****РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ

РОСТОВСКАЯ ОБЛАСТЬ

**муниципальное бюджетное**

**общеобразовательное учреждение**

**средняя общеобразовательная школа №42**

**г.Шахты Ростовской области**

346512Россия, г. Шахты Ростовской обл., ул. Панфилова 42, тел./факс 8(8636) 22-77-60, e-mail: shahty-scool-42@mail.ru

**Материалы урока физической культуры «КроссФит для сдачи Г.Т.О» проведенного в 10 классе**

**учителем физической культуры МБОУ СОШ № 42 г.Шахты**

**Буренко Ириной Александровной**

**в рамках городского конкурса методических разработок**

**«Яркий вкус жизни»**

**В номинации «Лучший урок по формированию культуры здоровья»**

**Моя страничка с уроком на просторах интернета -https://урок.рф/library/metodicheskaya\_razrabotka\_\_\_«primenenie\_metodiki\_kro\_150929.html**

Аннотация.

В 2014 году Постановление Правительства РФ восстановило программу «Готов к труду и Обороне», отмененную в 1991 году и предусматривающую сдачу нормативов на силу, быстроту, выносливость и гибкость. ГТО и ЕГЭ за последние годы стали взаимосвязанными составляющими. Золотой или серебряный значок ГТО плюсует дополнительные баллы к ЕГЭ. Поэтому сдача норм ГТО становится всё популярней среди выпускников школ. Количество баллов за ГТО варьирует от 1 до 5 и зависит от решения руководства вуза.

Как же помочь школьнику подготовиться к сдаче норм ГТО ? Представляю методическую работу с применением методики Кроссфита на уроках физической культуры. Данная методическая разработка- разработана для повышения интереса к спорту у учащихся на основе применения методики Кроссфита на уроках физической культуры. Модная система тренировок не только повысит мотивацию школьников заниматься спортом, но и поможет им подготовиться к сдаче норм ГТО .

Введение

С древности было известно о пользе физической культуры для здоровья.
«Жизнь требует движений», – утверждал Аристотель. Гиппократ писал: «Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь». Как же найти для себя ту тренировочную систему которая подойдет каждому ,а особенно детям с разной физической подготовкой.

Кроссфит – это круговая тренировка которая включает в себя упражнения из тяжелой атлетики,плиометрики,пауэрлифтинга,гимнастики,гиревого спорта . Выполняются упражнения одно за другим без отдыха (либо с минимальным отдыхом). Используются такие базовые упражнения как: приседания, становая тяга и другие различные тяги, толчки, рывки, подтягивания, отжимания и т.д. все это для того чтобы вовлечь в работу как можно больше количество мышц.

Но, помимо базовых упражнений допускаются также и упражнения со свободным весом (отжимания от пола, прыжки, подтягивания, приседания и т.д.) Здесь нагрузка как силовая, так и аэробная .

Систематически занимаясь на уроках этими упражнениями можно с легкостью улучшить свои физические возможности и сдать комплекс ГТО.

Технологическая карта урока.

Тема урока: КроссФит для сдачи Г.Т.О.

Цель урока – формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи урока:

Обучающие:

 Познакомить учащихся с современной тренировочной методикой КроссФит, направленной на формирование  физического развития человека по таким направлениям как выносливость, сила, гибкость, скорость, координация, точность, а также улучшение работоспособности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, быстрота адаптации к смене нагрузок и др. познакомить учащихся с основными приемами комплекса упражнений,

Образовательная:

 Изучить историю и метод, КроссФит особенностями работы в режиме КроссФит.

 Показать упражнения, входящие в программу КроссФит и их влияние на организм человека и работу сердечно-сосудистой системы.

 Разучить комплекс упражнений по «КроссФиту» направленных на формирование правильной осанки; мышечного корсета, мышц спины и живота ;

 Воспитательная:

 Воспитывать сознательное отношения к занятиям физической культуры, стремление к победе, установление личных рекордов в программе «Кроссфит».

 Воспитывать чувство коллективизма, товарищеской взаимопомощи, бережного отношения к собственному здоровью и здоровому образу жизни.

