

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://studservis.ru/gotovye-raboty/kurovaya-rabota/136577>

Тип работы: Курсовая работа

Предмет: Физическая культура и спорт

Введение 3

1. Физкультурные праздники в системе физического воспитания детей младшего школьного возраста 5

1.1 Сущность системы физического воспитания младших школьников 5

1.2 Характеристика физкультурно-оздоровительной работы в начальной школе 17

1.3 Методическое сопровождение физкультурных праздников в системе физического воспитания детей младшего школьного возраста 26

Заключение 33

Библиографический список 35

Введение

Актуальность исследования. Несмотря на сложную экономическую ситуацию в нашей стране, интерес к занятиям физической культурой остается достаточно высоким. Это свидетельствует о том, что оздоровительная физическая культура, рассматривающая здоровье человека в тесной взаимосвязи с уровнем его двигательной активности и образом жизни, становится одним из жизненно важных приоритетов современного человека.

Формирование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся является актуальной проблемой и предметом первоочередной важности. Здоровый образ жизни воспитанников обеспечивает полноценное развитие и реализацию возможностей каждого, способствует их социализации и является необходимым условием воспитания всесторонне развитой личности.

Учёные отмечают, что высоким уровнем умственной работоспособности (а значит и учебной эффективностью) обладают дети с высоким уровнем двигательной активности, крепким здоровьем, нормальным физическим и психическим развитием. У малоподвижных детей значительно снижается иммунитет, в результате чего они чаще болеют простудными заболеваниями, наблюдаются повышенная утомляемость и низкая физическая работоспособность. Согласно данным научно-методической литературы 76% школьников ведут малоподвижный образ жизни. С первых лет обучения в школе суточная двигательная активность детей снижается на 50% и по мере перехода из класса в класс продолжает неуклонно падать. В связи с этим актуальным является разработка форм, средств и методов организации физкультурно-оздоровительной и спортивной направленности в режиме дня обучающихся, начиная с первых лет обучения в школе.

Учеными (П.К. Анохиным, Л.С. Выготским, Г. Доманом, А.В. Дмитриевым, Е.М. Мастюковой и мн. др.) отмечалось, что физический компонент играет важную роль в становлении всех психических процессов в организме ребенка. Г.Д. Горбуновым, Л.Б. Дзержинской, С.П. Евсеевым, Е.П. Прописновой, В.А. Родионовым, Н.А. Фоминой указывается, что не требует доказательств утверждение о том, что грамотно обеспеченная детская двигательная активность является основой для гармоничного развития личности.

Спортивно-массовые мероприятия, являясь неотъемлемой частью учебных программ по физическому воспитанию для детей и подростков, способствуют укреплению здоровья и гармоничному развитию детей, их интеграции, удовлетворению естественной потребности в общении, эмоциональном контакте с другими людьми.

Физкультурные праздники – это всегда положительные эмоции, как для их участников, так и для присутствующих зрителей. При этом они позволяют не только осуществить спортивные и зрелищные мероприятия, но и в период подготовки к ним эффективно решить задачи физического воспитания детей и подростков: оздоровление, развитие двигательных качеств, воспитание умения играть в игры и ответственно относиться к соблюдению правил и др.

Цель данной работы – изучить и обобщить педагогический опыт работы по проведению физкультурных праздников в системе физического воспитания младших школьников.

Цель определила следующие задачи:

1. Проанализировать имеющуюся литературу по проблеме;

2. Выявить значение физкультурных праздников для младших школьников;

3. Обобщить опыт работы по проведению физкультурных праздников в начальной школе.

В работе были использованы следующие методы исследования: анализ литературы по проблеме; наблюдение за процессом проведения праздника; беседы с педагогами.

1. Физкультурные праздники в системе физического воспитания детей младшего школьного возраста

1.1 Сущность системы физического воспитания младших школьников

Здоровье людей относится к числу жизненно важных вопросов всего человечества. От состояния здоровья зависит уровень благополучия, продолжительность жизни, гармоничность физического и психического развития каждого человека. К сожалению, несмотря на достижения науки в области медицины и здравоохранения, наблюдается дальнейшее ухудшение состояния здоровья подрастающего поколения. Общеизвестно положительное воздействие физических упражнений на организм человека, поэтому вопросы укрепления и сохранения здоровья отождествляются с повышением уровня физической подготовленности, выраженного в улучшении развития физических качеств, совершенствовании двигательных и адаптационных возможностей организма.

