

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА № 2»**

**Принято
на педагогическом совете
Протокол № 1
от 29 августа 2024 года**



**Утверждаю
заведующий
МДОУ «Детский сад № 2»
М.А.Жданова**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
по физическому развитию
«СТЕП - АЭРОБИКА»
(для воспитанников старшего дошкольного возраста, 5- 7 лет)**

Срок реализации программы: 2 года

Щекино, 2024

Структура

I	<u>Целевой раздел Программы.</u>	
1.1.	Пояснительная записка:	4
1.1.1.	Цели и задачи реализации Программы	5
1.1.2.	Принципы и подходы к формированию Программы	5
1.1.3.	Возрастные и индивидуальные особенности контингента детей, воспитывающихся в образовательном учреждении.	6
1.2.	Планируемые результаты освоения Программы:	8
II	<u>Содержательный раздел Программы</u>	
2.1.	Содержание образовательной работы	9
2.2.	Формы, способы, методы и средства реализации программы	
2.3.	Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников	13
III	<u>Организационный раздел Программы.</u>	
3.1	Описание материально-технического обеспечения Программы. Организация развивающей предметно – пространственной среды в МДОУ	15
3.2.	Кадровое обеспечение	16
3.3.	Психолого – педагогические условия, обеспечивающие развитие ребенка	17
3.4.	Организация образовательного процесса и организационно – педагогических условий	18
3.4.	Тематическое планирование образовательного процесса	19
3.5.	Список используемой литературы	22

1. Пояснительная записка.

На современном этапе развития общества выявлена тенденция к ухудшению состояния здоровья детей в разных регионах Российской Федерации. Не более 14% детей рождаются физически зрелыми. До 60% детей страдают хроническими заболеваниями. 25 – 35% детей пришедших в 1 класс имеют физические недостатки или хронические заболевания.

Всемирная организация здравоохранения рассматривает здоровье как полное физическое, психическое и социальное благополучие человека. Здоровье ребенка зависит от ряда факторов: биологических, экологических, социальных гигиенических, а также от характера педагогических воздействий. Среди многообразных факторов, влияющих на состояние здоровья и работоспособность растущего организма, двигательная активность. Двигательная активность оказывает самое благоприятное воздействие на организм, находящаяся в пределах оптимальных величин.

Возрастные и индивидуальные особенности двигательной активности детей в значительной мере определяются как условиями организации деятельности, так и ее характером и содержанием. Особенно велика роль целенаправленного руководства двигательной деятельностью детей, воспитывающихся в старших возрастных группах детского сада. Это обусловлено тем, что к старшему дошкольному возрасту дети, имея высокую потребность в двигательной активности, не всегда могут ее реализовать на должном уровне. При этом надо учитывать, что самостоятельная двигательная активность детей на пятом – седьмом году жизни все больше ограничивается созданными условиями в детском саду и семье (увеличивается продолжительность образовательных занятий с преобладанием статических поз), а также возрастающими познавательными интересами детей (компьютерные игры, конструирование, просмотр телепередач и т. д.). В связи с этим именно у детей этого возраста уже могут сформироваться вредные привычки малоподвижного образа жизни. Следует также помнить, что старшие дошкольники еще не умеют соотносить свои желания со своими истинными возможностями, что может повлечь к переоценке своих сил и привести к нежелательным последствиям (переутомлению, нервному перевозбуждению, травмам). Все это свидетельствует о том, что необходимо обеспечение рациональным уровнем двигательной активности детей, который может быть достигнут путем совершенствования двигательного режима в МДОУ.

В настоящее время ведущим элементом современной государственной системы физического воспитания, является гимнастика. Ее средства и методы находят свое применение во всех звеньях физкультурного образования, в том числе и дошкольного.

Современная система гимнастики представляет собой совокупность различных видов, способствующих правильной организации двигательного режима дошкольников.

Одно из направлений ритмической гимнастики прочно заняло место в системе физического воспитания, явившись прародительницей популярных сегодня систем, одной из которых является степ – аэробика.

Степ–аэробика - это оздоровительная аэробика с использованием специальной степ – платформы с регулируемой высотой. Платформа может быть изготовлена из плотного полиэтиленового или деревянного каркаса, который выдерживает нагрузку и позволяет выполнять шаги, подскоки на и через нее в различных направлениях.

