

Администрация Муниципального образования «Суоярвский район»

Муниципальное образовательное учреждение  
дополнительного образования Суоярвская спортивная школа

Принята  
на педагогическом совете  
(протокол № 2 от 03.09.2018 г.)



Утверждаю  
директор  
Суоярвской спортивной школы  
Замореняк О.М.  
Приказ № 155 от 03.09.2018 г.

Рабочая программа  
«Физкультура с увлечением с элементами аэробики»  
для спортивно-оздоровительных групп

Возраст: 5-7 лет  
Срок реализации: 1 год  
Разработчики программы:  
Тренер-преподаватель Кузьмина О.Е.  
Тренер-преподаватель Плохоцкая Е.А.

Суоярви  
2018 г.

## Структура рабочей программы.

1. Пояснительная записка.
2. Нормативная часть.
3. Учебно-тематический план.
4. Методическая часть.
5. Система контрольных и зачётных требований.
6. Список литературы.

Актуальность программы заключается в том, что тема здоровья и физического развития детей была, есть и будет актуальной во все времена. Актуальность программы обусловлена тем, что является одним из составляющих всестороннего развития ребенка.

Необходимость в создании программы обусловлена спросом со стороны родителей, стремящихся к разностороннему развитию своих детей и не имеющих возможности в полном объеме получить такого рода услугу в городе. А также связанный с желанием родителей видеть своих детей физически развитыми и здоровыми.

Данная программа разработана в соответствии с приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 20 июня 2011 г. г. Москва «Об утверждении Федеральных государственных Требований к условиям реализации основной образовательной программы дополнительного образования». Интегративным результатом реализации указанных требований является создание развивающей среды: обеспечивающей духовно-нравственное развитие и воспитание детей; высокое качество дополнительного образования, его доступность, открытость и привлекательность для детей и их родителей (законных представителей) и всего общества; гарантирующей охрану и укрепление физического и психологического здоровья воспитанников; комфортной по отношению к воспитанникам и педагогическим работникам.

Во всём мире сейчас растёт популярность доступного вида оздоровительной гимнастики, называемой аэробикой. Вместе с тем, аэробика сможет приобрести качество учебно-образовательного процесса, целенаправленно организуемого в условиях дополнительного образования. Аэробика для дошкольного возраста притягательно в первую очередь активными ритмичными движениями под современную, весёлую музыку. Аэробика положительно влияет на сердечно-сосудистую и дыхательную систему, укрепляет первичную систему, поддерживает тонус мышц, создаёт настроение и помогает обрести навыки двигательной культуры.

Отличительной чертой является многообразие средств и методов их применения, что позволяет целенаправленно воздействовать на развитие всех основных функций организма.

**Цель:** сохранить здоровье в процессе роста и развития детского организма; формировать здоровый дух, осознание ребёнком возможности воспитания здорового тела.

**Задачи программы:**

1. Оздоровительные: укрепление физического здоровья, повышение устойчивости против различных заболеваний, формирование правильной осанки и тд.
2. Развивающие: развитие основных видов движений (ходьба, бег, прыжки, ползание, лазание, метание, т.д.), а также двигательных качеств (выносливость, ловкость). Обеспечение эмоционального комфорта в среде своего ближайшего окружения.
3. Воспитательные: формирование устойчивого интереса к активному образу жизни, устойчивости к неблагоприятным факторам, вера в себя, уважение к людям и самоуважение.

Принципы, реализуемые в программе: сознательности, активности, наглядности, доступности, индивидуальности, систематичности, постепенности.

Двигательная активность дошкольников 5-6 лет не должна быть оторвана от речевой или другой деятельности. Движения ребёнка могут развиваться в процессе игры, когда с помощью логических связей объединяются несколько видов деятельности: физическая культура, музыка, речевая деятельность. Но всё это должно быть продумано, и игровая ситуация подготавливается заранее. Рекомендуется проводить занятия в сюжетно-игровых формах, так как игровой сюжет, объединяющий несколько видов деятельности, доставляет ребёнку радость, облегчающую решение конкретных задач, стоящих перед педагогом. Аэробика для ребёнка не цель, а игра. Поэтому каждому упражнению рекомендуется придавать занимательный характер. В организации занятий наиболее

