

УДК 796.011.3

**НОРМАТИВНО-ПРАВОВАЯ НЕОПРЕДЕЛЕННОСТЬ СОДЕРЖАНИЯ ЗАНЯТИЙ  
АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКОЙ СО СТАРШЕКЛАССНИКАМИ В УСЛОВИЯХ  
ШКОЛЬНОГО СПОРТИВНОГО КЛУБА**

**Григан Мария Александровна**

Магистрант института физической культуры и спорта, Алтайский государственный педагогический университет, г. Барнаул, Россия.

ORCID: 0009-0002-0531-2428

E-mail: [maria1999vita@mail.ru](mailto:maria1999vita@mail.ru)

**Иванова Марина Михайловна**

Кандидат педагогических наук, доцент кафедры теоретических основ физического воспитания, Алтайский государственный педагогический университет, г. Барнаул, Россия.

ORCID: 0000-0001-8424-9943

E-mail: [ivanova\\_mm@altspu.ru](mailto:ivanova_mm@altspu.ru)

**REGULATORY AND LEGAL UNCERTAINTY REGARDING THE CONTENT OF  
ATHLETIC GYMNASTICS CLASSES FOR HIGH SCHOOL STUDENTS IN THE  
CONTEXT OF A SCHOOL SPORTS CLUB**

**Grigan Maria Alexandrovna**

Master's student at the Institute of Physical Culture and Sports, Altai State Pedagogical University, Barnaul, Russia.

ORCID: 0009-0002-0531-2428

E-mail: [maria1999vita@mail.ru](mailto:maria1999vita@mail.ru)

**Ivanova Marina Mikhailovna**

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor at the Department of Theoretical Foundations of Physical Education, Altai State Pedagogical University, Barnaul, Russia.

E-mail: [ivanova\\_mm@altspu.ru](mailto:ivanova_mm@altspu.ru)

**Аннотация**

В данной статье рассматривается проблема отсутствия нормативных требований к разработке программ занятий по атлетической гимнастике со старшеклассниками в условиях школьного спортивного клуба (ШСК). Анализируются федеральные законы, санитарные нормы и ведомственные акты. Актуальность работы обусловлена тем, что при наличии общих требований к безопасности, отсутствуют методические рекомендации и требования к разработке программы именно для данного вида деятельности. Целью данной работы является обоснование проблемы отсутствия нормативных требований к программам атлетической гимнастики для старшеклассников в условиях ШСК и предложение алгоритма решения на уровне образовательной организации. Нами проведено исследование, основанное на анализе научной литературы по теме нормативно-правовой неопределенности содержания занятий атлетической гимнастикой со старшеклассниками в условиях школьного спортивного клуба.

Методами педагогического исследования послужили: анализ научной литературы, наблюдение. Предложен вариант решения проблемы: разработка программы на основе научно-методической литературы и консультаций с опытными специалистами в области атлетической гимнастики, нормативов СанПиН с последующей экспертизой и утверждением на уровне образовательной организации. Перспективой данного исследования является разработка инициативного предложения в региональные органы управления о создании конкретных требований для программы именно по атлетической гимнастике в ШСК.

**Ключевые слова:** нормативно-правовое регулирование, атлетическая гимнастика, школьный спортивный клуб, старшеклассники, программа занятий.

### Abstract

This article examines the lack of regulatory requirements for developing programs for athletic gymnastics classes with high school students in school sports clubs (SSCs). Federal laws, sanitary standards, and departmental acts are analyzed. The relevance of this work is due to the fact that, despite the existence of general safety requirements, there are no methodological recommendations and requirements for developing a program specifically for this type of activity. The purpose of this paper is to substantiate the lack of regulatory requirements for athletic gymnastics programs for high school students in SSCs and propose an algorithm for solving this problem at the level of an educational organization. We conducted a study based on an analysis of the scientific literature on the topic of regulatory and legal uncertainty regarding the content of athletic gymnastics classes for high school students in a school sports club. The following methods were used in the pedagogical research: analysis of scientific literature and observation. A solution is proposed: developing a program based on scientific and methodological literature and consultations with experienced specialists in the field of athletic gymnastics, SanPiN standards, followed by an examination and approval at the level of the educational organization. The prospect of this study is to develop a proposal to regional authorities to establish specific requirements for the athletic gymnastics program at the School Sports Club.

