

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЕТСКАЯ ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ ШКОЛА ИМЕНИ М.М. ПЛИСЕЦКОЙ
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ТОЛЬЯТТИ

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
В ОБЛАСТИ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОГО ИСКУССТВА
«ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЕ ТВОРЧЕСТВО»**

Предметная область В.01
ВАРИАТИВНАЯ ЧАСТЬ

ПРОГРАММА ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ
УП.01. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

(8 класс)

РАССМОТРЕНО Педагогическим советом МБУ ДО ДХШ им. М.М.Плисецкой	УТВЕРЖДАЮ Директор МБУ ДО ДХШ им. М.М.Плисецкой Н.В. Горковенко
2 сентября 2024 г. (дата рассмотрения)	2 сентября 2024 г. (дата утверждения)



Разработчик:

Вдовин Роман Геннадьевич - преподаватель хореографических дисциплин

Структура программы учебного предмета

I. Пояснительная записка

- характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе;
- срок реализации учебного предмета;
- объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию учебного предмета;
- форма проведения учебных аудиторных занятий;
- цель и задачи учебного предмета;
- обоснование структуры программы учебного предмета;
- методы обучения;
- описание материально-технических условий реализации программы учебного предмета.

II. Содержание учебного предмета

- сведения о затратах учебного времени;
- годовые требования.

III. Требования к уровню подготовки обучающихся

IV. Формы и методы контроля, система оценок

- аттестация: цели, виды, форма, содержание;
- критерии оценки;
- контрольные требования на разных этапах обучения.

V. Методическое обеспечение учебного процесса

- методические рекомендации педагогическим работникам.

VI. Списки рекомендуемой учебно-методической литературы

I. Пояснительная записка

1. Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе.

Программа по учебному предмету В.01. Специальная физическая подготовка является частью дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программы в области хореографического искусства «Хореографическое творчество».

Программа учебного предмета В.01. Специальная физическая подготовка разработана в соответствии со следующими нормативно - правовыми документами:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказом Министерства культуры Российской Федерации от 9 февраля 2012 года № 86 «Об утверждении Положения о порядке и формах проведения итоговой аттестации обучающихся, освоивших дополнительные предпрофессиональные общеобразовательные программы в области искусств»;

- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648–20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Федеральными государственными требованиями к дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программе в области хореографического искусства «Хореографическое творчество» (далее ФГТ), утвержденными приказом Министерства культуры Российской Федерации от 12 марта 2012 года № 158.

Учебный предмет «Специальная физическая подготовка» неразрывно связан со всеми предметами дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программой в области хореографического искусства «Хореографическое творчество».

Знания, умения, навыки, приобретенные учащимися на СФП, активно применяются в уроках классического танца, народно-сценического танца и других.

Упражнения специальной физической подготовки не являются самостоятельным выразительным средством танца, как и средством технической подготовки учеников в экзерсисе классического танца. Они направлены на развитие таких специальных качеств, как: гибкость и

сила, быстрота и ловкость, вестибулярная устойчивость, прыгучесть, общая выносливость.

Широта диапазона профессиональных возможностей учащихся зависит именно от совершенства развития вышеуказанных качеств. Методы для наиболее глубокого, качественного и быстрого воспитания этих качеств хорошо известны специалистам таких видов спорта, как художественная и спортивная гимнастика, акробатика и другие. Специально разработанные методы и методики на основе опыта работы ведущих физиологов, спортивных врачей активно использовались при подготовке танцовщиков в своей работе такими мэтрами балета, как М. Бежар, И. Моисеев, М. Плисецкая, В. Васильев и др.

Система СФП, предложенная в настоящей программе, строится на планомерном целенаправленном подходе к воспитанию и развитию тех или иных физических качеств с учетом естественных возрастных физиологических особенностей их формирования. За основу взята теория физического развития, созданная российской научной школой.

В программу включен материал по акробатике, элементы которой все чаще встречаются в современных направлениях хореографии.

2. Срок реализации учебного предмета В.01. Специальная физическая подготовка

Срок освоения программы для детей, поступивших в образовательное учреждение, составляет 1 год.

3. Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию предмета В.01. Специальная физическая подготовка. Самостоятельная работа по В.01. Специальная физическая подготовка не предусмотрена.

Таблица 1

Классы/количество часов Максимальная нагрузка	8 класс
	Количество часов (общее на 1 год)
	33
Количество часов на аудиторную нагрузку	33
Общее количество часов на аудиторную нагрузку	33
Недельная аудиторная нагрузка	1

4. Форма проведения учебных аудиторных занятий: мелкогрупповая (от 4 до 10 человек). Рекомендуемая продолжительность урока: 1 академический час (40 минут).

5. Цель и задачи учебного предмета В.01. Специальная физическая подготовка

Цель:

Обучение и базовое развитие специальных физических качеств, способствующих успешному освоению узко специфичных, технически сложных движений в области хореографического искусства.

Задачи:

- Укрепление здоровья и гармоничное развитие всех форм и функций организма обучающихся.
- Разносторонняя общая физическая подготовка.
- Овладение наипростейшими элементами акробатики.
- Развитие реакций на движущиеся объекты, координации движений.
- Воспитание дисциплинированности, аккуратности, старательности.
- Приобретение опыта формирования состояния психологической готовности, саморегуляции и мобилизации.
- Формирование у одаренных детей комплекса знаний, умений и навыков, позволяющих в дальнейшем осваивать образовательные программы в области хореографического искусства.

