

## **Содержание:**

image not found or type unknown



## **Введение**

Главная цель занятий физической культурой и спортом - формирование физической культуры личности, подготовка к социально-профессиональной деятельности, сохранение и укрепление здоровья человека. Физическая культура личности связана с желанием, потребностью и умением человека самосовершенствоваться, в том числе, с помощью физических упражнений.

Под физическими упражнениями понимаются двигательные действия, которые развивают физические качества, укрепляют здоровье и повышают работоспособность человека. Слово «физические» отражает характер совершаемой работы. Физическая работа внешне проявляется в виде перемещений тела человека и его частей в пространстве и во времени. Слово «упражнения» обозначает повторяемость действий, направленных на физические и психические свойства человека. Таким образом, физическое упражнение рассматривается, с одной стороны, как конкретное двигательное действие, с другой – как процесс многократного повторения.

Объектом изучения является физическая культура, предметом исследования – занятия физическими упражнениями.

**Цель работы:** изучение форм занятий физическими упражнениями.

### **Задачи работы:**

Поставленная цель предопределила выполнение следующих задач:

- изучить понятие содержания и формы занятия физическими упражнениями;
- рассмотреть существующую классификацию основных форм занятий;
- дать характеристику структуры занятия физическими упражнениями;
- рассмотреть подробно формы занятий и их особенности.

# Занятие физическими упражнениями

Процесс физвоспитания в принципе должен быть непрерывным, но его, естественно, нельзя организовать иначе как в форме отдельных занятий, промежутков между которыми зависит в целом от режима жизни занимающихся, характера их основной и иной деятельности, динамики восстановительных процессов и других факторов. Занятия физическими упражнениями могут иметь разное содержание и проходить в разной форме.

**Содержанием занятий** в физическом воспитании является деятельность, включающая освоение теоретических знаний и выполнение физических упражнений с целью решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач физического воспитания.

**Форма занятия** – это совокупность условий проведения и управления процессом занятия.

Содержание и форма занятий связаны между собой. Занятие невозможно осуществить вне какой-либо формы, а тем более без конкретного содержания. Основным компонентом занятия является содержание, однако при этом выбранная форма организации занятия играет чрезвычайно существенную роль. Правильное, профессиональное сочетание разнообразных форм занятий и их содержания позволяет более эффективно решать задачи физического воспитания.

- 1.

## Классификация форм занятий

В практике физического воспитания и физкультурной самодеятельности сложились следующие формы занятий (таблица 1):

*Таблица 1. Формы занятий физическими упражнениями*

**Урочные формы**

**Занятия неурочного типа**

*Собственно-урочные:* уроки физкультуры в школах, СУЗах, ВУЗах и т.п.

*Формы занятий, совпадающие по основным признакам с урочными:* занятия, организуемые под руководством тренера в секциях общей физической подготовки, спортивных клубах, командах и т. п.

*Крупные формы занятий:* развернутые формы самодеятельных индивидуальных и групповых занятий, такие как индивидуальные тренировки аэробным бегом или гимнастикой часовой и большей продолжительности

*Соревновательные формы:* собственно-спортивные и подобные им физкультурно-спортивные состязания, практикуемые на официальных и самодеятельных началах

*Физкультурно-рекреативные формы (активный отдых):* регламенту, самодеятельные туристские походы в выходные дни и т. д.

*Малые формы:* вводная гимнастика, физкультпаузы, физкультминутки и аналогичные формы использования элементов производственной физической культуры

Общегигиенические сеансы зарядки в режиме дня (утренняя зарядка и т. п.)

Микросеансы отдельных упражнений тренировочного характера в повседневном режиме дня, включаемые в интервалы между бытовыми делами

Основные формы занятий строятся так, как это требуется для эффективного обучения двигательным действиям и/или развивающих либо поддерживающих повышенную тренированность воздействий на функциональные свойства организма, его физические качества и связанные с ними способности.