Оздоровительная:

 Развивать скоростно-силовые качества при выполнении комплекса упражнений по «КроссФиту»;

 Формировать у учащихся правильную осанку за счет стретчинга;

 Совершенствовать дыхательную систему в видах ходьбы и бега.

Тип урока: комбинированный .
Метод проведения: поточный, соревновательно-игровой, фронтальный круговой .

УУД:

Личностные универсальные действия:

1. Научить детей сознательно относиться к выполнению тех или иных физических упражнений, знать свой организм.

Регулятивные учебные действия:

1. Оценивание деятельности на каждом этапе: самооценка.

2. Умение находить и исправлять ошибки

Познавательные учебные действия:

1. Самостоятельное создание способов решения проблем творческого характера

2. Умение наблюдать и делать самостоятельные простые выводы.

3. Умение находить главное в технике того или иного двигательного действия, соотносить свое двигательное действие с эталоном.

Коммуникативные учебные действия:

1.Участвовать в диалоге, [слушать](http://worldteacher.ru/1575-338.html) и понимать других, высказывать свою точку зрения на события и поступки.

2. Умение создавать доброжелательные отношения между детьми в совместной двигательной деятельности

Межпредметные связи; Окружающий мир, валеология ,обшествознание.

Место проведения: спортивный зал МБОУСОШ№42 г.Шахты
Время проведения 9.25
Оборудование и инвентарь : гимнастические коврики, гимнастическая скамья , скакалка , свисток . веревочная лестница, музыкальный центр, проектор.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Часть урока | Этаптехнологии | Задача этапа | Деятельностьучителя | Деятельностьученика | ОМУ | Формируемые УУД |
| 1. Орг. момент  | 1. Мотивация к учебной деятельности (2 мин) | Цели:-проверка Обратить внимание на готовность класса к уроку.  | Построение. Приветствие.-Класс «Равняйсь!», «Смирно!», Ребята здравствуйте! А наш урок я начну с игры «Где логика» давайте посмотрим на доску и попробуем ответить на вопрос**Слайд 1** «Пред вами 5 фотографий обоснуйте логически что общего между ними ?»(ответ-Любовь к спорту) а теперь следующий вопрос (В чем различия между ними ?)Да вы правы в их спорте участвуют разные физические качества.**Алина Кабаева** 2-х кратная олимпийская чемпионка по художественной гимнастики.**Усейм Болт**-8кратный олимпийский чемпион.**Алексей Волков, Евгений Устюгов, Дмитрий Малышко, Антон Шипулин** (эстафета) -. Российская четверка выиграла эстафету 4x7,5 км. Это первое золото для отечественных биатлонистов-мужчин в эстафетной гонке после Олимпиады 1988 года.**Василий Алексеев**-2-х кратный олимпийский чемпион Шахтинец советский тяжелоатлет. По словам президента России В.В.Путина «русский богатырь»Да у этих людей есть звания ,титул. **Слайд №2** Скажите можете ли мне назвать вид спортивного состязания соревнования где будут включены все эти физические качества а самое главное за них есть награды?Может быть вам это будет в помощь!**По щелчку** появляется три вида значков ГТО(золотой,бронзовый,серебрянный)**Слайд №3** **Цель комплекса ГТО** – увеличение продолжительности жизни населения с помощью систематической физической подготовки.**Задача** – массовое внедрение комплекса ГТО, охват системой подготовки всех возрастных групп населения.**Принципы** – добровольность и доступность системы подготовки для всех слоев населения, медицинский контроль, учет местных традиций и особенностей.**Содержание комплекса** – нормативы ГТО и спортивных разрядов, система тестирования, рекомендации по особенностям двигательного режима для различных групп.Структура комплекса включает 11 ступеней, для каждой из которых установлены виды испытаний и нормативы их выполнения для права получения в первых семи из них бронзового, серебряного или золотого знака и без вручения знака в остальных четырех в зависимости от пола и возраста. Кроме того, для каждой ступени определены необходимые знания, умения и рекомендации к двигательному режиму. Немаловажным фактом считается преимуществом поступления в ВУЗ не только за хорошие отметки ,но и за значок ГТО**Слайд №4-**Где и как вы себя будете подготавливать с сдаче нормативов ГТО?**По шелчку** На этот вопрос ответили ученики по всей стране вот так**Слайд №5**В газете Известия опубликовали следующее что московских школьников готовят к сдаче ГТО с помощью новой современной системы тренировок «КроссФит» **Слайд №6**Как сообщил «Известиям» председатель комиссии Мосгордумы по физической культуре, спорту и молодежной политике Кирилл Щитов, идея уже получила предварительное одобрение в мэрии и на днях будет детально обсуждена на слушаниях в Общественной палате Москвы. Щитов отмечает, что модная система тренировок не только повысит мотивацию школьников заниматься спортом, но и поможет им подготовиться к сдаче норм ГТО в 2018 году. | Приветствуют учителя, настраиваются на работу ,внимательно слушают .