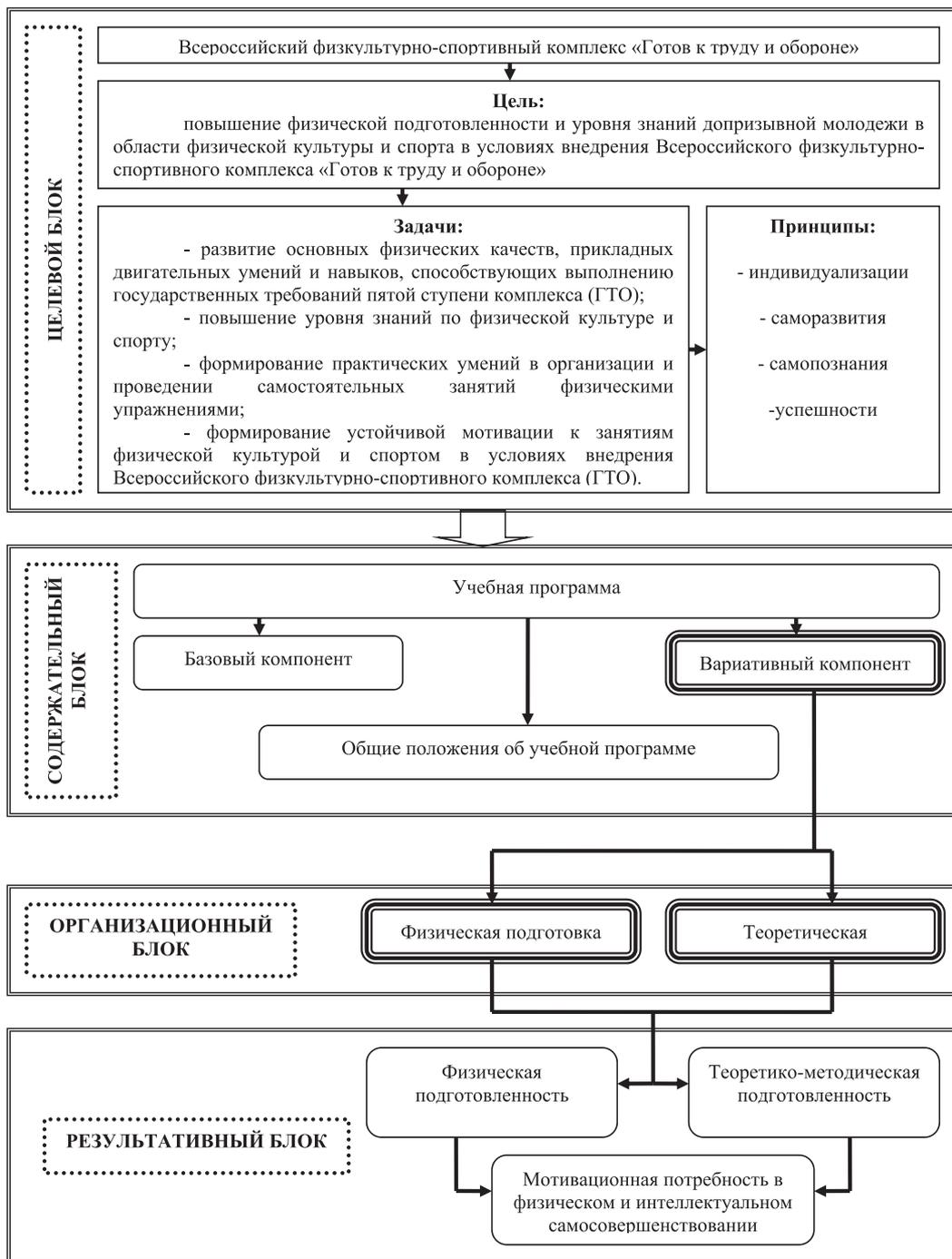


Рисунок 1 – Структурно-содержательная модель физического воспитания допризывной молодежи в условиях внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

юношей допризывного возраста в условиях внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» с опорой на общие педагогические принципы и принципы теории и методики физического воспитания.

Как видно из рисунка 1, структурно-содержательная модель физического воспитания допризывной молодежи включает четыре блока: целевой, содержательный, организационный и результативный.

**Целевой блок** определяет цель, задачи, которые должны базироваться на требованиях «Обязательного минимума содержания образования по физической культуре» и отражать основные направления педагогического процесса.