**Keywords:** legal framework, athletic gymnastics, school sports club, high school students, curriculum.

### Введение

Занятия атлетической гимнастикой как средство оздоровления становятся все более востребованными среди старшеклассников. Реализация подобных занятий на базе ШСК сталкивается с правовой неопределенностью. ШСК работает в строгих рамках образовательного и санитарного законодательства, но при этом отсутствуют нормативно закреплённые требования к разработке программ таких занятий. Актуальность исследования обусловлена вышесказанным противоречием.

Атлетическая гимнастика не включена в реестр Минспорта России, в отличие от таких видов спорта как тяжёлая атлетика, пауэрлифтинг, гиревой спорт, и соответственно не существует федеральных стандартов спортивной подготовки и примерных программ. Педагог, организующий такие занятия на базе ШСК, вынужден самостоятельно на свой страх и риск разрабатывать программу, не опираясь на официальный образец ни по содержанию, ни по структуре.

В отличие от уроков физкультуры, где действуют ФГОС и примерные рабочие программы, или от ДЮСШ, СШ, где имеются федеральные стандарты по видам спорта, занятия атлетической гимнастикой на базе ШСК находятся в правовом вакууме. Педагог не может опираться на государственный образец.

Для выявления правового статуса атлетической гимнастики в системе школьного образования нами был проведен детальный анализ нормативных документов федерального уровня. Установлено, что атлетическая гимнастика отсутствует во Всероссийском реестре видов спорта, что автоматически исключает возможность применения Федеральных стандартов спортивной подготовки по данному направлению. В отличие от тяжелой атлетики, пауэрлифтинга и гиревого спорта, имеющих закрепленный статус, атлетическая гимнастика на федеральном уровне не позиционируется как вид спорта, а рассматривается лишь как одно из средств физического воспитания.

В системе общего образования действуют Федеральные государственные образовательные стандарты, которыми предусмотрена обязательная часть учебного плана по физической культуре. Однако содержание уроков физической культуры определяется примерными рабочими программами, одобренными Федеральным учебно-методическим объединением, и не распространяется на деятельность ШСК, реализуемую в рамках дополнительного образования.

Приказ Минпросвещения России от 23.03.2020 № 117 «Об утверждении Порядка осуществления деятельности школьных спортивных клубов» определяет организационные основы деятельности ШСК, но не содержит требований к содержанию программ. В п. 4 данного приказа указано, что формы организации работы, методы и средства выбираются клубом самостоятельно, что при отсутствии федеральных ориентиров создает для педагога ситуацию неопределенности: с одной стороны, закон дает право выбора, с другой — не предоставляет критериев для оценки качества этого выбора.

Таким образом, проведенный нормативно-правовой анализ позволяет констатировать, что деятельность ШСК по направлению атлетической гимнастики находится в зоне правового вакуума: общие требования безопасности (СанПиН, охрана труда) присутствуют, но содержательные и методические ориентиры отсутствуют, что вынуждает педагога разрабатывать программу без опоры на федеральные образцы.

### **Цель исследования.**

Целью данной работы является обоснование проблемы отсутствия нормативных требований к программам атлетической гимнастики для старшеклассников в условиях ШСК и предложение алгоритма решения на уровне образовательной организации.