Такое разнообразие форм занятий расширяет возможности рациональной организации системы занятий применительно к их конкретной направленности и реальным условиям проведения с учетом специфики контингента занимающихся, их особенностей, позволяет придать необходимую гибкость в организации занятий, обеспечить соответствие форме занятий их содержанию. При всем многообразии форм занятий их структура имеет общие черты.

- 1.

## **Структура основных форм занятий**

Структура в данном случае - это относительно постоянный порядок построения каждого отдельного занятия, который выражается в закономерной последовательности, взаимосвязанности и субординации его составляющих: частей, компонентов, разделов. В общем виде типичные для физического воспитания основные формы занятий являются трехкомпонентной конструкцией, в которой более или менее явно выражены три структурные части (рис. 1).

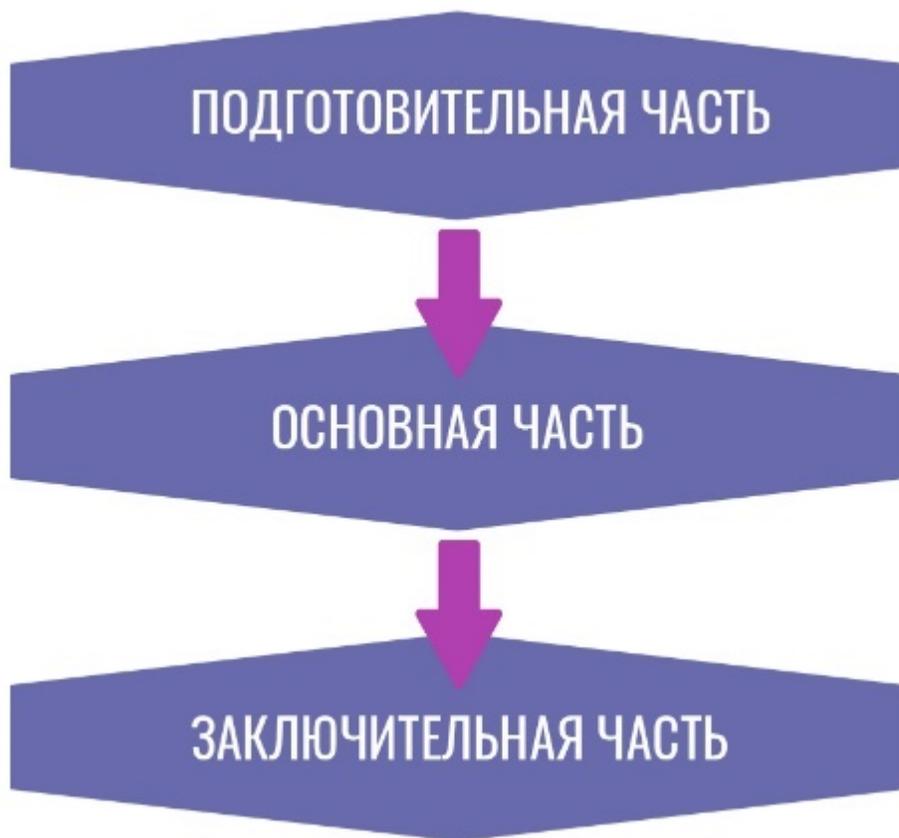


Рис. 1. Общая структура основных форм занятий

В деталях эта структура сложнее — ее характеризует и последовательная структурная компоновка фрагментов занятия в рамках (внутри) названных частей.

В *подготовительная* части занятия (вводная, разминка) действия направлены на быструю подготовку занимающихся к выполнению главной задачи, на настройку эмоционально-волевые факторов поведения, обеспечение оптимального вработывания систем организма в основное содержание занятия. Чем выше степень сложности, интенсивности и травмоопасности предстоящей основной двигательной деятельности, тем важнее правильно провести подготовительный этап. Граница между подготовительной и следующей за ней основной частью занятия в некотором роде условна, так как первая по ходу оперативной подготовки занимающихся к выполнению основной задачи занятия постепенно как бы перерастает во вторую.