Возможные ответы учеников(спортсмены, олимпийские чемпионы, люди которые ведут здоровый образ жизни)Возможные ответы (Биатлон,триатлон).Слушают воспринимают информацию.Ответы учащихся.Возможные ответы | Обратить внимание на внешний вид учащихся. | Личностные: личностное, профессиональное, жизненное самоопределение и построение жизненных планов во временной перспективе.:Регулятивные: постановка учебной задачи на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено учащимся, и того, что еще неизвестно;Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстникамиЛичностные-СмыслообразованиеРегулятивные-Соотнесение известного и неизвестного.**Личностные:** личностное, профессиональное, жизненное самоопределение и построение жизненных планов во временной перспективе.:**Регулятивные***:* постановка учебной задачи на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено учащимся, и того, что еще неизвестно;**Коммуникативные***:планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками* |
| 2. Подготовительная часть | 2. Формулирование темы урока, постановка цели (3 мин) | Ставят цели, формулируют (уточняют) тему урокаОзвучивает тему и цель урока. Уточняет понимание учащимися поставленных целей урока.Выдвигает проблему. | Учитель включает учащихся в диалог и предлагает ответить на следующие вопросы:Ребята а что вы знаете о кроссфите? Для более подробной информации оКроссФит-мы посмотрим с вами видеоролик.**Слайд №7Включить фильм**Отлично теперь мы знаем что такое«КроссФит»; подготовки). Crossfit – круговая система тренировок. КроссФит – специальная система тренировок, направленная на развитие отличной общей физической подготовки (ОФП) человека.. Программа тренировки по Кроссфит методике подходит для любого вида спорта (для людей различного уровня**Слайд №8**самое главное что отличает кроссфитеров от остальных спортсменов что кроссфитер до последнего не знает программу соревнований .Например в легкой атлетике из года в год спортсмен готовится к одному и тому же к главной своей дистанции .Поэтому кросфитер должен быть подготовленным ко всем испытаниям. Да он будет медленнее спринтера, менее вынослив чем марафонец, слабее паурлифтера но в совокупности умений он превзойдет их.  **Слайд №8** ребята ,а если разница между ГТО и кроссфитом.**Слайд №9**Реята так какая же у нас с вами тема?Итак наша с вами тема «КроссФит для сдачи ГТО» | Возможные ответыВозможные ответыВозможные ответы.Нет Озвучивает тему |  |  Познавательные: самостоятельное выделение-формулирование познавательной цели ,формулирование проблемы. Коммуникативные: :планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстникамиРегулятивные: .целеполагание |
|  | III. Изучение нового (10 мин)Цели:-выявление обучающимися новых знаний,развитие умения находить ответы на проблемные вопросы, подведение детей к самостоятельному выводу способа действия с информацией | Устанавливает осознанность восприятия, первичное обобщение, побуждает к высказыванию своего мнения.Подводит обучающихся к выводу.Акцентирует внимание на конечных результатах учебной деятельности обучающихся на уроке | Выдвигает проблему. Сегодня на уроке мы с вами займемся КроссФитом Ребята скажите а как мы не зная базовых упражнений будем заниматься КроссФитом?.  **Слайд №10**Правильно давайте же отправимся в спортивный зал для того чтобы познакомиться с этим методом. | Составляют план достижения цели и определяют средства ( алгоритм, модель) |  |  Коммуникативные: инициативное сотрудничество в поиске и выборе информации.Познавательные: моделирование, решение проблемы, построение логической цепи рассуждений ,выдвижение гипотез и их обоснование.. Регулятивные: - определение последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата; - составление плана и последовательности действий |
| Основная часть  | IV. Закрепление нового (12 мин)Цель:- освоение способа действия с полученными знаниями в практической деятельности | Решают типовые задания с проговариванием алгоритма вслух | Прежде чем провести разминку мы должны с вами вспомнить о правилах ?. Какие правила техники безопасности вы знаете?. отлично а теперь мы Давайте проведем замеры пульса Лучше всего его можно услышать в области запястье на лучевой артерии а так же на височной, бедренной, подколенной и плечевой. артерии...Ну что переходим к разминке:Класс «Равняйсь!», «Смирно!», «Направо!», «На месте шагом марш!», «Прямо!».. Движение по залу в колонне шагом:* на носках (руки на пояс, спина прямая);
* на пятках (руки за головой, спина прямая);
* на внешнем своде стопы (руки в стороны).