Общие требования для проведения занятий в ШСК, установленные законодательством:

- **Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 08.03.2026) "Об образовании в Российской Федерации"** (Статья 28, 41) обязывает образовательную организацию создать условия, обеспечивающие охрану здоровья обучающихся. Школа несет ответственность за любое занятие в рамках ШСК. Любая программа должна иметь нормативное обоснование;

- СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи». Пункт 2.10.3 требует, чтобы физическая нагрузка соответствовала возрасту, полу и состоянию здоровья. Определить соответствующую нагрузку при отсутствии типовой программы, утвержденной законодательством, крайне сложно;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 23 марта 2020 г. N 117 "Об утверждении порядка осуществления деятельности школьных спортивных клубов (в том числе в виде общественных объединений), не являющихся юридическими лицами". Формы организации работы спортивного клуба, методы и средства выбираются спортивным клубом в соответствии со спецификой основных направлений его деятельности, а также возрастом обучающихся с учетом состояния их здоровья. Занятия в спортивном клубе осуществляются на условиях, определяемых локальными нормативными актами образовательных организаций.

### **Материалы и методы исследования**

Нами проведено исследование, основанное на анализе научной литературы и нормативно-правовых актов по теме нормативно-правовой неопределенности содержания занятий атлетической гимнастикой со старшеклассниками в условиях школьного спортивного клуба.

Методы педагогического исследования:

1. Теоретический анализ научно-методической литературы и нормативных актов – с целью выявления существующих требований и ограничений.
2. Контент-анализ нормативных документов – по критериям: наличие/отсутствие требований к структуре, содержанию, возрастной дифференциации и оценочным средствам программ атлетической гимнастики.
3. Педагогическое наблюдение – проводилось в период с февраля по август 2026 года на базе двух общеобразовательных школ г. Барнаула (Алтайский краевой педагогический лицей и Лицей №124) с целью выявления типичных затруднений педагогов при разработке программ ШСК. Наблюдение охватывало 3 занятия в каждой школе (всего 6 занятий), фиксировались: наличие утвержденной программы, ее структура, соответствие заявленным нормам, а также комментарии педагогов о сложностях в организации занятий.
4. Метод экспертных оценок – проведены неформализованные консультации с 3 специалистами в области атлетической гимнастики (стаж работы от 10 лет) для уточнения содержательных ориентиров и требований к дозировке нагрузки для старшеклассников.

### **Результаты**

Замечено, что в нормативной базе отсутствует:

- 1) федеральный стандарт подготовки по атлетической гимнастике;
- 2) примерная программа от Минпросвещения для ШСК по атлетической гимнастике;
- 3) критерии оценки и качества программ атлетической гимнастики.

Закон требует наличия программы занятий, но не предоставляет нормативных ориентиров для ее разработки для занятий атлетической гимнастикой в ШСК. Это создает ситуацию, при которой любая программа, созданная педагогом, может быть признана несоответствующей требованиям.

В ходе педагогического наблюдения установлено, что ни в одной из проанализированных школ не было утвержденной программы по атлетической гимнастике. Педагоги отмечали отсутствие четких ориентиров по структуре и содержанию программы, что приводило к использованию произвольно составленных планов без нормативного обоснования. Также выявлено, что педагоги испытывают затруднения при определении дозировки нагрузки для старшеклассников, поскольку не имеют утвержденных нормативов для данной возрастной группы.

По результатам экспертных консультаций установлено, что содержательные ориентиры для программы могут быть определены на основе научно-методической литературы по силовой подготовке, а также с учетом требований СанПиН к физической нагрузке для детей 16-17 лет.

Кроме того, установлены правовые и физиологические особенности возрастной группы старшеклассников (16-17 лет), которые должны учитываться при составлении программ:

- ответственность за травму несовершеннолетнего несет школа;
- требуется письменное согласие законных представителей на занятия в ШСК;
- требуется медицинская справка для вступления старшеклассника в клуб;
- старшеклассники находятся на этапе завершения физического созревания, и неправильный подбор упражнений, их дозировка может негативно сказаться на их здоровье.

### Обсуждение результатов

Полученные результаты свидетельствуют о наличии системной проблемы в нормативно-правовом обеспечении занятий атлетической гимнастикой в ШСК. Отсутствие федеральных стандартов и примерных программ ставит педагога в ситуацию правовой неопределенности, что может привести как к снижению качества образовательного процесса, так и к юридическим рискам для школы.