эффективными являются следующие методы: сказка-беседа, чтение стихов или отрывков из детской художественной литературы (пословицы, считалки, потешки). Они помогают осмыслению двигательных упражнений, самостоятельному их применению в различных ситуациях. Игровые занятия по перевоплощению в данный образ по теме занятия, создание музыкальной композиции образа под соответствующее музыкальное сопровождение. Игровые задания на придумывание дальнейшего плана действий и подвижных игр по тематике занятия. Практический метод, обеспечивающий действенную проверку правильности восприятия движений в образной форме или с использованием элементов соревнования.

В тех случаях, когда у ребёнка в процессе занятия возникли затруднения, рекомендуется использовать разные виды педагогической помощи:

1. Стимулирующая помощь – воздействие взрослого, направленное на активизацию собственных возможностей ребёнка для определения затруднений.
2. Эмоционально-регулирующая помощь – оценочное суждение взрослого, одобряющее действие ребёнка.
3. Направляющая помощь – такая организация ребёнка, при которой все компоненты осуществляются им самостоятельно, взрослый лишь направляет ориентировку ребёнка.
4. Организующая помощь – исполнительная часть деятельности осуществляется ребёнком, а планирование и контроль – взрослым, причём планирование и контроль со стороны взрослого лишь указывает последовательность действий, а содержание каждого этапа работы, оценка правильности выполнения производится самим ребёнком.
5. Обучающая помощь – то есть обучение ребёнка новому для него способу действия, показ или непосредственное указание, что и как нужно делать.

Проведение музыкально-спортивных праздников, соревнований: «Весёлые старты», соревнования по ОФП, «Зимний день здоровья», «Беби -бол» совместно со школьниками 1 класса и детскими дошкольными объединениями.

Методические указания: в процессе выполнения упражнений следует постоянно следить за осанкой, дыханием ребёнка, приучать дышать через нос, делать полный выдох. Если ребёнок во время занятий, и особенно при беге, стал дышать через рот, это сигнал передозировки нагрузки.

## **1. Нормативная часть программы**

В спортивно-оздоровительные группы (СО) зачисляются дети в возрасте от 5 лет, имеющие медицинский допуск к занятиям в спортивной школе, желающие заниматься оздоровительной гимнастикой- аэробикой, не достигшие возраста для зачисления в группы начальной подготовки.

Данная программа рассчитана на 36 учебных недель. Возраст детей 5-6 лет. Количество обучающихся в группе 15 - 20 человек. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 1 академическому часу. Длительность 1 часа составляет 45 минут. Вводная часть 5-7 минут. Основная часть -35 минут. Заключительная часть – 2-3 минуты.

В первой части занятия предлагается построение, упражнения на внимание, ходьба, бег. Заканчивается эта часть растяжкой. Особое внимание обращается на чередование упражнений в ходьбе и беге. Их однообразие утомляет детей, снижает качество упражнений, так же может привести к нежелательным последствиям.

Во второй части занятия - аэробический комплекс упражнений, который выполняется под ритмичную музыку, уделяется большое внимание развитию базовых движений аэробики. Проводится игра большей подвижности.

В заключительной части используются упражнения в ходьбе, несложные задания, задание на растяжку.

**. Режим учебно-тренировочной работы.**

Этапы подготовки	Год обучения	Возраст обуч-ся	Ко-во обучающихся в группе	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в год
Спортивно-оздоровительный	весь этап	5	15 - 20	3	108
	весь этап	5	15-20	4	144
	весь этап	5	15-20	6	216

#### Годовой учебный план (СО с 3 –х часовыми занятиями в неделю)

Темы занятий	теория	практика	всего
Теоретическая подготовка	5	-	5
<b>Общая физическая подготовка(ОФП)</b>		36	36
<b>Специальная физическая подготовка (СФП)</b>		35	35
<b>Техническая, тактическая подготовка</b>		28	28
<b>Контрольные испытания и соревнования</b>		4	4
<b>итого</b>			<b>108</b>