**Содержательный блок** включает в себя общие положения и компоненты учебной программы.

**Организационный блок** включает экспе-

риментальную программу и предусматривает методику организации и проведения занятий по физическому воспитанию юношей допризывного возраста.

Целью экспериментальной программы является повышение уровня знаний и физической подготовленности юношей допризывного возраста в области физической культуры и спорта в условиях внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Физическая подготовка осуществлялась в рамках учебного занятия (третьего часа урока физической культуры) на базе общеобразовательной школы г. Ижевска. Структура учебного занятия традиционно включала проведение подготовительной, основной и заключительной части урока. Экспериментальная структура учебного занятия представлена в таблице 1. Учебное занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

Таблица 1 – Структура учебного занятия в третьем часу урока физической культуры

<b>Цель</b>	Повышение уровня физической подготовленности юношей 5 ступени Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».		
<b>Задача</b>	Комплексное развитие физических качеств в учебном занятии предмета «Физическая культура».		
<b>Части урока</b>	<b>Содержание учебного занятия</b>	<b>Дозировка / Количество подходов и повторений</b>	<b>Частные задачи урока физической культуры</b>
<b>Подготовительная (разминка) – 10-12 мин.</b>	- ходьба с выполнением заданий; - бег с выполнением заданий; - ОРУ (по выбору): • без предмета; • с предметом; • в парах; • у опоры; • в кругу.	продолжительность – 1,30 мин. продолжительность – 3 мин.  продолжительность – 7 мин.	Организовать учащихся, задать целевую установку и напомнить о правилах безопасности на уроке.
<b>Основная (круговая тренировка) 28-30 мин.</b>	- комплексы упражнений для развития силы;  - комплексы упражнений для развития силовой выносливости;  - комплексы упражнений для развития скоростно-силовых способностей;  - развитие (общей) выносливости.	количество выполнения упражнений – 15-20 раз.  количество выполнения упражнений – 25-30 раз.  продолжительность выполнения упражнений – до 30 сек.  - отдых после выполнения упражнения (переход к следующей станции) – 20-30 сек. - количество – 3-4 круга. - интервал отдыха после прохождения круга – 2-3 мин.  равномерный бег 6-8 мин.	Обучение технике выполнения силовых упражнений.  Развитие двигательных способностей.  Совершенствование функциональных возможностей организма и устойчивости их к нагрузкам.
<b>Заключительная (заминка) – 5 мин.</b>	- успокаивающие упражнения; - упражнения на расслабление; - стретчинг; - аэробные упражнения; - аутогенная тренировка.  - подведение итогов	} выполнение 3-4 мин.  1 мин.	Снять физиологическое возбуждение, урегулировать эмоциональное состояние.  Сформировать мотив на следующее занятие.

Подготовительная часть направлена на формирование готовности организма к предстоящей работе в основной части урока. Частной задачей в подготовительной части является организация учащихся, создание целевой установки и напоминание о правилах безопасности на уроке. Содержание подготовительной части включает в себя выполнение заданий в ходьбе, беге, а также общеразвивающие упражнения с предметом, без предмета, в парах, у опоры, в кругу.

В основной части урока решается основная задача, где в качестве экспериментального фактора выступает проведение основной части урока по методу круговой тренировки для подготовки учащихся к выполнению государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Комплексы упражнений в круговой тренировке направлены на развитие силы, силовой выносливости, скоростно-силовых способностей. Выполнение упражнений на каждой станции определялось количеством раз или временем выполнения. Переход к следующей станции занимал 20-30 секунд. Количество кругов – 3-4. Интервал отдыха после прохождения круга – 2-3 мин. В конце основной части для развития

(общей) выносливости применялся длительный бег продолжительностью 6-8 минут.

Заключительная часть направлена на обеспечение плавного перехода от работы в основной части занятия к ординарному состоянию организма. В заключительной части применялись успокаивающие упражнения, упражнения на расслабление, стретчинг, аэробные упражнения и аутогенная тренировка. В конце проводилось подведение итогов урока и формирование мотивации на следующее занятие [9].

Результаты исследования уровня физической подготовленности юношей допризывного возраста в начале и в конце педагогического эксперимента представлены в таблице 2.

Тестирование в начале педагогического исследования показало, что в контрольной и экспериментальной группах уровень физической подготовленности примерно одинаков и в определенной степени юноши выполняют нормативы комплекса ГТО, соответствующие золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия. В то же время большинство юношей имеют низкую силовую подготовленность.