С 1 сентября 2014 г. по указу Президента Российской Федерации (от 24 марта 2014 г.) вводится в действие комплекс ГТО для дальнейшего совершенствования государственной политики в области физической культуры и спорта в Российской Федерации.

Предмет «Физическая культура» в общеобразовательной школе обладает рядом существенных особенностей, отличающих его от других учебных дисциплин: физики, математики, истории, биологии и т. п.

I. «Физическая культура» выступает не только как учебная дисциплина, вооружающая учащихся знаниями, умениями и навыками, но и как важнейший компонент целостного развития духовных и физических сил и способностей личности [44].

II. В соответствии с положениями синергетического подхода, достижение конечной цели ее изучения в школе – формирования физической культуры личности, может быть обеспечено через занятия различными видами физических упражнений, качественно различающихся по своему содержанию.

III. Специфическими результатами его изучения являются физическое здоровье, высокий уровень физического развития и физической подготовленности.

IV. Достижение этих результатов во многом зависят от наследственно обусловленных анатомо-физиологических особенностей организма учащихся.

V. Обязательным условием достижения этих результатов являются самостоятельные занятия учащихся физическими упражнениями.

Традиционная практика физического воспитания не в полной мере учитывает эту специфику, что отражается на относительно низкой результативности учебно-воспитательного процесса по предмету «Физическая культура».

Во-первых, уроки физической культуры в школе традиционно воспринимаются родителями учащихся, учителями предметниками и администрацией школы как нечто второстепенное, имеющее подчиненное значение по отношению к таким предметам, как математика, физика, литература и др. Между тем, предмет «Физическая культура» входит в соответствии с образовательным стандартом в базовый компонент содержания общего образования.

Во-вторых, повседневная педагогическая практика физического воспитания осуществляется без целевой установки на активное усвоение школьниками духовных ценностей современной физической культуры. Уроки физической культуре, как и много лет назад, сосредоточены на преобразовании телесности: сохранении и укреплении здоровья, развитии физических качеств учащихся, вооружении их умениями и навыками выполнения физических упражнений. Широко распространено мнение о том, что ведущей должна быть оздоровительная направленность уроков физической культуры [10].

В связи с этим В. Н. Курьсь [41] пишет, что урок физической культуры в современной школе по содержанию есть не что иное, как активный двигательный отдых или двигательное «натаскивание» на спортивный результат. Поэтому урок, обозначаемый как «урок физической культуры», есть в лучшем случае урок физических упражнений, но только не учебный образовательный предмет, при изучении которого решаются задачи получения школьниками общего среднего образования по физической культуре.

В. П. Лукьяненко [45] отмечает, что большинство учителей придерживаются методики, где главные аргументы: «высокая плотность – основа эффективности», «уроки физкультуры для того и существуют,

чтобы на них занимались физическими упражнениями, а не разговорами». Наполнение содержания урока деятельностью тренировочного, рекреационно-оздоровительного или развлекательного характера является, по мнению автора, одним из главных недостатков школьной физической культуры. В-третьих, практика и результаты исследований [10] показывают, что, начиная с основной школы, наблюдается дифференциация интересов и способностей к определенным видам физических упражнений. Между тем, обучение учащихся физической культуре осуществляется на основе единого для всех стандарта содержания образования. Это приводит к тому, что большинство учащихся не получают на уроках физической культуры того, что им хотелось бы получить. Существование противоречия между одинаковым для всех учащихся содержанием образования в области физической культуры, с одной стороны, и индивидуальным своеобразием физкультурно-спортивных интересов учащихся, с другой, выступает