#### Годовой учебный план (СО с 4 –х часовыми занятиями в неделю)

Темы занятий	теория	практика	всего
Теоретическая подготовка	5	-	5
<b>Общая физическая подготовка(ОФП)</b>		36	50
<b>Специальная физическая подготовка (СФП)</b>		35	48
<b>Техническая, тактическая подготовка</b>		28	40
<b>Контрольные испытания и соревнования</b>		4	3
<b>итого</b>			<b>144</b>

#### Годовой учебный план (СО с 6 –х часовыми занятиями в неделю)

Темы занятий	теория	практика	всего
Теоретическая подготовка	5	-	5
<b>Общая физическая подготовка(ОФП)</b>		36	73
<b>Специальная физическая</b>		35	80

	подготовка (СФП)			
	Техническая, тактическая подготовка		28	54
	Контрольные испытания и соревнования		4	4
	итого			216

**График тематического планирования распределения часов.**

№	Содержание занятий	Часы	Месяц								
			09	10	11	12	01	02	03	04	05
	Теория										
1	Вводное занятие. История развития «Оздоровительной гимнастике-аэробики»	1	1								
2	Техника безопасности, предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях по «Оздоровительной гимнастике-аэробики»	2	1					1			
3	Гигиенические знания и навыки	1		1							
4	Основы техники и тактики при занятиях «Оздоровительной гимнастике-аэробики»	3			1		1		1		
5	Правила соревнований по виду спорта «Оздоровительной гимнастике-аэробики»	2				1		1			
6	Использование инвентаря	1			1						
	Итого часов:	10	2	1	2	1	2	1	1	-	-
	Практика										
	Общая физическая подготовка	68	8	8	7	8	7	7	8	8	7
	Специальная подготовка	67	6	7	8	8	7	8	8	8	7
	Техническая подготовка	32	3	4	4	4	4	3	3	3	4
	Тактическая подготовка	31	3	4	3	3	3	4	3	4	4
	Соревнования	4					1	1	1	1	
	контрольно-	4	2								2

	переводные нормативы										
	Итого часов	206	22	23	22	24	22	23	23	24	24
	Всего часов	216	24	24	24	24	24	24	24	24	24

### 3. Методическая часть

#### Программный материал.

##### *Теоретическая подготовка*

Знакомство с аэробикой, как с одним из видов спорта, развивающейся в России. Оздоровительная и спортивная аэробика, их различия. Психологическая подготовка. Свободное общение со сверстниками, с педагогами и другими окружающими людьми.

План теоретической подготовки для детей дошкольного возраста в группах СО с элементами аэробики:

- Знакомство со спортзалом, инвентарём, подсобными помещениями (туалет, раздевалка);
- «Опора и движение нашего организма». Правильная осанка;
- Спортивная форма, дисциплина, правила поведения до, во время и после тренировки;
- Знакомство с оздоровительной гимнастикой, аэробикой.

##### *Практическая подготовка.*

Дополнительное образование физкультурно-спортивной направленности – это образовательное пространство, которое предполагает своевременное выполнение педагогических действий, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья детей как физического, так и психологического. Оно позволяет учитывать физический потенциал каждого ребёнка и в соответствии с этим своевременно и полно развивать все конституционно-наследственные, позитивные задатки и корректировать негативные. Особое место в работе занимает технология педагогической помощи, создающая атмосферу взаимодействия между педагогом и его воспитанников, направленная на мобилизацию возможностей ребёнка для решения двигательных задач и реализации двигательных способностей дошкольника в сфере коллективного взаимодействия, сотрудничества и сотворчества. Организованная данным образом деятельность решает двуединую задачу: повышает интерес к занятиям, это позволяет целенаправленно и эффективно стимулировать, и актуализировать возможности ребёнка в двигательной сфере, и способствует развитию двигательной активности, рассматриваемой как главный источник и побудительная сила охраны здоровья дошкольников. Двигательная активность является необходимым условием для становления и усовершенствования ребёнка как биологического существа, социального субъекта.

В дошкольном возрасте внимание детей неустойчивое, они не терпят однообразия, у них не хватает терпения. Поэтому активность и интерес к тренировкам поддерживается и стимулируется игровыми мотивами, охватывающие почти все занятия.