В конце педагогического исследования у юношей экспериментальной группы произо-

**Таблица 2 – Динамика результатов физической подготовленности юношей допризывного возраста экспериментальной и контрольной групп в начале и в конце педагогического эксперимента**

№	Испытания (тесты)	Контрольная группа n=29	Экспериментальная группа n=31	P
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>				
1	Бег на 100 м (с) начало конец	14,2±0,15 14,1±0,15	14,3±0,14 13,7±0,11	>0,05 <0,05
2	Бег на 3 км (мин, с) начало конец	14,04±0,23 13,20±0,21	14,10±0,14 12,58±0,14	>0,05 <0,05
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) начало конец	8,2±0,88 9,1±0,94	7,8±0,65 11,9±0,78	>0,05 <0,05
4	Наклон вперед из положения стоя (от уровня скамьи – см) начало конец	10,9±1,88 11,8±1,26	11,3±1,58 14,4±1,36	>0,05 <0,05
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>				
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) начало конец	224,5±2,46 228,3±2,01	219,2±2,56 235,5±1,89	>0,05 <0,05
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.) начало конец	49,1±1,40 55,9±1,30	47,7±1,09 60,8±1,27	>0,05 <0,05

Таблица 3 – Структура занятия по теоретической подготовке в рамках классного часа

Содержание учебного материала	Средства обучения	Методы, форма контроля
<p>I) Требования федерального государственного образовательного стандарта по предметной области «Физическая культура» среднего (полного) общего образования, в ред. Приказа от 29.12.2014 №1645</p> <p>II) Требования к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта предусмотрены пунктом 15 Положения о «Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) от 11 июня 2014 года № 540</p>	<p>- беседа; - лекция; - лекция-дискуссия; - лекция с разбором конкретных ситуаций; - инструктирование</p>	<p><b>Основной (итоговый):</b> разработанная компьютерная программа для учащихся 1-11-х классов общеобразовательных школ</p> <p><b>Периодический:</b> Олимпиадные задания по предмету «Физическая культура» для 9-11-х классов</p>

шло достоверное улучшение результатов при  $P < 0,05$ , что говорит об эффективности экспериментальной программы в рамках структурно-содержательной модели физического воспитания юношей допризывного возраста. В контрольной группе рост результатов произошел, но не имеет статистической достоверности при  $P > 0,05$  [8].

Теоретическая подготовка юношей допризывного возраста экспериментальной группы, направленная на повышение уровня знаний по предмету «Физическая культура», осуществлялась в условиях проведения классного часа. Обучающий материал составлялся с учетом требований пункта п.15 Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» и требований Федерального государственного образовательного стандарта по предметной области «Физическая культура». В качестве основного содержания теоретического раздела использован учебный материал, представленный в учебнике по предмету «Физическая культура», подготовленном в соответствии с Федеральным компонентом Государственного образовательного стандарта общего образования и комплексной программой физического воспитания учащихся 1-11-х классов [14]. Структура занятия по теоретической подготовке в рамках классного часа представлена в таблице 3. Для оценки уровня знаний в области физической культуры и спорта нами применялась специально разработанная и апробированная тестовая компьютерная программа для учащихся 1-11-х классов общеобразовательной школы, которая может быть использована на отдельном компьютере или в компьютерном классе в соответствии с архитектурой клиент-сервер. Тестирование включает в себя вопросы по всем разделам теоретических знаний в количестве, зависящем от ступени комплекса ГТО, и формируется случайным образом. На рисунке 2 представлена динамика уровня теоретических знаний по предмету «Физическая культура».

Для оценки уровня знаний в области физической культуры и спорта нами применялась специально разработанная и апробированная тестовая компьютерная программа для учащихся 1-11-х классов общеобразовательной школы, которая может быть использована на отдельном компьютере или в компьютерном классе в соответствии с архитектурой клиент-сервер. Тестирование включает в себя вопросы по всем разделам теоретических знаний в количестве, зависящем от ступени комплекса ГТО, и формируется случайным образом. На рисунке 2 представлена динамика уровня теоретических знаний по предмету «Физическая культура».