Основу степ – аэробики составляют физические и танцевальные упражнения различной направленности, выполняемые в согласовании и взаимосвязи с музыкой, передовая её ритм, темп, характер с помощью движений, которые доступны практически всем. Таким образом, в одной

группе могут одновременно заниматься детям с разным уровнем подготовки, и физическая нагрузка для каждого будет индивидуальна.

Необходимо соблюдать правила работы на степ - платформах, которые обеспечивают травмобезопасность занятий. Правила эти касаются высоты платформы, осанки, техники выполнения шага вверх и шага вниз, движений рук, музыки и т.п.

Основным содержанием занятий являются базовые шаги, бег и прыжки, которые составляют основу классической аэробики. Очень эффективно и разнообразно использование степ – платформ в силовой тренировке.

Предполагается, что освоение основных разделов Программы поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию его отдельных органов и систем, создаст необходимый двигательный режим, положительный психологический настрой. Все это способствует укреплению здоровья ребенка, его физическому и умственному развитию.

1.1. Цель Программы: создание оптимальных условий для укрепления здоровья детей старшего дошкольного возраста путём повышения физиологической активности органов и систем.

Задачи:

✓ **Укрепления здоровья:**

- способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата;
- формировать правильную осанку;
- содействовать профилактике плоскостопия;
- содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания;
- кровообращения, сердечнососудистой и нервной систем организма;
- приобщать к здоровому образу жизни.

✓ **Развитие двигательных качеств и умений:**

- развивать точность и координацию движений;
- развивать гибкость, пластичность;
- воспитывать выносливость;
- развивать умение ориентироваться в пространстве;
- обогащать двигательный опыт ребенка.
- формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений и танцев.

✓ **Совершенствование психомоторных способностей дошкольников:**

- развивать мышечную силу, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности;
- содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;
- развивать ручную умелость и мелкую моторику.

✓ **Развитие творческих и созидательных способностей:**

- развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, расширять

кругозор;

- формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку;
- воспитывать умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движениях;
- развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия.

✓ **Воспитание нравственно-коммуникативных качеств личности**

- воспитывать активность, инициативность, самостоятельность, настойчивость;
- воспитывать способность к сопереживанию, взаимопомощи, взаимоподдержке.

Программа "Степ - аэробика" рассчитанная на два года обучения детей от 5 до 7 лет и направлена на всестороннее, гармоничное развитие детей дошкольного возраста и соответствует ведущим принципам развивающего образования.

1.2. Принципы и подходы по формированию программы:

Программа опирается на **научные принципы** ее построения, что учитывается при организации образовательного процесса:

- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования (далее - индивидуализация дошкольного образования);
- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- сотрудничество Организации с семьей;
- формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- учет этнокультурной ситуации развития детей.
- принцип развивающего образования, целью которого является развитие ребенка. Развивающий характер образования реализуется через деятельность каждого ребенка в зоне его ближайшего развития;
- принцип интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей;
- принципы гуманизации, дифференциации и индивидуализации, непрерывности и системности образования.

Отражение принципа гуманизации в образовательной программе означает:

- признание уникальности и неповторимости личности каждого ребенка;
 - признание неограниченных возможностей развития личного потенциала каждого ребенка;
 - уважение к личности ребенка со стороны всех участников образовательного процесса.
- Дифференциация и индивидуализация воспитания и обучения обеспечивает развитие ребенка в соответствии с его склонностями, интересами и возможностями. Осуществляется этот принцип, учитывая индивидуальные особенности развития ребенка.

- принцип последовательности и систематичности. Последовательность при обучении детей движениям, подбор и сочетание нового материала с повторением и закреплением усвоенного, распределение физической нагрузки на детский организм на протяжении всего занятия. При подборе тех или иных упражнений следует не только учитывать достигнутый детьми уровень двигательных умений, но и предусматривать повышение требований к качественным показателям движений. Это необходимо для того, чтобы постоянно совершенствовать движения, не задерживать хода развития двигательных функций. Каждое новое движение следует предлагать после достаточно прочного усвоения сходного с ним, но более простого.