##### *Общая физическая подготовка.*

Строевые упражнения: построение в шеренгу, колонну по одному, парами, в две, три колонны, в круг, по звеньям. Повороты налево, направо, на 180 градусов, кругом.

**Развитие основных видов движений:** Развитие основных видов движения старших дошкольников имеет свои особенности. На этом этапе обучения в связи с увеличением диапазона двигательных навыков и умений, развитием физических качеств (скорости, быстроты, выносливости, и т.д.) появляется возможность более успешного овладения как упражнениями в их целостном виде, так и отдельными элементами движений.

Упражнения в ходьбе и беге: задачей упражнения в ходьбе и беге является выработка лёгких, свободных движений с хорошей координацией рук и ног. В старшем дошкольном возрасте дети приобретают умения сохранять направление и равномерность бега и ходьбы.

Разновидности бега и ходьбы: ходить и бегать друг за другом, в колонне по одному, парами, меняя направление по указанию тренера или по ориентирам, ходьба и лёгкий бег спиной вперёд, ходить и бегать с преодолением препятствий, бегать наперегонки, увёртываться от ловящего.

Методические указания: во время ходьбы и бега быстро реагировать на дополнительные задания тренера: останавливаться по сигналу, перешагивать через предметы, подпрыгивать вверх, поворачиваться, приседать.

Подвижные игры с бегом: «Пилоты», «Совушка-сова», «Гуси-лебеди», «Два мороза», «Пустое место», «Караси и щука», «Зайцы и волки» и т.д.

Игры с ходьбой: «Найди где спрятано», «Светофор» и т.д.

Упражнения в прыжках: арсенал упражнений разнообразный. В данном возрасте наблюдается более сильное отталкивание от опоры, энергичный взмах рук, лучшая согласованность движений во всех фазах прыжков в высоту, длину и т.д. Дети достаточно хорошо справляются с нагрузками, особое внимание уделяется качеству движений. Разновидности упражнений в прыжках: прыжки на одной ноге, поочередно с продвижением вперед, на двух ногах с продвижением вперед, ноги врозь – вместе на месте и с продвижением вперед, прыжок в длину с места, в высоту с разбега, с целью достать предмет, подвешенный выше поднятой руки ребёнка на 10-12 см, спрыгивание с высоты (30-50 см), мягко приземляясь, прыжки через короткую скакалку особым способом. Подвижные игры: «Удочка», «Зайцы и волк».

Упражнения в метании: дети шестого года способны точно попасть в цель, энергично замахиваясь и приняв правильное исходное положение, бросив мяч на дальность. Они подбрасывают мяч высоко и меняют позу, направляют руки в сторону летящего мяча, это свидетельствует о значительном совершенствовании координации движений. Разновидности упражнений в метании: подбрасывание вверх и ловля двумя руками без падения, подбрасывание и ловля мяча с хлопками, метание в цель, метание на дальность, перебрасывание друг другу, перебрасывание через сетку. Подвижные игры: «Охотник и зайцы», «Вышибала», «Лиса и колобок», «Снайперы», «Снежинки».

### ***Специальная физическая подготовка***

Упражнения в равновесии: Известно, что равновесие является постоянным и необходимым компонентом любого движения. Задержка или недостаточные функции равновесия влияют на точность движений, темп, ритм. Улучшения результатов у детей 5-6 лет происходит в связи с достаточно хорошим развитием координации тонуса мышц. Предлагаются упражнения на уменьшенной и повышенной опоре, выполнение на ней движений с различными предметами. Все упражнения на развитие требуют от детей сосредоточенности, внимания, волевых усилий. Разновидности упражнений в равновесии: ходьба и бег по возвышенной опоре (ширина – 20-40 см, высота – 30-40 см) прямо, боком, с различными положениями рук и ног, ходить на четвереньках по скамейке, ходить и бегать по скамейке, выполнять дополнительные задания, ходить по скамейке с мешочком на голове. Подвижные игры: «Выше ноги от земли».

Упражнения на координацию:

Умение выполнять специальные упражнения в среднем темпе, непродолжительно. Качественное исполнение упражнений в среднем и быстром темпе, длительность выполнения достаточная (упражнения для развития прыгучести, укрепления и развития подвижности в голеностопном суставе: гимнастические упражнения на 4 и 8 тактов и др.).