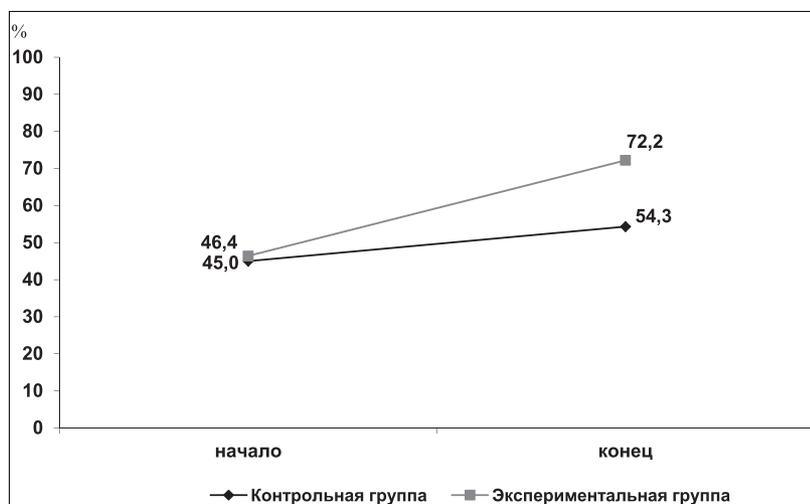


Рисунок 2 – Динамика уровня теоретических знаний по предмету «Физическая культура» в начале и в конце педагогического эксперимента

Результаты исследования уровня теоретической подготовки юношей допризывного возраста контрольной и экспериментальной групп в начале педагогического эксперимента одинаковы. В конце педагогического эксперимента прирост показателей теоретических знаний произошел в обеих группах, но среднее значение количества правильных ответов в экспериментальной группе значительно выше.

**Результативный блок** позволяет определить эффективность структурно-содержательной модели, самого процесса физического воспитания юношей допризывного возраста, уровень теоретической и физической подготовленности согласно требованиям Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, а также определить степень мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

## ВЫВОДЫ

1. Выявлено, что физическая подготовка юношей допризывного возраста при существующей ее организации в форме урока физической культуры не в полной мере способствует

выполнению государственных требований V ступени Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Это подтверждают результаты исследования: количество не выполнивших государственные требования в контрольной группе – 68,9%, в экспериментальной – 83,9%. Все вышесказанное определяет актуальность разработки экспериментальной программы по физической подготовке юношей допризывного возраста в рамках третьего часа урока физической культуры.

2. Разработанная нами экспериментальная программа в рамках структурно-содержательной модели физического воспитания юношей допризывного возраста показала свою эффективность. По всем видам испытаний выявлены достоверные межгрупповые различия (при  $P < 0,05$ ) в пользу экспериментальной группы, характеризующие физическую подготовленность, а также выявлена положительная динамика улучшения уровня теоретических знаний: в контрольной группе – на 9,3%, в экспериментальной – на 25,8%.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

- Беличева, Т. В. Состояние физической подготовленности студентов в рамках требований обязательных нормативов комплекса ГТО / Т. В. Беличева, О. В. Крестянинова, Ю. В. Шапков, Н. А. Шихова // Возрождение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО: проблемы, опыт, перспективы : сборник научно-методических статей по итогам Всероссийской научно-практической конференции с международным участием / под ред. А. Г. Капустина, О. В. Анфилатовой. – Киров : Изд-во ВятГТУ, 2016. – 155 с.
- Кабачков, В. А. Совершенствование комплекса ГТО в современных условиях учебного процесса в общеобразовательных учреждениях РФ / В. А. Кабачков, В. А. Куренцов, Е. И. Перова // «Физическое воспитание и детско-юношеский спорт». – 2013. – № 5. – С. 42-55.
- Лубышева, Л. И. Физкультурно-спортивный комплекс ГТО – новый импульс к активному формированию здоровья населения России / Л. И. Лубышева // Физиологические и биохимические основы и педагогические технологии адаптации к разным по величине физическим нагрузкам : материалы II Международной научно-практической конференции (27-28 ноября 2014). – Казань. – С. 437-439.
- Любецкий, Н. П. Здоровье российской молодежи и физическая культура / Н. П. Любецкий // Научно-культурологический журнал RELGA. – 2007. – № 14; URL: RELGA (дата обращения: 13.04.2018)
- Петров, П. К. Анализ физической и теоретической подготовленности допризывной молодежи 16-17 лет на соответствие нормативным требованиям Всероссийского физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне» / П. К. Петров, А. А. Райзих, Э. Р. Ахмедзянов // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 4. – URL: www.science-education.ru/127-21246
- Райзих, А. А. Моделирование физического воспитания юношей допризывного возраста в условиях внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "ГТО" / А. А. Райзих, П. К. Петров // Вестник Удмуртского университета. Сер. Философия. Психология. Педагогика. – 2016. – Т. 26, вып. 4. – С. 134-139.
- Райзих, А. А. Программа подготовки юношей допризывного возраста к сдаче государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО / А. А. Райзих // Возрождение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО: проблемы, опыт, перспективы : сб. ст. Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием / под ред. А. Г. Капустина, О. В. Анфилатовой. – Киров : Изд-во ВятГТУ, 2016. – 155 с.
- Райзих, А. А. Физическое воспитание юношей допризывного возраста в условиях внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" / А. А. Райзих, П. К. Петров // Гуманитарное образование и наука в техническом вузе : сб. докл. Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием (Ижевск, 24-27 окт. 2017 г.) / отв. ред. В. А. Баранов. – Ижевск : Изд-во ИЖГТУ им. М. Т. Калашникова, 2017. – С. 878-882.
- Райзих, А. А. Экспериментальная программа физической подготовки структурно-содержательной моде-