При организации двигательной активности детей следует учитывать их возрастные особенности. Развитие двигательной активности детей обязательно требует индивидуального подхода. Педагог должен ориентироваться на состояние здоровья каждого ребёнка. В процессе выполнения упражнений необходимо наблюдать за самочувствием детей, варьировать содержание занятий в соответствии с индивидуальными особенностями каждого ребёнка. Очень важно соблюдать баланс: так, более сложные упражнения следует чередовать с менее сложными.

- принцип оздоровительной направленности, обеспечивающий оптимизацию двигательной активности детей, укрепление здоровья, совершенствование физиологических и психических функций организма.

- принцип - развивающий эффект. Этот принцип требует соблюдения повторяемости и постепенности педагогических воздействий (многократное выполнение нагрузки как в рамках одного занятия, так и системы занятий; постепенное наращивание развивающее - тренирующих воздействий – планомерное увеличение и обновление заданий в сторону их усложнения, увеличения объема и интенсивности нагрузки по мере роста функциональных возможностей организма

1.1.3. Возрастные и индивидуальные особенности контингента детей, воспитывающихся в образовательном учреждении.

Возраст 5—7 лет называют часто «периодом первого вытяжения», когда за год ребенок может вырасти на 7—10 см. Но все-таки эти показатели у детей шестого года жизни чуть ниже, чем у воспитанников подготовительной к школе группы. По средним данным, рост ребенка пяти лет составляют около 106,0—107,0 см, а масса тела — 17,0—18,0 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц — 200,0 г, а роста — 0,5 см.

Каждый возрастной этап характерен, кроме того, разной интенсивностью роста отдельных частей тела. В течение шестого года, например, быстро увеличиваются длина конечностей, ширина таза и плеч у детей обоего пола. Вместе с тем имеются индивидуальные различия в этих показателях, а также различия их у мальчиков и девочек. Например, окружность грудной клетки у девочек увеличивается интенсивнее, чем у мальчиков.

Антропометрические признаки (масса тела, рост, окружность грудной клетки, ширина таза, длина туловища и конечностей) в разной степени взаимосвязаны, и это влияет на физическую подготовленность детей.

Позвоночный столб ребенка пяти—семи лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях, например при частом поднятии ребенком тяжестей, нарушается осанка, появляется вздутый или отвислый живот, развивается плоскостопие, у мальчиков образуется грыжа.

В развитии мышц выделяют несколько «узловых» этапов. Один из них — это возраст шесть лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают задания на ходьбу, бег, прыжки, но затрудняются в выполнении упражнений, требующих работы мелких мышц.

Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом ребенка показатели сохранения устойчивого равновесия улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

Старший дошкольник способен дифференцировать свои мышечные усилия. Поэтому на занятиях физической культурой он может выполнять упражнения с различной амплитудой

Так же интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается даже у подростков. Впервые годы жизни ребенка пульс его неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя частота его к шести-семи годам составляет 92 — 95 ударов в минуту.

Жизненная емкость легких у ребенка пяти-шести лет в среднем — 1100—1200 см³, но она зависит и от других факторов (длины тела, типа дыхания и др.). К семи годам у детей ярко выражен грудной тип дыхания. Число дыханий в минуту — в среднем 25.

У многих потребность в двигательной активности настолько велика, что врачи и физиологи называют период от пяти до семи лет «возрастом двигательной расточительности». Степ – платформа является многофункциональным оборудованием, обеспечивающим решение обще развивающих и профилактических задач.

В подготовительной к школе группе завершается дошкольный возраст. Его основные достижения связаны с освоением мира вещей как предметов человеческой культуры; дети осваивают формы позитивного общения с людьми; развивается половая идентификация; формируется позиция школьника.

К концу дошкольного возраста ребенок обладает высоким уровнем познавательного и личностного развития, что позволяет ему в дальнейшем успешно учиться в школе.

1.2. Планируемые результаты освоения Программы

Умеют выполнять ритмические танцы и комплексы упражнений первого года обучения под музыку. Закрепляют навыками ритмической ходьбы. Умеют хлопать и топать в такт музыки. Умеют в музыкально-подвижной игре представить различные образы (зверей, птиц, растений, фигуры и т.д.).