Изучение техники гимнастических элементов

Применяемые акробатические элементы:

- Шагалы.

- Подготовительные упражнения: поднимания ног в сторону, вперед и назад (правой и левой) в положении лежа; маховые движения ног; выпады, полушпагаты.
- “Лягушка” - упор лежа прогнувшись на животе стопы ног касаются головы (руки прямые)
- Подготовительные упражнения: упор лежа прогнувшись.
- Группировка - выполняется сидя, в приседе и лежа на спине. В такой последовательности их и надо изучать. Группировка является основным подводящим упражнением к перекатам. В группировке колени плотно подтянуты руками к груди, спина округлена, голова наклонена вперед.
- Перекаты – выполняются вперед, назад и в сторону. Выполнением перекатов является последовательное касание пола отдельными частями тела.
- Изучение перекатов в такой последовательности способствующих изучению стойки на лопатках : перекаты в группировке назад-вперед лежа на спине, из положения сидя, затем из упора присев;
- Перекат назад в упор присев в стойку на лопатках и, наоборот, из стойки на лопатках в упор присев; перекат в сторону прогнувшись из положения лежа на груди руки вверх; перекат в сторону в группировке из стойки на коленях, лежа на спине, согнуть ноги и опереться руками за головой.

Подвижные игры. Подвижные игры являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности обучающегося, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений. Подвижные игры направлены на развитие творчества, воображения, внимания, воспитание инициативности, самостоятельности действий, выработку умения выполнять правила общественно порядка. Достижение этих задач в большей мере зависит от умелой организации и соблюдения методических требований к проведению, нежели к собственному содержанию игр.

### **Воспитательная работа и психологическая подготовка спортивно — оздоровительной группы.**

Важнейшим условием успешного осуществления воспитательной работы с юными спортсменами является единство воспитательных действий. Направленное формирование личности юного спортсмена - итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания, в том числе семьи, учреждения, основного коллектива, членом которого является спортсмен, педагога, других лиц и организаций, осуществляющих воспитательные функции.

В работе с юными спортсменами применяется широкий круг средств и методов воспитания. В качестве средств используются тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, наглядные пособия.

В качестве методов нравственного воспитания применяются формирование нравственного сознания (нравственное просвещение) и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание), упражнение (практическое научение).

Важнейшим фактором воспитания юных спортсменов, условием формирования личности спортсмена является спортивный коллектив. Юные спортсмены выполняют разнообразные поручения, что служит положительным нравственным опытом.

С помощью психологической подготовки, обучающиеся должны легко общаться с детьми и взрослыми. Так же повышается интерес к занятиям, что позволяет целенаправленно и эффективно стимулировать и актуализировать возможности ребёнка в двигательной сфере, и способствует развитию двигательной активности, рассматриваемой как главный источник и побудительная сила охраны здоровья детей. Двигательная активность становится необходимым условием для становления и совершенствования

ребёнка как биологического существа социального субъекта. Внимание детей становится устойчивее, активность проявляется более длительное время.

**Ожидаемый результат:** всестороннее гармоническое развитие, организма занимающегося; овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений; овладение основами техники движений аэробики; трудолюбие; стойкий интерес к занятиям физической культурой и спортом; выполнение нормативных требований.

### **5. Система контроля и зачётных требований**

К способам проверки относится педагогический контроль с использованием методов: педагогического наблюдения; опроса; приёма нормативов; открытые занятия.

#### **Контрольные нормативы:**

1. Прыжок в длину с места
2. Бег 10 метров на время (или челночный бег)
3. Наклон вперёд из седа ноги вместе
4. поднимание туловища количество раз за 20 сек.
5. прыжки со скакалкой кол-во раз за 30 сек.

Перечень знаний, умений и навыков воспитанников на конец года.

#### **Должны знать:**

1. Вид спорта, которым занимаются, другие виды спорта, название спортивной школы, которую посещают.
2. Правила поведения до и после тренировки. Гигиена.
3. Иметь понятие о спортивной одежде, инвентаре, снарядах.
4. Уметь объяснить правила разученных игр.