*Основная часть* занятия представляет собой то, что образует определяющую часть его содержания и занимает преобладающую долю в общем объеме времени, затрачиваемого на занятие. В зависимости от особенностей содержания занятия его структура в основной части бывает:

- *гомогенной* (однородной в определенном отношении): основная часть занятия строится без подразделения на неоднородные разделы, по логике последовательного развертывания одной осуществляемой в ней деятельности. Такая структура типична для занятий, имеющих однопредметное содержание, где все направлено на реализацию одной главной задачи (например, первоначальное или углубленное разучивание сложного двигательного действия либо избирательно направленное, концентрированное, развивающее воздействие на те или иные функциональные свойства организма, лимитирующие уровень качественно определенных двигательных возможностей: силовых или скоростно-силовых, или выносливости, или иных).
- *гетерогенной* (неоднородно комплексной, комбинированной). Такая структура типична для занятий с неоднородным, комплексным содержанием, в которых решаются в качестве основных несовпадающие задачи (например, разучивание нового двигательного действия и повышение общего уровня тренированности занимающихся, для чего используют, скажем, гимнастические и легкоатлетические упражнения). В таком случае в рамках основной части выделяются разделы, отличающиеся друг от друга как содержанием, так и внутренней структурой. Часто, особенно в базовом курсе физического воспитания, эти разделы следуют друг за другом в относительно постоянном порядке.

Продолжительность основной части занятия имеет строгий предел, зависящий от работоспособности занимающихся и времени, которое в свою очередь зависит от общего режима жизни и того количества времени, которое занимающийся может посвятить физкультуре.

*Заключительная часть* по продолжительности сравнительно невелика — обычно не более нескольких минут (не считая времени, затрачиваемого на гигиенические, специально-восстановительные и другие процедуры, которые связаны с занятием, но осуществляются не в его структуре, а сразу после него). От содержания этой части зависит конечный эффект занятия, динамика восстановительных процессов и его влияние на последующую деятельность. В этом блоке необходимо провести оценку результатов занятия и поставить задачи на последующие. Здесь же должно быть обеспечено направленное переключение организма на восстановительный режим функционирования. Это достигается более или менее постепенным уменьшением интенсивности выполняемых действий, переключением на действия, дающие эффект активного отдыха, использованием дыхательных, релаксационных и других упражнений, способствующих активизации восстановительных процессов.

# Урочные формы занятий

Урок с точки зрения педагогики характеризуется прежде всего следующими признаками:

- основная форма занятий, имеющая образовательно-воспитательную направленность, содержание, время и место которых предопределяются программой, планом и расписанием, разработанными с педагогических позиций;
- в системе занятий отдельный урок - относительно самостоятельное звено, закономерно связанное с другими такими же звеньями;
- ведущая роль педагога-специалиста, который отвечает за организацию и проведение занятия;
- взаимоотношения участников урока, а также его обстановка, техническое оснащение и т.д. регламентируются так, как это необходимо для его образовательно-воспитательного эффекта;
- постоянный состав занимающихся, относительно однородный по возрасту, полу, уровню физической подготовленности, состоянию здоровья, специализации.

Занятия, максимально характеризующиеся такими признаками, называются *собственно-урочными*. В системе физического воспитания они наиболее широко представлены в общем обязательном курсе по программам образовательно-воспитательных учреждений, особенно школьных. Во многом аналогичные признаки имеют занятия урочного типа, организуемые под руководством специалистов в добровольном физкультурном, в частности спортивном, движении (в секциях коллективов физической культуры, в спортивных клубах, сборных командах и т.д.). Однако они характеризуются и определенными особенностями, так как выбор предмета занятий, установки на достижения, а также временные затраты и затраты сил прямо зависят от индивидуальных пожеланий, склонностей, интересов, способностей занимающихся, а также от особенностей личного свободного времени, расходование которого далеко не всегда можно поместить в общие рамки. Однако и в такой ситуации предпочтительными формами организации процесса физвоспитания чаще всего являются именно урочные формы.