Для наглядного сопоставления состояния нормативной базы по различным формам занятий физической культурой и спортом представим сравнительную таблицу.

**Таблица 1 – Сравнительный анализ нормативной обеспеченности различных форм занятий**

| Форма занятий                                                 | Нормативная база                                      | Статус обеспечения |
|---------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|--------------------|
| Урок физической культуры в школе                              | ФГОС ООО, примерные рабочие программы (одобрены ФУМО) | Полное наличие     |
| ДЮСШ / СШ по олимпийским видам спорта                         | Федеральные стандарты спортивной подготовки (ФССП)    | Полное наличие     |
| ДЮСШ / СШ по неолимпийским видам спорта (включенным в реестр) | ФССП по виду спорта                                   | Частичное наличие  |

|                                                      |                                                                                   |                   |
|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| Школьный спортивный клуб (баскетбол, волейбол и др.) | Примерные программы не утверждены, но имеются ФССП по видам спорта                | Средний уровень   |
| Школьный спортивный клуб (атлетическая гимнастика)   | Не включена в реестр Минспорта, ФССП отсутствуют, примерная программа отсутствует | Полное отсутствие |

Как видно из таблицы, занятия атлетической гимнастикой в ШСК находятся в наименее защищенной правовой позиции по сравнению с другими формами. Даже для видов спорта, не входящих в олимпийскую программу, но включенных в реестр, существует федеральный стандарт. Отсутствие такового для атлетической гимнастики вынуждает педагога действовать в условиях полной нормативной неопределенности.

Поскольку федеральные требования отсутствуют, то программу необходимо разработать на основе косвенных нормативных ориентиров и утвердить их на локальном уровне образовательной организации.

Первым шагом допустимо оформить программу как «дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности». Официального статуса вида спорта для разработки такой программы не требуется, так как программа относится к физкультурно-спортивной направленности дополнительного образования, а не к спортивной подготовке по виду спорта.

Вторым шагом необходимо определить содержательные ориентиры. В отсутствие федерального стандарта содержание программы определяется на основе следующих источников: научно-методическая литература, СанПин, обращение к опытным специалистам в области атлетической гимнастики.

Третьим шагом происходит разработка программы, которая будет включать в себя следующие разделы:

- 1) пояснительная записка – цель, задачи, возраст обучающихся, срок реализации, формы и методы контроля;
- 2) учебно-методический план – распределение часов по темам;
- 3) содержание программы – конкретные упражнения, дозировка нагрузки;
- 4) контрольные нормативы – показатели, которых должны достичь занимающиеся по завершении курса;
- 5) условия реализации – требования к спортивному залу, инвентарю;
- 6) список литературы.

Так же необходимо провести курсы повышения квалификации для педагогов ШСК по основам атлетической гимнастики, нормированию нагрузки, составлению программ.

Программа рассматривается на педагогическом совете образовательной организации. Эксперты должны оценить разделы на соответствие требований к занятиям со старшеклассниками. Решение оформляется протоколом заседания пед. совета и директор школы издает приказ об утверждении программы. С этого момента программа становится официальным документом образовательной организации. В положение о ШСК вносится

дополнение в перечень реализуемых программ – вносится пункт «Атлетическая гимнастика для старшеклассников».

Предложенный алгоритм не заменяет федерального стандарта, но позволяет придать занятиям легитимный статус, снизить правовые риски для школы и педагога, а также обеспечить безопасность и качество подготовки старшеклассников.

### **Выводы.**

Отсутствие нормативно закреплённых требований к разработке программы – основная проблема организации занятий по атлетической гимнастике в ШСК. Причиной этому служит, что атлетическая гимнастика не включена во Всероссийский реестр видов спорта, поэтому на нее не распространяются требования федеральных стандартов спортивной подготовки.

Возможное решение этой проблемы существует на локальном уровне: разработка программы с последующей экспертизой и утверждением на уровне образовательной организации.