Знают о назначении отдельных упражнений танцевально-ритмической гимнастики. Умеют выполнять предлагаемые построения и перестроения. Умеют исполнять ритмические, бальные танцы и комплексы упражнений второго года под музыку. Умеют ритмично двигаться в различных музыкальных темпах и передавать хлопками и притопами простейший ритмический рисунок. Знают основные танцевальные позиции рук и ног. Умеют выполнять простейшие двигательные задания по степ гимнастике Дети владеют навыками по различным видам передвижений по залу и приобретают определенный "запас" движений в общеразвивающих и танцевальных упражнениях.

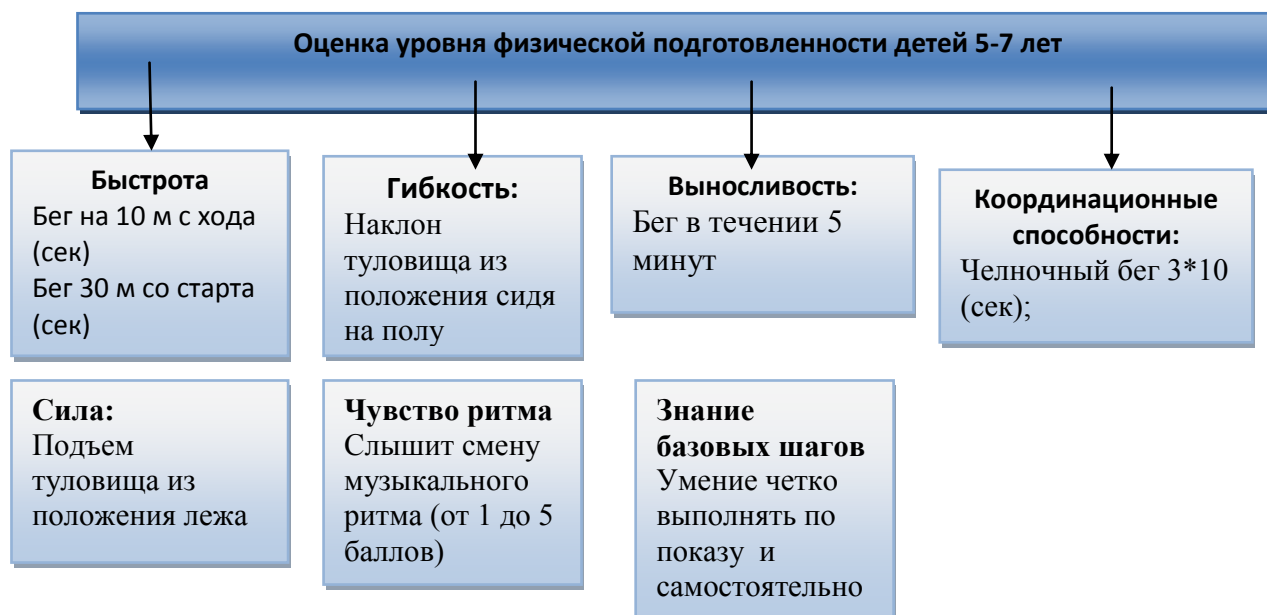
Могут передавать характер музыкального произведения в движении (веселый, грустный, лирический, героический и т.д.). Владеют основными хореографическими упражнениями по программе своего года обучения.

Могут хорошо ориентироваться в зале при проведении музыкально-подвижных игр. Умеют выполнять специальные упражнения для согласования движений с музыкой, владеют основами хореографических упражнений этого года обучения.

Оценка физической подготовленности.