В границах общего курса физического воспитания урочные формы занятий более стандартизованы, чем в иных ситуациях, так как в этом случае занятия обладают единой для всех программой, однородностью состава занимающихся, стабильностью расписания. Организуемые же в условиях добровольного физкультурного движения занятия урочного типа более гибкие. Они изменяются в зависимости от направления содержания, добровольно избираемом занимающимися соответственно их индивидуальным стремлениям (спортивное совершенствование, пролонгированная общая физическая подготовка, физкультурно-кондиционная тренировка, занятия, направленные на реализацию частных задач и т.п.), а также в зависимости от ряда переменных обстоятельств (изменения в режиме жизни занимающихся, конкретные возможности выделения времени для занятий, условия их оснащения и т.д.). Это обуславливает своеобразие используемых форм урочных занятий. В иных ситуациях они значительно различаются, в частности, по соотношению структурных элементов, способам организации активности занимающихся, уровню и динамике предъявляемых нагрузок, объему и характеру распределения затрат времени. В некоторых случаях, при наличии определенных условий, урочные занятия организуются и по типу индивидуальных уроков, что часто бывает, например, в работе тренера со спортсменом высокого класса. Однако эта наиболее индивидуализированная форма урочных занятий по понятным причинам не может быть основной в массовой физкультурной практике.





Рис 2. Урочные формы занятий физическими упражнениями

## Не урочные формы занятий

Не урочные формы занятий распространяются все больше и больше. Это одно из необходимых условий глубокого проникновения физической культуры в различные сферы жизни общества и народный быт.

- **1. Малые формы**

Признаки, отличающие малые формы занятий физическими упражнениями от крупных:

- *относительно узкая направленность деятельности.* В малых формах решаются обычно частные задачи, реализация которых объективно не гарантирует далеко идущего серьезного сдвига в состоянии занимающихся, хотя и может в некоторой

мере содействовать ему; частный пример такой задачи - умеренное повышение тонуса и ускорение вработывания организма при переходе от состояния покоя к повседневной деятельности, что реализуется в сеансах утренней гигиенической зарядки или вводной производственной гимнастики. Или некоторая оптимизация динамики оперативной работоспособности в процессе производственной или иной работы и профилактике ее неблагоприятных влияний на состояние организма, что реализуется с помощью позитивного эффекта активного отдыха в рамках физкультпауз, физкультминуток и микросеансов производственной гимнастики. Еще пример: поддержание отдельных сторон приобретенной натренированности и создание некоторых предпосылок, способствующих эффективности основных занятий, что предусматривается, например, при выполнении упражнений, входящих в домашние задания по школьному курсу физического воспитания и т. п.

- *сравнительно небольшая протяженность во времени.* Малые формы построения занятий представляют собой кратковременные сеансы или серии физических упражнений, занимающие чаще всего лишь несколько минут;

- *незначительная дифференцированность структуры.* В малых формах подготовительная, основная и заключительная части занятия кратковременны и ограничены по содержанию, а в определенных ситуациях практически не выражены (особенно тогда, когда физические упражнения теснейшим образом встроены в режим доминирующей деятельности — трудовой, служебной, учебной, — непосредственно подчинены ему, как в случае вводной гимнастики, физкультпауз, физкультминуток) ;

- *относительно невысокий уровень функциональных нагрузок.*

Из всего этого вытекает дополнительная роль малых форм занятий в общей системе физического воспитания. Систематически практикуемые такие занятия физическими упражнениями являются важными факторами оптимизации текущего функционального состояния занимающихся, вносят свой вклад в сохранение их здоровья и обеспечение нормальной жизненной активности, служат общедоступными формами внедрения физической культуры в повседневный быт. Значение их особенно возрастает, когда по каким-либо причинам физкультурная активность индивида в конкретных условиях жизни ограничивается преимущественно ими. Вместе с тем не стоит только на них надеяться как на главные факторы полноценного физического образования и развития — это не функции малых форм, на это способна лишь целостная система всестороннего физического воспитания, где малые формы являются одним из составляющих.