Предложенный вариант решения проблемы не заменяет федеральный стандарт, но позволяет придать занятиям легитимный статус и снизить правовые риски для школы и педагога, а также обеспечивает качество и безопасность подготовки старшеклассников.

Перспективой данного исследования является разработка инициативного предложения в региональные органы управления о создании конкретных требований для программы именно по атлетической гимнастике в ШСК.

## **БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК**

Атлетическая гимнастика [Электронный ресурс] / Раздел История атлетизма // Студопедия: [сайт]. – Электрон. дан. [2013 – 2019]. – Режим доступа: [https://studopedia.ru/11\\_168586\\_istoriya-atletizma.html](https://studopedia.ru/11_168586_istoriya-atletizma.html), свободный. – Загл. с экрана (дата обращения: 15.03.2019).

Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры : учебник для вузов / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 224 с.

Германов, Г. Н. Основы биомеханики: двигательные способности и физические качества (разделы теории физической культуры) : учебник для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 224 с.

Гражданский кодекс Российской Федерации от 30.11.1994 N 51 – ФЗ (ст. 21, 26).

Дворкин, Л. С. Атлетическая гимнастика. Методика обучения : учебник для вузов / Л. С. Дворкин. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 144 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-19754-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/564635> (дата обращения: 18.11.2025).

Калачев, Г.А. Физиология мышечной деятельности и спорта : учебное пособие для студентов факультетов физической культуры вузов / Г. А. Калачев , Капилевич, Л. В. Физиология

человека. Спорт : учебник для вузов / Л. В. Капилевич. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 159 с.. — Барнаул : БГПУ, 2004. — 225 с.

Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры : учебник для институтов физической культуры / Л.П. Матвеев. — Москва : Физкультура и спорт, 1991. — 543 с.

Машинистова, Н. В. Нормативно-правовое обеспечение системы дополнительного образования детей в Российской Федерации / Н. В. Машинистова. — Текст : непосредственный // Педагогика: традиции и инновации : материалы III Междунар. науч. конф. (г. Челябинск, апрель 2013 г.). — Т. 0. — Челябинск : Два комсомольца, 2013. — С. 37-40. — URL: <https://moluch.ru/conf/ped/archive/69/3740>.

Общие методы и принципы развития силы [Электронный ресурс] // Студопедия: [сайт]. — Электрон. дан. — [2013 — 2019]. — Режим доступа: [https://studopedia.su/20\\_20112\\_sredstva-razvitiya-sili.html](https://studopedia.su/20_20112_sredstva-razvitiya-sili.html), свободный. — Загл. с экрана (дата обращения: 20.03.2019).

Приказ Министерства просвещения РФ от 23 марта 2020 г. N 117 "Об утверждении Порядка осуществления деятельности школьных спортивных клубов (в том числе в виде общественных объединений), не являющихся юридическими лицами".

Приказ Минспорта России от 24.02.2026 N 120 "О признании и включении во Всероссийский реестр видов спорта спортивных дисциплин и внесении изменений во Всероссийский реестр видов спорта".

Рапопорт, Л. А. Школьные спортивные клубы в системе физического воспитания населения : учебное пособие / Л. А. Рапопорт, А. Е. Терентьев, С. В. Томилова ; Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Уральский федеральный университет. — Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2024. — 150 с.

СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 08.03.2026) "Об образовании в Российской Федерации" (ст. 3, 12, 28, 41, 84).

Федеральный закон от 04.12.2007 N 329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (ст. 28).

Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта : учебник для студентов учреждений высш. проф. образования / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. —16-е изд., стер. — Москва : Академия, 2022. — 208 с.

## REFERENCES

Athletic gymnastics [Electronic resource] / Section History of athleticism // Studopedia: [site]. - Electron. Dan. [2013 – 2019]. – Access mode: [https://studopedia.ru/11\\_168586\\_istoriya-atletizma.html](https://studopedia.ru/11_168586_istoriya-atletizma.html), free. - Cap. from the screen (access date: 03/15/2019).