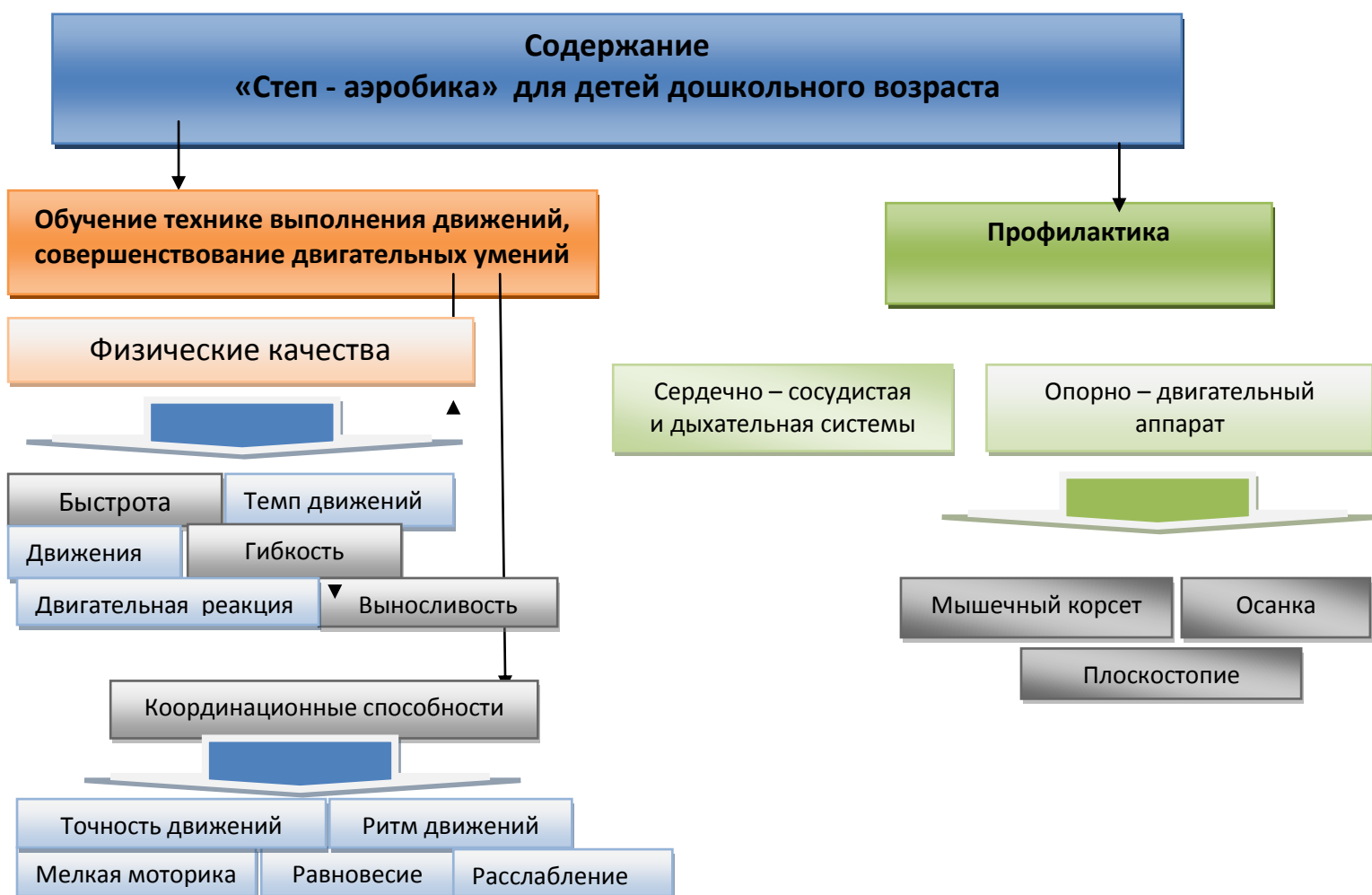
Диагностику уровня физической подготовленности детей дошкольного возраста рекомендуется осуществлять 2 раза в год (в сентябре и мае). Диагностические тесты подобраны с учётом:

- развития основных физических качеств – гибкости, выносливости, быстроты, координационных способностей;
- способности детей к использованию уже известного объёма двигательных умений и навыков в повседневной жизни и самостоятельной деятельности.
- формирования начальные представления о здоровом образе жизни.



II. Содержательный раздел Программы

2.1. Содержание образовательной работы



Работа с детьми проходит по четырем этапам.

1 этап. Начальный этап обучения характеризуется созданием предварительного представления об упражнении. На этом этапе обучения педагог рассказывает, объясняет и демонстрирует упражнения, и дети пытаются воссоздать увиденное, опробывают упражнение.