Библиографический список

1. Амонашвили Ш.А. Личностно-гуманная основа педагогического процесса. Минск: Университетское, 1990
2. Арагофская Э.И. Физиология и физкультура / Э.И. Арагофская, В.Д. Резанова. – М.: Просвещение, 2002. – 216 с.
3. Арбузов Д.С. Формирование основ здорового образа жизни у младших школьников на уроках физической культуры / Д.С. Арбузов // Управление инновациями: теория, методология, практика. – 2014. – № 8. – С. 100-104.
4. Артемьев В.П. Теория и методика физического воспитания. Двигательные качества: учеб. пособие / В.П. Артемьев, В.В. Шутов. – Могилев: МГУ, 2004. – 283 с.
5. Баевский Р. М. Оценка эффективности профилактических мероприятий на основе измерения адаптационного потенциала системы кровообращения / Р. М. Баевский // Здоровоохранение Российской Федерации, 2007. – № 8.
6. Байрамукова П.У. Методика обучения математике в начальных классах. Курс лекций / П.У. Байрамукова, А.У. Уртеннова. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2009. – С. 51
7. Бальсевич, В. К. Концепция альтернативных форм организации физического воспитания детей и молодежи / В. К. Бальсевич // Физическая культура : воспитание, образование, тренировка. – 1996. – № 1. – С. 23–25
8. Башмаков М.И. Учебно-методическое обеспечение внеурочной деятельности в направлении интеллектуального и общекультурного развития личности / М.И. Башмаков, М.А.Горяев // Инновационная деятельность педагога в условиях реализации ФГОС общего образования : сб. науч. ст. Всерос. науч.-практ. конф. 23-24 марта 2013 г. / под общ. ред. И.И. Соколовой, О.Б. Даутовой. – СПб. : ФГНУ ИПООВ РАО, 2013. – С. 122-128.
9. Бишаева А.А. Физическая культура / А.А. Бишаева. – М.: Академия, 2012. – 304 с.
10. Булатова С.Ю. Игровой метод на уроках физической культуры / С.Ю. Булатова // Научный альманах. – 2016. – № 10-2 (24). – С. 45-48.
11. Вавилов, Ю. Н. Концептуальные предпосылки перестройки школьной системы физического воспитания в СССР / Ю. Н. Вавилов // Теория и практика физической культуры. – 1990. – № 10. – С. 21-25
12. Вавилова Е.Н. Учите прыгать, бегать, лазить, метать / Е.Н.Вавилова. – Москва, Просвещение, 2006. – 174 с.
13. Вайнер Э. Н. Валеология: Учебник для вузов. / Э. Н. Вайнер. – М.: Флинта: Наука, 2011. – 254 с.
14. Веселая З.А. Игра принимает всех / З.А.Веселая. – М.:, Просвещение, 2008. – 58 с.
15. Вишневский Д. Д. Социально ориентированная игра-тренировка как средство развития социальной активности школьников-подростков в условиях спортивно-оздоровительного центра / Д.Д. Вишневский: Автореф. ... канд. пед. наук. – Красноярск, 2013. – 24 с.
16. Волошина Л.Н. Управление физкультурно-оздоровительной деятельностью субъектов образовательного процесса в дошкольном учреждении: монография / Л.Н. Волошина, М.М. Мусанова. – М.: Издательский дом Академии Естествознания, 2012. – 124 с.
17. Выготский Л.С. Педагогическая психология / Л.С. Выготский. – М.: АСТ, Астрель, Хранитель, 2008. – 587 с.
18. Глухова Е.А. Школьные малые олимпийские игры / Е.А. Глухова // Физическая культура в школе. – 2014. – № 8. – С. 58-59.
19. Горбунов Г.Д. Психология физической культуры и спорта / Г.Д. Горбунов, Е. Гогуннов. – М.: Академия, 2009. – 256 с.
20. Государственный стандарт начального общего образования // Начальная школа. – 2001. – №1.

21. Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя / Д.В. Григорьев. - М.: Просвещение, 2010. — 223 с
22. Григорьев Д.В. Методические рекомендации по организации внеучебной деятельности обучающихся начальной и основной школы / Д.В. Григорьев, П.Г. Степанов - Образовательные ресурсы. Выпуск 79, ф.7
23. Гришин В.Т. Игры с мячом и ракеткой / В.Т.Гришин. - М.: Просвещение, 2007. - 112 с.
24. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь / Ю.И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2012. - 256 с.
25. Давыдов В.В. Проблемы развивающего обучения: опыт теоретического и экспериментального психологического исследования. М.: Педагогика, 1986
26. Демакова И.Д. Воспитательная деятельность педагога в современных условиях. М.: КАРО, 2007
27. Европейский манифест «Молодые люди и спорт» : принят 8-й конференцией министров по спорту европейских стран в г. Лиссабоне 18 мая 1995 г. // Справочник работника физической культуры и спорта : нормативные, правовые, и программно-методические документы, практический опыт, рекомендации ; автор-сост. А. В. Царик. - М. : Советский спорт, 2003. - С. 103-106
28. Задникова Е.П. Организация массовой физкультурно-оздоровительной работы / Е.П. Задникова // Альманах современной науки и образования. - 2013. - № 1 (68). - С. 65-67.
29. Игнатов О.В. Физкультурно-оздоровительная работа учителей физической культуры в начальной школе / О.В. Игнатов // В сборнике: Наука и образование в XXI веке сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции в 34 частях. - 2013. - С. 65-66.
30. Ильин, Е. П. Мотивация и мотивы / Е. П. Ильин. - СПб. : Питер, 2000.
31. Ильин, Е. П. Психофизиология физического воспитания / Е. П. Ильин. - М. : Просвещение, 1980
32. Касмалиева А.С. О модели учебно-воспитательного процесса, направленной на повышение интереса учащихся к занятиям физической культурой / А.С. Касмалиева, Д.О. Абдырахманова, Л.И. Губанова // Наука, новые технологии и инновации. - 2016. - № 4. - С. 189-192.
33. Кирякина О. В. Особенности современного урока физкультуры в начальной школе школы [Электронный ресурс]. Режим доступа <https://multiurok.ru/files/osobiennostisovriemiennogho-uroka-fizkul-tury-v-nachal-noi-shkolie.html>
34. Князева, Е. Д. Синергетика как средство интеграции естественнонаучного и гуманитарного образования / Е. Д. Кузьмина // Высшее образование в России. - 1994. - № 4. - С. 34-39
35. Ковтуненко А.Ю. Физиологические основы реализации здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе начальной школы / А.Ю. Ковтуненко, Ю.П. Рыжкова, Е.В. Головки // Современные проблемы науки и образования. - 2015. - № 6-0. - С. 484.
36. Козловская Г.Е. Российское образование в постсоветский период, 1991-1999 гг. : дис. ... д-ра истор. наук. М., 2003
37. Копылов, Ю. А. О модернизации школьного физического воспитания / Ю. А. Копылов // Спорт в школе. - 2004. - № 7. - С. 10-16
38. Королев Ф.Ф. Советская школа в период социалистической индустриализации. М.: Гос.учеб.-пед. изд-во М-ва просвещения РСФСР, 1959
39. Корягина, Л.В.Туризм в сельской школе [Текст] // Физическая культура в школе. -2005. № 6. -С. 59 -60.
- 40.Тюменцев, В.Д. Преподавание физкультуры в сельской малокомплектной школе [Электронный ресурс] /В.Д. Тюменцев // МКОУ «Бестужевская ООШ». URL: http://boosch65.ucoz.ru/publ/prepodavanie_f_ry_v_selskoj_malokomplektnoj_shkole/1101
40. Кузьмин, Р.И. Сельская школа и социум: проблемы взаимодействия и пути решения[Электронный ресурс] / Р.И. Кузьмин, С.В. Кузьмина // Cyberleninka. URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/selskayashkolaisotsiumproblemyvzaimodeystviyaiputiresheniya>
41. Курьсь, В. Н. Физическая культура как общеобразовательный учебный предмет / В. Н. Курьсь, Л. Н. Сляднева // Теория и практика физической культуры. - 2002. - № 9 - С. 34-38
42. Леонтьева, Т.Н. Физкультурнооздоровительная работа с учащимися в разновозрастных группах сельской малочисленной школы [Электронный ресурс] : Дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 / Т.Н. Леонтьева. Ярославль, 2002. 266 с.
43. Лихачев Н.П. Особенности внеклассной работы по физической культуре в общеобразовательной школе / Н.П. Лихачев // В сборнике: Современные тенденции развития науки и производства Сборник материалов III Международной научно-практической конференции. Западно-Сибирский научный центр; Кузбасский государственный технический университет имени Т.Ф. Горбачева. - 2016. - С. 111-114.
44. Лоскутова Э.А. Занятия физической культурой с младшими школьниками в группе продленного дня:

- методика организации и оценка эффективности / Э.А. Лоскутова // Физическая культура, спорт и здоровье. - 2018. - № 31. - С. 82-85.
45. Лукьяненко, В. П. Об одной вековой дискуссии / В. П. Лукьяненко // Физическая культура в школе. - 1997. - № 3. - С. 8-12
46. Матвеев А.П. Самостоятельные занятия младших школьников по физической культуре как дополнительная форма освоения основ программного материала / А.П. Матвеев, В.Ю. Карпов, М.В. Еремин, А.А. Михайлов // Теория и практика физической культуры. - 2018. - № 5. - С. 56-58.
47. Михайлова Н.В. Физкультурно-оздоровительные технологии в работе учителя начальной школы // учебно-методическое пособие / Н.В. Михайлова // Министерство образования и науки Российской Федерации; ГОУ "Оренбургский государственный педагогический университет". Оренбург, 2008.
48. Михашенко А.Л. История общего образования в России в XX в. Курган: Курганский университет, 2000
49. Михеева, Н.Н. Особенности организации обучения в малокомплектной школе [Электронный ресурс] / Н.Н. Михеева // Социальная сеть работников образования. -URL: <http://nsportal.ru/nachalnayashkola/obshchepedagogicheskietekhnologii/2013/04/10/osobennostiorganizatsiibucheniya>
50. Мухина В.М. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество / В.М. Мухина. - М.: Академия, 2002. - 214 с.
51. Невзоров М.Н. Проблема воспитания учащихся в обучении в советской педагогике сер. 50-х сер. 60-х гг. : дис. ... канд. пед. наук. Хабаровск, 1989
52. О внесении изменений в Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования: приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 декабря 2014 г. № 1644 (зарегистрировано в Минюсте РФ 6 февраля 2015 г. Регистрационный № 35915)
53. О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»: указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. № 172 [Электронный ресурс]. — URL: <http://www.pravo.gov.ru>
54. О мерах дальнейшего улучшения работы средней общеобразовательной школы: от 10 ноября 1966 г.: постановление ЦК КПСС и Совета Министров СССР // Народное образование в СССР. Общеобразовательная школа: сборник документов, 1917-1973 гг. М.: Педагогика, 1974. С. 76-78
55. Овсянников А.О. Внутришкольная спартакиада учащихся как средство реализации образовательного стандарта второго поколения / А.О. Овсянников // Педагогический опыт: теория, методика, практика. - 2016. - № 3 (8). - С. 408-409.
56. Организация спортивно-массовой работы [Электронный ресурс] // 4 ступени: клуб учителей начальной школы. -URL: <http://www.4stupeni.ru/lirika/9537organizaciyavneklassnojsportivnomassovoj.html>
57. Павлова, И.С. Обучение в разновозрастных группах учащихся сельской малочисленной школы [Электронный ресурс] : дисс. ... канд. пед. наук : 13.00.01 / И.С. Павлова. Ярославль, 2007. 268 с.
58. Педагогическая энциклопедия / под ред. И.А. Каирова. М.: Сов. энцикл., 1964. Т. 1
59. Педагогический словарь / под ред. И.А. Каирова. М.: Акад. пед. наук, 1960. Т. 2.
60. Полозов, Е.В. Физкультурно-оздоровительная, спортивно-массовая работа в школе [Электронный ресурс] // Фестиваль педагогических идей «Открытый урок». -Режим доступа: <http://festival.1september.ru/articles/500234/>
61. Правдов Д.М. Модель открытого физкультурно-образовательного пространства педагогического вуза / Д.М. Правдов, А.С. Махов, О.Н. Степанова, Н.Е. Хромцов, А.В. Корнев, А.А. Чистякова, В.В. Гунин. - Шуя, 2013. - 142 с.
62. Правдов Д.М. Организация двигательной и познавательной деятельности детей с применением компьютерных технологий / Д.М. Правдов, Ю.Н. Ермакова // Культура физическая и здоровье. -2010. - № 1. - С. 13-15.
63. Прогонюк, А. Н. Инновационная образовательная технология спортизированного физического воспитания обучающихся в общеобразовательной школе / А. Н. Прогонюк. - Сургут : Дефис, 2001
64. Раджапов У. Р., Зайниддинов Т. Б. Методические особенности проведения уроков физической культуры в 1-3 классах школы [Электронный ресурс]. Режим доступа <https://moluch.ru/th/4/archive/52/1696/>
65. Российская педагогическая энциклопедия / под ред. В.В. Давыдов. М.: Большая Российская энциклопедия, 1999
66. Сергеева Б.В. Способы формирования здорового образа жизни младших школьников / Б.В. Сергеева, В.В. Токарева // Проблемы педагогики. - 2017. - № 1 (24). - С. 15-18.
67. Сидоров, С.В. Инновации в сельской школе: теория и практика управления [Текст] : Монография / Под ред. С.А. Репина. Шадринск: Издво ПО «Исеть», 2006