- ли физического воспитания юношей допризывного возраста в условиях внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" / А. А. Райзих, П. К. Петров // Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры : Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием, Казань, 21 февр. 2018 г. / М-во спорта РФ, Поволж. гос. акад. физическ. культуры, спорта и туризма. – Казань : Поволж. ГАФКСиТ, 2018. – С. 551-555.
10. Светличная, Н. К. Педагогические условия реализации оздоровительных технологий физического воспитания детей и подростков / Н. К. Светличная // материалы II Международной научно-практической конференции (27-28 ноября 2014). – Казань. – С. 481-483.
11. Шурыгина, В. В. Физкультурно-оздоровительный комплекс «Готов к труду и обороне» с позиций формирования и укрепления здоровья школьников / В. В. Шурыгина, А. И. Гильманшина, Д. Г. Чистякова // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 3; URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=19499> (дата обращения: 16.04.2018)
12. Президент Российской Федерации. Указы. О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» [от 24 марта 2014 г. № 172]. – URL : Указ Президента РФ
13. Правительство Российской Федерации. Постановления. Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) [от 11 июня 2014 года № 540]. – URL: положение №540 от 11.06.2014
14. Физическая культура. 10-11-й классы ФГОС : учеб. для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях – С. : Просвещение, 2016. – 255 с.
- V. Anfilatova. – Kirov : VyatGGU Publishing center, 2016. – 155 p.
8. Rayzikh, A. A. Physical education for non-draft age men in the framework of Russian National GTO Health and Fitness Program / A. A. Rayzikh, P. K. Petrov // Humanitarian education and science in a technical university : proceed. All-Rus. Conf. with inter. Participation on scien. and prac. (Izhevsk, 24-27 October 2017) / ed. by V. A. Baranov. – Izhevsk : M. T. Kalashnikov IzhGTU Publishing center, 2017. – P. 878-882.
9. Rayzikh, A. A. Experimental program of physical training of the structure-content model of physical education for non-draft age men in the framework of Russian National GTO Health and Fitness Program / A. A. Rayzikh, P. K. Petrov // Problems and perspectives of physical education, sport training and adaptive physical culture : All-Rus. Conf. with inter. participation on scien. and prac., Казань, 21 Febr. 2018 / Ministry of Sport of the Russian Federation, Volga Reg. St. Acad. of Phys. Culture, Sport and Tourism. – Kazan : Povolzhskaya GAFKSIT, 2018. – P. 551-555.
10. Svetlichnaya, N. K. Pedagogical conditions of delivery of rehabilitation technologies of physical education for children and adolescents / N. K. Svetlichnaya // Proceedings of II International Conference on Science and Practice (27-28 November 2014). – Kazan. – P. 481-483.
11. Shourygina, V. V. Russian National GTO Health and Fitness Program in terms of development and promotion of schoolchildren health / V. V. Shourygina, A. I. Gilman-shina, D. G. Chistyakova // Current problems of science and education. – 2015. – № 3; URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=19499> (access mode: 16.04.2018)
12. President of the Russian Federation. Orders. About Russian National GTO Health and Fitness Program [dated 24 March 2014 № 172]. – URL : Decree of the President of the Russian Federation
13. Government of the Russian Federation. Decrees. About adoption of Statute on Russian National GTO Health and Fitness Program [dated 11 June 2014 № 540]. – URL: statute No. 540 dated 11.06.2014
14. Physical culture. 10-11th year of study FGOS : textb. for secondary schools: basic level / V. I. Lyakh – S. : Prosvesheniye, 2016. – 255 p.