Бегом марш»* приставным правым, левым боком;
* прыжками;
* спиной вперед;

-Шагом, восстанавливаем дыхание.«Через центр в колонны по два.марш!» «На месте,стой!»Шагом, восстанавливаем дыхание.«Через центр в колонны по два.марш!» «На месте,стой!»Выполняем комплекс упражнений. Упр. 1. И.П. *– стойка ноги врозь, руки на пояс.**1 - наклон головы вперед;**2 – выпрямиться в и.п.**3 - наклон головы назад;**4 - выпрямиться в и.п**5- наклон головы вправо;**6- выпрямиться в и.п**7 - наклон головы влево*;8 -  *выпрямиться в и.п* Упр. 2.  И.П. – *стойка, ноги врозь, руки на пояс, наклон головы вперед.**1 – 4 – круг головой вправо;**5 – 8 – круг головой влево*. Упр. 3 И.П – *стойка ноги врозь, руки в верх.**1 – 4 – 4 круговых движений руками вперед;**5 – 8 - 4 круговых движений руками назад.*Упр. 4. И.П. – *стойка ноги врозь, руки за голову.**1 – 3 – 3 пружинящих наклона вправо;**4 – выпрямиться в и.п**5 – 7 - 3 пружинящих наклона влево;**8 – выпрямиться в и.п*Упр. 5. И.П. – *стойка на коленях, руки за голову.**1 – 2 – поворот туловища вправо, коснуться провой рукой левой пятки;**3 – 4 – вернуться в и.п;**5 – 8 – то же влево*Упр. 6. И.П – *наклон вперед, руки на пояс.**1 -4 – круг туловищем вправо;**5 – 8 – круг туловищем влево.*Упр. 7. И.П. – *стойка ноги врозь, руки на пояс.**1 – поворот туловища вправо, руки в сторону ладонью кверху;**2 – выпрямиться в и.п;* *3 – наклон вперед – книзу до касания ладонями пола;**4 – выпрямиться в и. п;**5-8 – то же влево.* Упр.8.И.П - *Стойка,* *руки на пояс.**1 – полуприсед, руки вперед;**2 – встать в и.п**3 – присед, руки вперед;**4 –встать в и.п*Упр.9. И.П - *основная стойка.**Прыжки на счет1-3. подтягивание коленей к груди на счёт 4*Упр. 10. И.П – *упор присев.**1 – упор лежа толчком ног;**2 – толчком ног в и.*Упр.11. И.П – *упор присев.**1 – толчком ног упор присев на правой;**2 – толчком ног в и.п;**3 – толчком ног упор присев на левой;**4 – толчком ног в и.п..**.*Ребята а сейчас мы с вами будем знакомиться с комплексами упражнений КроссФита и техникой выполнения этих упражнений *.* *В зале разложена скакалки, маты гимнастические, скамейки гимнастические .* Кардио упражнения - скакалка, берпи, запрыгивание на скамейку, двойной прыжок с продвижением.Упражнения с участием собственного веса и гимнастики сгибание и разгибание рук в поре лежа(отжимание)подтягивание ,упражнения на гимнастической перекладине- уголке, планка, приседания.* Прыжки на скакалке: Держим скакалку на уровне бедер или пояса, ладони направлены к телу. Начинайте каждый прыжок с небольшим изгибом в коленях, все подпрыгивания должны выполняться с помощью подушечек стопы.