При обучении несложным упражнениям (например, основные движения руками, ногами, головой, туловищем, простейшие прыжки и др.) начальный этап обучения может закончиться уже на первых попытках. При обучении сложным движениям (например, разнонаправленные движения руками, ногами, головой в упражнениях танцевального характера) педагог должен выбрать наиболее рациональные методы и приемы дальнейшего формирования представления о технической основе упражнения. Если упражнение можно разделить на составные части, целесообразно применять расчлененный метод. Например: изучить сначала движение только ногами, затем руками, далее соединить эти движения вместе и только после этого продолжить дальнейшее обучение упражнению. При удачном выполнении упражнения целесообразно его повторить несколько раз, закрепив тем самым предварительное представление о нем.

2 этап. Этап углубленного разучивания упражнения характеризуется уточнением и совершенствованием деталей техники его выполнения. Основная задача этапа сводится к

уточнению двигательных действий, пониманию закономерностей движения, усовершенствования ритма, свободного и слитного выполнения упражнения.

3 этап. Этап закрепления и совершенствования характеризуется образованием двигательного навыка, переходом его в умение высшего порядка. Задача педагога на этом этапе состоит не только в закреплении двигательного навыка у детей, но и в создании условий для формирования движений более высокого уровня, выполнение которых можно было бы использовать в комбинации с другими упражнениями.

4 этап. Этап совершенствования упражнений можно считать завершенным лишь только тогда, когда дети начнут свободно двигаться с полной эмоциональной и эстетической отдачей. Только после этого данное упражнение можно применить с другими, ранее изученными упражнениями, в различных комбинациях, комплексах и танцах.

Структура занятия и музыкальное сопровождение.

Занятие аэробики имеет три четко выраженные части (каждая состоит из подчастей).

Первая часть занятия – аэробная разминка (от 4-5 мин.) в музыкальном темпе 118-120 уд/мин. и предварительного стретчинга продолжительностью от 10 до 15 сек. На одну группу мышц.

Вторая часть занятия степ – аэробики – аэробная часть (15-18 мин.) Это комплекс упражнений с постепенно увеличивающийся интенсивностью и обязательно постепенным снижением интенсивности (темп движений замедляется). Кроме того, включаются силовые упражнения на основе группы мышц, незадействованные в предыдущей работе.

Третья часть занятия – последующие снижение нагрузки. Это медленно выполняемые упражнения на гибкость (3-5 мин.). Их цель – увеличение длины работавшей мышцы и ускорение обмена крови.

Структура занятия может иметь различные варианты в содержании и продолжительности как отдельных частей, так и всего занятия.

На занятиях физической культуры скамейку – степ можно применять:

- В вводной части: ходьба по и между скамейками (для формирования правильной осанки);
- При выполнении общеразвивающих упражнений под музыку: укрепление дыхательной и сердечно – сосудистой системы, развитие координации движений;
- В основных видах движений: прыжки, бег и т.д.;
- В подвижных играх: «Аист и лягушки», «Бездомный заяц», «День и ночь», «Охотник и зайцы», «Кот и птички».

Формы занятия:

1. **Обучающие занятия.** На занятиях детально разбирается движение. Обучение начинается с раскладки и разучивания упражнений в медленном темпе. Объясняется прием его исполнения. На уроке может быть введено не более 2-3 комбинаций.
2. **Закрепляющие занятия.** Предполагают повтор движений или комбинаций не менее 3-4 раз. Первые повторы исполняются вместе с педагогом. При повторях выбирается кто-то из ребят, выполняющих движение правильно, лучше других, или идет соревнование - игра между второй и первой линиями. И в этом и в другом случае дети играют роль солиста или как бы помощника педагога.
3. **Итоговые занятия.** Дети практически самостоятельно, без подсказки, должны уметь

выполнять все заученные ими движения и танцевальные комбинации.

2.2. Формы, способы, методы и средства реализации программы

Формы организации занятий:

1. Оздоровительная гимнастика различных видов в игровой и доступной форме.
2. Степ-аэробика.
3. Сюжетно-игровые занятия.
4. Сюжетно-двигательные композиции.
5. Соревнования, развлечения, выступления.