Germanov, G. N. Motor abilities and physical qualities. Sections of the theory of physical culture: textbook for universities / G. N. Germanov. — 2-е изд., перераб. and additional - Moscow: Yurayt Publishing House, 2025. - 224 p.

Germanov, G. N. Fundamentals of biomechanics: motor abilities and physical qualities (sections of the theory of physical culture): textbook for secondary vocational education / G. N. Germanov. — 2-е изд., перераб. and additional - Moscow: Yurayt Publishing House, 2025. - 224 p.

Civil Code of the Russian Federation of November 30, 1994 N 51 - Federal Law (Articles 21, 26).

Dvorkin, L. S. Athletic gymnastics. Teaching methods: textbook for universities / L. S. Dvorkin. - Moscow: Yurayt Publishing House, 2025. - 144 p. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-19754-9. — Text: electronic // Educational platform Urayt [website]. — URL: <https://urait.ru/bcode/564635> (access date: 11/18/2025).

Kalachev, G.A. Physiology of muscular activity and sports: a textbook for students of physical education departments of universities / G. A. Kalachev, Kapilevich, L. V. Human physiology. Sports: textbook for universities / L. V. Kapilevich. - Moscow: Yurayt Publishing House, 2025. - 159 p. - Barnaul: BSPU, 2004. - 225 p.

Matveev, L.P. Theory and methodology of physical culture: textbook for institutes of physical culture / L.P. Matveev. – Moscow: Physical culture and sport, 1991. – 543 p.

Mashinistova, N.V. Regulatory and legal support for the system of additional education for children in the Russian Federation / N.V. Mashinistova. — Text: direct // Pedagogy: traditions and innovations: materials of the III International. scientific conf. (г. Челябинск, апрель 2013 г.). - Т. 0. - Chelyabinsk: Two Komsomol members, 2013. - P. 37-40. — URL: <https://moluch.ru/conf/ped/archive/69/3740>.

General methods and principles of strength development [Electronic resource] // Studopedia: [website]. - Electron. Dan. — [2013 – 2019]. — Access mode: [https://studopedia.ru/20\\_20112\\_sredstva-razvitiya-sili.html](https://studopedia.ru/20_20112_sredstva-razvitiya-sili.html), free. - Cap. from the screen (access date: 03/20/2019).

Order of the Ministry of Education of the Russian Federation dated March 23, 2020 N 117 “On approval of the Procedure for carrying out the activities of school sports clubs (including in the form of public associations) that are not legal entities.”

Order of the Ministry of Sports of Russia dated February 24, 2026 N 120 “On the recognition and inclusion of sports disciplines in the All-Russian Register of Sports and amendments to the All-Russian Register of Sports.”

**ISSN 2414-0244**

**Научно-периодический журнал «Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта». - 2026. - 44 (4)**

**Раздел 1. ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И СОЦИАЛЬНО-ФИЛОСОФСКИЕ ВОПРОСЫ ДУХОВНОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**DOI: [https://doi.org/10.14258/zosh\(2026\)4.05](https://doi.org/10.14258/zosh(2026)4.05)**

---

Rapoport, L. A. School sports clubs in the system of physical education of the population: textbook / L. A. Rapoport, A. E. Terentyev, S. V. Tomilova; Ministry of Science and Higher Education of the Russian Federation, Ural Federal University. - Ekaterinburg: Ural Publishing House. ун-та, 2024. — 150 с.

SanPiN 2.4.3648-20 “Sanitary and epidemiological requirements for organizations of education and training, recreation and health improvement of children and youth.”

Federal Law of December 29, 2012 N 273-FZ (as amended on March 8, 2026) “On Education in the Russian Federation” (Articles 3, 12, 28, 41, 84).

Federal Law of December 4, 2007 N 329 – Federal Law “On Physical Culture and Sports in the Russian Federation” (Article 28).

Kholodov, Zh. K. Theory and methodology of physical culture and sports: a textbook for students of higher institutions. prof. education / Zh. K. Kholodov, V. S. Kuznetsov. –16-е изд., стер. – Moscow: Academy, 2022. – 208 p.