Методика построения малых форм занятий зависит от уровня подготовленности занимающихся, их возрастных, индивидуальных и других особенностей, а также от внешних обстоятельств. Особенно ее специфика обусловлена конкретной направленностью занятия и его местом в общем режиме жизнедеятельности индивида.

Примеры малых форм занятий.

**Утренняя гигиеническая зарядка.** Одна из самых распространенных, популярных форм физкультурных занятий в повседневной жизни. Она не совпадает по своей сути ни с утренними тренировками, получившим распространение в практике спорта, ни с аналогичными случаями применения физических упражнений с большими нагрузками. Основная функция зарядки — сделать переход от продолжительного отдыха или сна к повседневной жизнедеятельности более мягким и комфортным. Основой является своего рода разминка, которая ориентирована на постепенную общую активизацию всех функций организма, преодоление состояния покоя, включение в повседневные дела в состоянии нормального тонуса и с хорошим настроением. В рамках этой формы занятий отчасти решается задача формирования и сохранения нормальной осанки, поддержание уровня развития отдельных двигательных качеств и общей тренированности и т.д.





Рис. 3. Утренняя гигиеническая зарядка

**Вводная гимнастика.** Она обычно представляет собой комплекс из нескольких несложных гимнастических упражнений, выполняемых в течение 5—7 минут непосредственно перед началом рабочих дел. Это также своего рода разминка, которая последовательно приводит в тонус функциональные системы организма, способствует эффективному выполнению последующих рабочих функций, сокращает период встраивания в работу. Кроме общего эффекта, имеет значение и специфическая психомоторная настройка на основные рабочие действия, поэтому в зависимости от особенностей трудовой деятельности комплекс упражнений вводной гимнастики специализируется.



Рис. 4. Вводная гимнастика

**Физкультпаузы и физкультминутки.** Это кратковременные сеансы упражнений, вводимые чаще всего в качестве элементов активного отдыха, часто с музыкальным сопровождением, а иногда и в сочетании с самомассажем и другими

средствами, способствующими восстановлению оперативной работоспособности. Все они являются своего рода паузами, так как проводятся во время рабочих перерывов. В то же время они представляют собой целесообразное переключение на действия иного вида и способны даже несколько повысить работоспособность,



особенно когда машинает  
Физкультуры обычно  
0 секунд.

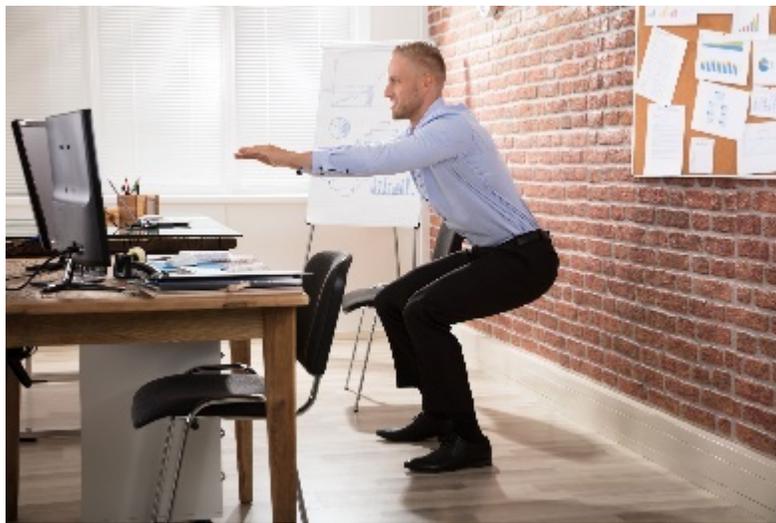




Рис. 5. Физкультпаузы, физкультминутки, микропаузы

***Микросеансы отдельных упражнений тренировочного характера.*** Это сравнительно небольшие по затратам времени, но, обычно, ежедневные порции упражнений, в том числе и включающие некоторые бытовые действия. Соответствующим дозированием нагрузки им придается какой-либо тренировочный эффект, возможный в условиях ограниченного времени, которое удастся выделить между неотложными делами. Очевидно, что обеспечить развитие даже некоторых сторон тренированности микросеансами упражнений можно лишь в узких пределах. Но они могут перерасти в развернутые формы занятий физическими упражнениями.