 * Ситап: Лёжа на полу ноги в коленях немного согнуты, резким движением подъёмы туловища, руки не фиксированы, в положении, когда тело на полу, руки касаются пола за головой, а при подъёме – ступней.
* Заскок на гимнастическую скамью: Стоя на полу оттолкнуться двумя ногами от пола и запрыгнуть на скамью, вернуть в и.п. можно или спустится поочёредно левой и правой ногами, а можно спрыгнуть.

 Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (Отжимание)* Сгибание и разгибание ног (Приседание)
* Бёрпи (бурпи): И.п. – упор лежа, отжаться от пола, резко подтянуть колени к груди приняв положение приседа и руки касаются ладонями пола и выпрыгнуть вверх, сделав лёгкий хлопок руками над головой. Вернуться в и.п.
* Подтягивание на перекладине
 | Демонстрируют умение выполнять строевые действия в шеренге и колонне, строевые командыСамостоятельное и последовательное выполнение комплекса общеразвивающих упражнений разминки.Решают типовые задания с проговариванием алгоритма вслухСамостоятельное и последовательное выполнение комплекса упражнений из кросфита.самостоятельность-индивидуальный подход..  |  C:\Users\user\Pictures\9d03cd9b8141.gifhttp://atletizm.com.ua/images/209_5.jpgC:\Users\user\Pictures\HTB1FIYPFVXXXXXCXpXXq6xXFXXXx.jpghttp://spk-spb.ru/uploads/posts/2015-10/1444651479_box-jump.jpghttps://loseyoself.files.wordpress.com/2015/05/1162864957.jpg http://www.siouxfallscompletefitness.com/wp-content/uploads/2014/03/Pullups.jpg |  Познавательные: умение структурировать знания, выбор наиболее эффективных способов решения задания, умение осознанно и произвольно строить высказывания. Коммуникативные: управление поведением партнера, контроль, коррекция, оценка действий партнера.Регулятивные: Контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона;Коммуникативные (умение слушать и вступать в диалог; планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками - определение целей, функций участников, способ взаимодействия).**Личностная:** развитие способностей к самооценке на основе наблюдения за собственной внимательностью в игре**Развивающая:** развитие адекватного понимания и оценивания результата деятельности, умения правильно реагировать на сигнал, контролировать эмоции**Коммуникатиыная:** развитие доброжелательного отношения к учителю и товарищам |
|  | V. Контролирующее задание (5 мин мин)Цель:-осознание каждым обучающимся степени овладения полученных знаний . | Осуществляют: самооценку; самопроверку; взаимопроверку; предварительную оценку. Контролирует выполнение работы.Осуществляет:-индивидуальный контроль; выборочный контроль. Организует:взаимопроверку; коллективную проверку; проверку выполнения упражнения; беседу по уточнению и конкретизации первичных знаний; оценочные высказывания обучающихся; обсуждение способов решения; поисковую работу обучающихся (постановка цели и план действий); самостоятельную работу с учебником; беседу, связывая результаты урока с его целями.  | Ребята а сейчас давайте составим для себя комплекс или программу упражнений выбрать 4 упражнения на все виды физических качеств с учетом своих физических возможностей которые будут выполняться 10 раз. Все упражнения должны помочь вам идти к цели ,а точнее сдать ГТО.Такая тренировка в КроссФите называется АМРАП-что обозначает сколько за определенное количество времени вы сделаете раундов. И помнитеглавное правило КроссФита – упражнения нужно выполнять не в расслабленном темпе, а в отведенный временной отрезок. Вам дается, к примеру, 5 минут, в течение которых вы должны сделать 3-4 «круга». Один круг объединяет в себе самые разные упражнения, перерыв между которыми нужно либо свести к минимуму, либо обойтись без него. Вскоре вы перестаете жалеть себя и стараетесь за условные 5 минут сделать не 3-4 круга, а 5, 6 и так далее. То есть, выматываете себя по полной. Этот правило делает кроссфит идеальным средством для похудения а также короткий путь к крепкому и здоровому телу.