#### **Должны уметь выполнить:**

1. Простые строевые упражнения.
2. Легко ходить и бегать друг за другом, координируя работу рук и ног.
3. Разновидности ходьбы и бега.
4. Прыжки различными способами.
5. Играть в подвижные игры.
6. Базовые упражнения.

#### **Педагогические выводы:**

Качество работы оценивается по следующим параметрам:

1. Сохранность детей в группе в течении года.
2. Посещаемость детьми занятий.
3. Улучшение двигательных качеств у детей.
4. Активность и заинтересованность родителей в здоровом образе жизни своих детей.
5. Нет проблем с набором детей в группу в начале учебного года – это, пожалуй, главный результат в деятельности педагога, значит он правильно видит проблему в воспитании и здоровье дошкольников и решает её правильными формами.
6. У детей приобретает привычка к регулярным занятиям физическими упражнениями.
7. Двигательная активность в данном возрасте играет роль своеобразного регулятора роста и развития молодого организма, является необходимым условием для становления и совершенствования ребёнка как биологического существа и социального объекта.

В результате реализации программы расширяется двигательный опыт, неоднократное повторение упражнений прибавляет детям уверенности, смелости, решительности. Дети приобретают умения самостоятельно организовывать игры и выполнять упражнения в соответствии со своими желаниями и возможностями.

## 6. Список литературы

1. Мухина М.П. Концентрированное обучение основным движениям в развитии детей дошкольного возраста: учебное пособие (М.П. Мухина, А.И. Кравчук – Омск СибГУФК, 2006.
2. Щедрина А.Г. Педагогика – наука о детстве как фундаментальная основа валеологии и педагогики НМИ, 1996.
3. Выготский Л.С. Воображение и творчество в детском возрасте: Психологический очерк. Книга для учителя, 1991.
4. Александрова Н.Г. Ритмическое воспитание. – М., 1924.
5. Бенджамин Лоу. Красота Спорта /пер. с англ. И.Л. Моничева – М.: Радуга, 1984.
6. Гусева Т.А. «Вырастай-ка» Гармоническая, спортивная, игровая гимнастика: учебно – методическое пособие для студентов педагогических вузов, колледжей и руководителей физического воспитания дошкольных учреждений. – Тобольск: ТГПИ им. Д.И. Менделеева, 2004.
7. Доронова Т.Н. Девочки и мальчики 3-4 лет в семье и детском саду: Пособие для дошкольных образовательных учреждений. - М: Линка - Пресс, 2009.
8. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике. – М: Физкультура и спорт, 1984.
9. Мартовский А.Н. Гимнастика в школе. – М.: Физкультура и спорт, 1976.
10. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика. Теория и методика. – Ростов н/Д: Феникс, 2002.
11. Мелехина Н.А. Дифференцированный подход к физическому воспитанию мальчиков и девочек старшего дошкольного возраста. Инструктор по физкультуре, 2011, №2.
12. Муравьев В.А., Назарова Н.Н. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста: Методическое пособие. – М.: Айрис-пресс, 2004. – (Методика).
13. Муравьев В.А., Созинова Н.А. Техника безопасности на уроках физической культуры. - М.: СпортАкадемПресс, 2001.
14. Петрушин В.И. Музыкальная психотерапия. Теория и практика. Учебное пособие для студ. Высш. Заведений. – М.: ВЛАДОС, 2000.
15. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: учебник для студентов высший учебных заведений. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС. 2000.
16. Руднева С., Фиш Э. Ритмика. Музыкальное движение. – М., 1972.
17. Смолевский В.М., Гавердовский Ю.К. Спортивная гимнастика, - Киев,
18. «Олимпийская литература», 1999.
19. Составитель В.М. Гимнастика. – М: Физкультура и спорт, выпуск 1, 2,1986.
20. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1974.
21. Шлемин А.М. Юный гимнаст. И., «Физкультура и спорт», 1973.

## 2. Интернет – источники:

1. Режим доступа: <http://fixkult-ra.ru/node/904>
2. Режим доступа: <http://fizkult-ura./node/851>