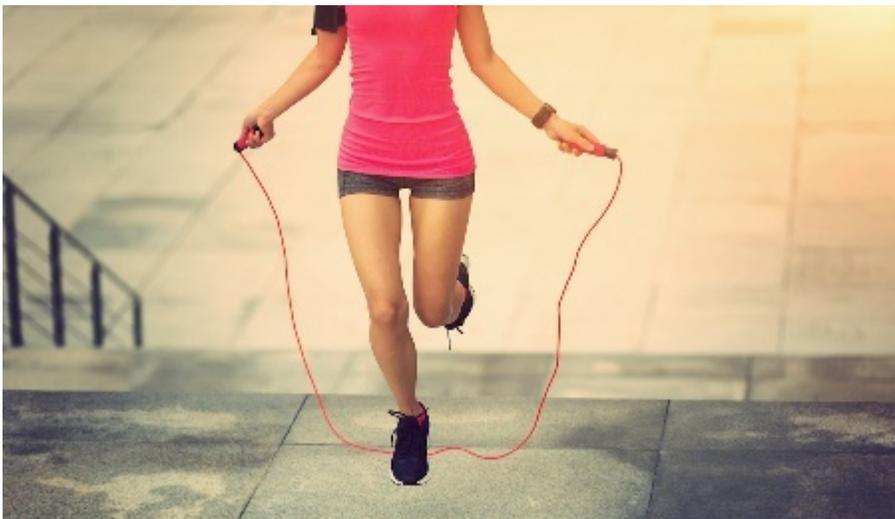




Рис. 6. Микросеансы отдельных упражнений тренировочного характера

- **1. Крупные формы**

Крупными можно назвать те формы занятий, которые имеют существенную длительность, отличаются от малых форм более широким содержанием и более обособленной структурой и имеют за счет этого самостоятельное значение. Существует главным образом два направления:

- 1) как формы самостоятельных тренировочных занятий, соответствующих по определенным признакам занятиям урочного типа,
- 2) как формы активного отдыха, включающего моменты тренировки, состязания, общения и развлечения (спортивно-игровые встречи, неофициальные состязания в общедоступных спортивных упражнениях, туристские походы выходного дня и т. п.)

**Самодеятельные тренировочные занятия, подобные урочным.** Для многих, особенно для людей зрелого возраста, они являются практически основной формой организации физического самовоспитания. Часто это не совсем спортивные самостоятельные занятия по общей физической подготовке. По содержанию они бывают *однопредметными*, включающими, например, быструю ходьбу или продолжительный бег, и *комплексными*, сочетающими, например, материал гимнастики и естественных повторяющихся упражнений или построенными с использованием материала многоборий ГТО.

Выбор предмета занятий в этом случае определяется, в том числе, личными интересами, способностями и полученным ранее образованием в области физической культуры и спорта. Также на выбор влияют условия жизни и другие обстоятельства, в том числе и связанные с модой на физкультурные увлечения. Обязанность специалистов в этом смысле — тактично формировать индивидуальные интересы и установки в соответствии с принципами научной системы физического воспитания, быть распространителем проверенных, подлинных, качественных знаний и практических подходов в любой сфере физической культуры, необходимо создать надежные гарантии против случайных увлечений в самостоятельной физкультурной деятельности, отнюдь не игнорируя индивидуальных склонностей и интересов. Индивидуальные предпочтения могут быть самыми разнообразными при условии, если они сопровождаются ясным пониманием того, что ни один вид физических упражнений, взятый в отрыве от других, даже при самой настойчивой тренировке принципиально не может гарантировать полноценного физического развития и здоровья и что лишь в соединении с другими элементами физической культуры он становится одним из действенных факторов достижения физического совершенства.