68. Сидоров, С.В. Специфика управления инновациями в сельской школе [Электронный ресурс] / С.В. Сидоров // Вестник института педагогики и психологии : выпуск 4 / под общ. ред. С.А. Репина. – Челябинск : Образование, 2005. – С. 34 –4
69. Силованова И.М. Определение уровня методической подготовленности родителей детей младшего школьного возраста по физическому воспитанию и здоровому образу жизни / И.М. Силованова, Н.Ю. Иванова, А.И. Сергеев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2016. - № 11 (141). - С. 194-197.
70. Славнова М. Ю. Планирование самостоятельной деятельности по физической культуре учащихся начальной школы с опорой на учебную мотивацию [Электронный ресурс]. Режим доступа disserCat <http://www.dissercat.com/content/planirovanie-samostoyatelnoi-deyatelnosti-po-fizicheskoi-kulture-uchashchikhsya-nachalnoi-s-0#ixzz5dPxxkqgn1>
71. Срулевич С.А. Динамика показателей уровня физического здоровья детей младшего школьного возраста / С.А. Срулевич, Ж.Н. Власова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2015. - № 3. - С. 17-18.
72. Столяров В.И. Содержание и структура физкультурно-спортивного воспитания детей и молодежи (теоретический анализ) / В.И. Столяров, С.А. Фирсин, С.Ю. Баринов. – Саратов: ООО Издательский центр «Наука», 2012. – с. 129-131
73. Столяров В.И. Фундаментальные теоретические основы современной системы комплексного физического воспитания / В.И. Столяров // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2013. - № 2. – С. 2-6
74. Тамунян Г.С. Физическая культура учащейся молодежи: концептуальные основы научных исследований / Г.С. Тамунян // Теория и практика физической культуры, 1993. - №4.
75. Федулина И. Р. Подготовка будущих учителей к руководству физкультурно-оздоровительной деятельностью школьников / И.Р. Федулина: Дис. ... канд. пед. наук : 13.00.08 : Уфа, 2001.
76. Фирсин С.А. Отношение детей и молодежи к занятиям физического воспитания в досуговой деятельности / С.А. Фирсин // Наука и мир: Международный научный журнал. –№ 1 (1), 2013.
77. Хилько М.К. Возрастная психология: краткий курс лекций / М.Е. Хилько, М.С. Ткачева. – М.: Изд-во Юрайт, 2012. – 416 с.
78. Чернецова Л.В. Валеологические подходы в системе естественного оздоровления детей. / Л. В. Чернецова, М. Н. Канкасова. // Традиционные и нетрадиционные методы оздоровления детей: Тез. докл. В Междунар. науч. -практ. конф. - Ижевск: Изд-во Удм. ун-та, 2006.
79. Чумаков Б. Н. Валеология: Учеб. пос. / Б. Н. Чумаков // М.: Педагогическое общество России. - 2-е изд. испр. и доп., 2011. - 407 с.

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://studservis.ru/gotovye-raboty/kurovaya-rabota/136577>