Способы организации:

- групповой
- индивидуальный

Методические приемы:

1. Наглядные
2. Словесные
3. Практические

Средства для реализации программы:

1. Выступления на родительских собраниях, консультации, как групповые, так и индивидуальные о пользе аэробики для детей.
2. Беседы с детьми о ЗОЖ.
3. Индивидуальная работа.
4. Использование специального оборудования для оздоровления детей
5. Использование современной музыки.
6. Использование упражнений на профилактику осанки и плоскостопия.
7. Игровые моменты, элементы, проблемные ситуации.
8. Использование различных видов игр.

Для решения задач физического воспитания используются методы:

- Метод строго регламентированных упражнений является основным методическим приемом в процессе спортивной тренировки и характеризуется выполнением каждого упражнения в строго заданной форме и с точно обусловленной временной и физической нагрузкой.
- Непрерывный метод (повторный, комбинированный)
- Игровой метод использование упражнений в игровой форме.
- Соревновательный метод использование упражнений в соревновательной форме.
- Словесный метод (рассказ, описание, объяснение, беседа, разбор, команды, распоряжения, указания, замечания)
- Наглядный метод (показ движений, демонстрация наглядных пособий с помощью современной оргтехники, рисунков и т.д.)

2.3. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников.

Семья и детский сад, имея свои особые функции, не могут заменить друг друга. Большинство родителей готовы активно участвовать в физическом развитии своих детей, но этому мешает отсутствие у них необходимых умений. Именно поэтому работа с родителями является важным разделом работы для меня. Работа с родителями выстраивается так, чтобы способствовать повышению их физической и валеологической грамотности:

- Изучение особенностей внутрисемейного воспитания
- Ознакомление родителей с результатами мониторинга
- Разработка системы взаимодействия с семьями воспитанников с целью физического развития и укрепления здоровья детей
- Родительские собрания
- Спортивно-оздоровительные мероприятия
- Просвещение родителей об особенностях физического развития детей и методах развивающей работы с ними
- Дни открытых дверей
- Консультации
- Сайт детского сада

III. Организационный раздел Программы.

3.1. Описание материально-технического обеспечения Программы.

Организация развивающей предметно – пространственной среды в МДОУ

3.2. Кадровое обеспечение

3.3. Психолого – педагогические условия, обеспечивающие развитие ребенка

3.4. Организация образовательного процесса и организационно – педагогических условий

3.5. Тематическое планирование образовательного процесса

3.6. Список используемой литературы

1. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. Е.В. Сулим. М.:ТЦ Сфера, 2015. – 224 с.
- 2.. Степ-аэробика для дошкольников. Кузина И. // Дошкольное образование, 2008г.
3. «Степ-аэробика не просто мода». Кузина И. // Обруч 2005г.
4. Машукова Ю.М. Степ-гимнастика в детском саду /научно-практический журнал «Инструктор по физкультуре» № 4. 2009г.
5. «Степ-данс» - шаг навстречу здоровью // Дошкольная педагогика №1/01/11
6. Степ-аэробика для часто болеющих детей. Щербакова С.Н. /научно-практический журнал «Инструктор по физкультуре» № 3. 2014г.
7. Занятия по физической культуре в детском саду: «Игровой стретчинг» Е. В. Сулим. М.: ТЦ Сфера, 2012. – 112 с. – (Растим детей здоровыми).
8. Пензулаева Л.П. «Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет» ком-плексы оздоровительной гимнастики, МОЗАИКА-СИНТЕЗ; М.; 2011

9. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания: Учебник для вузов / Б.А. Ашмарин. – М. «Баласс», 1999. – 345 с.
10. Алямовская В.Г. Современные подходы и оздоровление детей в дошкольном образовательном учреждении //Дошкольное образование-2004.-№3-19 с.
11. Бернштейн И.А. О ловкости и ее развитии. / М.: Физкультура и спорт, 1991
12. Белова Т.А. Использование степ - платформы в оздоровительной работе с детьми. / Справочник старшего воспитателя - № 7, 2009;
13. Громбах С.М., Юрко Г.П. О функциональных возможностях детей до-школьного возраста // Дошкольное воспитание. - 1976. - N 9. - С. 51 - 53.
14. Лях В.И. Основные закономерности взаимосвязей показателей, характеризующих координационные способности детей и молодежи: попытка анализа в свете концепции Н.А. Бернштейна //Теория и практика физ. культуры. - 1996. - № 11. - с.20-25.