А ПОЧЕМУ?Я вам отвечу главным источником жиросжигание являеться сердце в этом виде спорта пульс всегда работает на пределе ,поэтому и ускоряет метаболический процесс.Существуют определенные критерии, позволяющие понять, не являются ли опасными для организма нагрузки той или иной интенсивности. Если частота пульса равна 100 – 130 ударам в минуту, то это указывает на то, что физическую нагрузку можно увеличить, от 130 до 150 уд./мин. – норма для человека. А если при подсчете пульса обнаружились показатели приближенные к 200, то физическую нагрузку потребуется срочно снизить, так как это может привести к серьезным нарушениям работы сердца.После физических упражнений, *пульс здорового человека минуту* возвращается примерно через 4 – 5 минут. Если через этот промежуток времени приближение пульса к норме не обнаруживается, то это может свидетельствовать о нарушении работы сердечно-сосудистой системы.Давайте еше раз померяем свой пульс и посмотримвостанавливаеться ли он?  | Осуществляют: самооценку; самопроверку; взаимопроверку; предварительную оценку. Самостоятельное и последовательное выполнение комплекса упражнений из кросфита.самостоятельность-индивидуальный подход. |  |  Регулятивные: контроль, коррекция, выделение и осознание того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения, внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его продукта; выделение и осознание учащимся того что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения; Личностные: личностное, профессиональное, жизненное самоопределение и построение жизненных планов во временной перспективе. |
|  | VII. Рефлексия учебной деятельности на уроке (3 мин)Цели:- соотнесение поставленных задач с достигнутым результатом, фиксация нового знания, постановка дальнейших целей | . Формулируют конечный результат своей работы на уроке.Называют основные позиции нового материала и как они их усвоили (что получилось, что не получилось и почему) | Ребята на стене у нас пазл человеческого тела давайте же узнаем кто быстрее всех соберет команда мальчиков или команда девочек. Подводит итоги..Отлично ребята мы не только подготовили свой организм но и укрепили свои мышцы нашего тела. Ребята я хочу чтобы на этом мы не остнавливались и продолжали свой путь к своей мечте а именно к нашему красивому и здоровому телу поэтому именно всем от меня я дарю значок отличия -золотой значок ГТО.Отмечает степень вовлеченности учащихся в работу на уроке. Дает комментарий к домашнему заданию; Урок наш оконченИ выполнен план.Спасибо, ребята, Огромное вам,За то, что упорно,Усердно трудились!И знания вашиНам всем пригодились! | Демонстрируют умение быть внимательным и сосредоточенным в игре.Участвуют в коллективном обсуждении итогов урока и оценивают вместе с учителем результаты своей деятельности.. Формулируют конечный результат своей работы на уроке.Называют основные позиции нового материала и как они их усвоили (что получилось, что не получилось и почему |  |  Коммуникативные: умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли. Познавательные: рефлексия способов и условий действия, их контроль и оценка; критичность Личностные: установление учащимся значения результатов своей деятельности для удовлетворения своих потребностей, мотивов, жизненных интересов. |

Приложение

 ПРЫЖКИ НА ОДНОЙ НОГЕ.



 2. 3. 4.

ПРЫЖКИ НА ДВУХ НОГАХ.



 2. 3.

КОМБИНИРОВАННЫЕ ПРЫЖКИ.



Интернет ресурсы

1. <http://www.dvorsportinfo.ru/articles/fizkultura-plyusy-i-minusy-polza-i-vred>

2. <http://kopilkaurokov.ru/obzh/presentacii/komplieks-gto-kak-faktor-ukrieplieniia-oboronosposobnosti-strany-i-zdorov-ia-nasielieniia>

3. <http://www.youtube.com/watch> ?v=Kaxq-HtJX5c