Рис. 7. Самодеятельные тренировочные занятия, подобные урочным

**Физкультурно-рекреативные формы занятий, имеющие характер расширенного активного отдыха.** Эти занятия в большой степени позволяют поддерживать нормальное физическое состояние организма и одновременно удовлетворять потребность в здоровом отдыхе. Они уже давно практикуются в режиме школьного дня (большие «подвижные перемены»), в свободное время дома, в выходные дни и так далее. «Занятиями» их можно назвать условно, так как это в первую очередь все же отдых, хотя отдых деятельный, основанный на двигательной активности, которая в данном случае ценна своим восстановительным и оздоровительным эффектом. Пригодных для этого вариантов организации достаточно много: простейшие подвижные игры (к примеру, на дворовых площадках) или спортивные игры в свободное время, согласованному между участниками, туристские походы в выходные дни и во время отпуска при условии, что нагрузки в них умеренны, не сопровождаются сильным утомлением и особенно изнуряющим воздействием, т.е. речь идет не о спортивном туризме, а об

обычном активного отдыха с однодневными или многодневными пешими походами, прогулках на велосипедах, лодках, лыжах и т. д.

Такие формы двигательной активности существенно меньше регламентированы, чем тренировочные и другие занятия, типичные для физического воспитания. Однако это не исключает необходимости регулирования нагрузки, предупреждения травм и исключения других нежелательных явлений, что обеспечивается на основе физкультурно-образовательных знаний, умений, навыков.





Рис. 8. Активный отдых

## ***Соревновательные формы организации занятий в физическом воспитании.***

Специфика соревновательных требований выявляет физические и психологические возможности индивида вплоть до предельной мобилизации функциональных резервов организма и тем способны по-особому стимулировать их развитие. Наиболее широко соревновательные формы представлены в собственно-спортивной деятельности, где у профессиональных спортсменов участие в соревнованиях, организуемых официально, занимает 10-15% и более от общего объема времени, затрачиваемого на занятия спорта в течение года. В общем курсе физвоспитания и в самодеятельном массовом физкультурном движении состязания такого рода широко не практикуются, но и в этих случаях соревновательные формы занятий имеют серьезное значение.

В этой связи нужно различать:

- собственно-спортивные соревнования в строгом смысле этого понятия и
- подобные им формы организации физкультурных занятий.

Первые обладают следующими признаками:

- непосредственно преимущественная ориентация поведения соревнующихся на победу и/или индивидуальное достижение,

- четкое упорядочивание предмета, способов и ряда других условий состязания официальными правилами,
- регулирование порядка ведения спортивного состязания и определение его результатами официальными судьями,
- специфическая эмоциональная напряженность и насыщенность атмосферы, состязания, обусловленные, в том числе, его обстановкой и сопереживанием зрительской аудитории.

При использовании соревновательных форм занятий в практике физкультуры эти признаки собственно-спортивных соревнований часто либо отсутствуют совсем, либо выражены несколько в измененном виде. Объединяющим моментом является использование способов выявления индивидуальных возможностей, мобилизующих на демонстрацию наличного уровня тех или иных личностных качеств, способностей, умений, навыков в специально создаваемых для этого условиях. Данные формы занятий имеют и некоторые общие структурные черты, характеризующие последовательность поведенческих актов соревнующихся (вводные организационные действия, разминка, само выполнение соревновательного упражнения, подведение итогов, восстановительные меры).

Спортивные соревнования или подобные им физкультурные акции трансформируются и обретают различную конкретную направленность в зависимости от определяющего профиля системы занятий, в рамках которой они организуются. Например, в рамках общего обязательного курса физвоспитания в учебных заведениях применение соревновательных форм занятий обусловлено, прежде всего, логикой педагогического процесса, интересам улучшения его качества, решению образовательных задач. Соревновательная и урочная формы занятия здесь как бы сливаются: контрольный урок или зачет, организуемый в соревновательной обстановке для выполнения учебных нормативов, нормативов ГТО или спортивной классификации, и т. п. При этом соревнования имеют большей частью внутренний характер: состав участников ограничивается составом постоянных учебных подразделений — классов, групп, курса и т. д. Своеобразны соревновательные формы занятий и в самодеятельном физкультурном движении, не имеющем чисто спортивной ориентации. Для многих они фактически не столько способ достижения спортивной победы или спортивно-технического результата, сколько форма эмоционального насыщенного общения, здорового отдыха и развлечения. Не случайно при неформальном подходе к организации таких соревнований спортивно-соревновательное начало в них преднамеренно сводится

на нет или уводятся как бы на задний план, что предусматривается, в частности, условиями поощрения всех участников вне зависимости от уровня продемонстрированных результатов и другими организационно-методическими приемами.

В регулярной спортивной деятельности высших достижений, специфические для нее соревнования и тренировки составляют основу системы подготовки спортсмена и одновременно являются теми целями, на которые ориентируется весь процесс спортивной подготовки.





Рис. 9. Соревновательные формы занятий

## Заключение

Физическая нагрузка положительно влияет на организм человека. В ее основе лежит представление о генетических и функциональных резервах систем организма и организма в целом, обеспечивающих устойчивость психофизиологического и социокультурного развития и сохранение здоровья человека в условиях влияния на него меняющихся условий внешней и внутренней среды. Виды и формы физических занятий могут быть разными и их изучение и легло в основу этой работы.

В результате работы были изучены понятия содержания и формы занятия физическими упражнениями, рассмотрена классификация форм занятий, охарактеризована типичная структура занятия, подробно рассмотрены подвиды основных форм занятий. Таким образом, все задачи выполнены и цель работы достигнута.

## Список источников и литературы:

1. Зародина А.В., Уздимаева А.О. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями // Научное сообщество студентов: Междисциплинарные исследования: сб. ст. по мат. XLI междунар. студ. науч.-практ. конф. № 6(41). URL: [https://sibac.info/archive/meghdis/6\(41\).pdf](https://sibac.info/archive/meghdis/6(41).pdf) (дата обращения: 19.11.2019)

2. Калошин Р.Н., Барабанов Е.В., Сорокин В.А. Форма и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями. / Материалы конференции от 11 мая 2019 года. [Электронный ресурс]. URL: <http://izron.ru/articles/osnovnye-voprosy-teorii-i-praktiki-pedagogiki-i-psikhologii-sbornik-nauchnykh-trudov-po-itogam-mezhd/sektsiya-4-teoriya-i-metodika-fizicheskogo-vozpitanija-sportivnoy-trenirovki-ozdorovitelnoy-i-adapti/formy-i-soderzhanie-samostoyatelnykh-zanyatij-fizicheskimi-uprazhneniyami/> (дата обращения: 19.11.2019)
3. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): Учеб. для ин-тов физ. культуры. — М.: Физкультура и спорт, 1991. — 543 с, ил.
4. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: Учеб. пособие для студ. сред. проф. учеб. заведений. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Изд. центр «Академия»; Мастерство; Высшая школа, 2000. - 152 с.
5. Теория и практика физической культуры. Журнал. [Электронный ресурс]. URL: <http://teoriya.ru/ru> (дата обращения: 18.11.2019)
6. Характеристика форм занятий. / MARMA : спортивный клуб единоборств. [Электронный ресурс]. URL: <http://www.magma-team.ru/biblioteka/biblioteka/teoriia-fizicheskoi-kultury-i-sporta/2-7-1-kharakteristika-form-zaniatii> (дата обращения: 19.11.2019)