6. Обоснование структуры программы учебного предмета В.01. Специальная физическая подготовка

Обоснованием структуры программы являются ФГТ, отражающие все аспекты работы преподавателя с обучающимися.

Программа содержит следующие разделы:

- сведения о затратах учебного времени, предусмотренного на освоение УП;
- распределение учебного материала по году обучения;
- описание дидактических единиц учебного предмета;
- требования к уровню подготовки учащихся;
- формы и методы контроля, система оценок;
- методическое обеспечение учебного процесса.

В соответствии с данными направлениями строится основной раздел программы «Содержание учебного предмета».

7. Методы обучения.

Для достижения поставленной цели и реализации задач предмета используются следующие методы обучения:

- словесный (объяснение, беседа, рассказ);
- наглядный (практический качественный показ, просмотр видеоматериалов);
- репродуктивный метод (неоднократное воспроизведение полученных знаний);
- индивидуальный метод (подход к каждому учащемуся с учетом природных способностей, работоспособности и уровня подготовки);
- метод активного обучения (самоанализ ребенка).

Предложенные методы работы в рамках предпрофессиональной общеобразовательной программы являются наиболее продуктивными при реализации поставленных целей и задач учебного предмета и основаны на проверенных методиках.

8. Описание материально-технических условий реализации учебного предмета В.01.

Специальная физическая подготовка

Материально - техническая база образовательного учреждения должна соответствовать санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда.

Минимально необходимый для реализации программы В.01. Специальная физическая подготовка перечень учебных аудиторий, специализированных кабинетов и материально-технического обеспечения включает в себя:

- балетные залы площадью не менее 40 кв.м., имеющие пригодное для танца напольное покрытие (деревянный пол или линолеумное покрытие);
- балетные станки (палки) длиной не менее 25 погонных метров вдоль трех стен, зеркала размером 7м x 2м на одной стене;
- наличие музыкального инструмента (рояля/фортепиано), аудио и видео аппаратуры;
- шведская стенка;
- мячи, гимнастические резинки для растяжки, блоки для растяжки;
- раздевалки для обучающихся и преподавателей.

II. Содержание учебного предмета

1. Сведения о затратах учебного времени, предусмотренного на освоение учебного предмета В.01. Специальная физическая подготовка.

Аудиторная нагрузка по учебному предмету В.01. Специальная физическая подготовка распределяется по году обучения с учетом общего объема аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет вариативной частью учебного плана.

2. Требования к году обучения.

Настоящая программа отражает разнообразие специальных упражнений для выработки большого числа новых все усложняющихся двигательных навыков, а также возможность индивидуального подхода к каждому ученику. Преподаватель в работе должен учитывать, что большинство упражнений предназначаются для исполнения, а остальные - для работы в классе или просто ознакомления. Следовательно, преподаватель может устанавливать степень завершенности работы по освоению движений специальной физической подготовки.

В СФП требуются определенные навыки владения своим телом такие как:

- гибкость и сила;
- быстрота и ловкость;
- вестибулярная устойчивость;
- прыгучесть;
- общая выносливость.

1 год обучения (8 класс)

Цели и задачи:

- всесторонняя и детальная соразмерная специальная физическая подготовка – развитие ловкости, гибкости, быстроты, силы;
- совершенствование специальной двигательной подготовки;
- основная функциональная подготовка – освоение средних показателей рабочих нагрузок;
- овладение базовыми элементами акробатики;
- психологическая подготовка.

Раздел I. Упражнения для стоп.

1. Сидя на пятках, перейти на подъемы, руки опираются около стоп.
2. Упражнение у станка: VI позиция. Сгибаясь в тазобедренных суставах, наклониться вперед с одновременным переходом на пятки (пальцы оторвать от пола).
3. Упражнения с широкой «резиной».
4. Сидя в «прямом» шпагате:
 - а) сократить и вытянуть стопы;
 - б) вращение стоп.

Раздел II. Равновесия.

1. Передняя, боковая, задняя затяжка на полупальцах.

2. Переднее, боковое, заднее равновесие: работающая нога на 135° , с опорой на всю стопу и на полупальцы.

3. Передняя затяжка, правая и левая с опорой на всю стопу.

4. Наклоны назад до касания пятки опорной ноги противоположной (разноименной) рукой:

а) опорная нога прямая, вторая вытянута вперед носком в пол, опорная нога на полупальцах;

б) опорная нога на полупальцах и прямая, вторая согнута вперед, носок плотно (вытянутые пальцы) прижат к колену.

5. Равновесие на всей стопе одной ноги, вторая вытянута вперед, в сторону, назад на 90° .

Разновидности: корпус: наклонен горизонтально, вертикально вниз.

6. Боковое равновесие на высоких полупальцах, нога до 180° .

Раздел III. Шпагаты.

1. Продольный шпагат: правый, левый с провисом.

2. Поперечный шпагат с провисом.

3. Затяжка назад в продольных шпагатах с захватом ноги противоположной (разноименной) рукой.

4. Упражнения с круглой «резиной».

5. Упражнения с широкой «резиной».

Раздел IV. Мосты.

1. Мост на одну ногу: а) вторая согнута и прижата к колену; б) другая выпрямлена вертикально вверх.

2. Ходьба в мостике.

Раздел V. Упоры.

1. Упор углом.

2. Упор на локтях «Крокодил».

3. Отжимания в упоре.

Раздел VI. Стойки.

1. Стойка на груди, ноги вместе вверх.

2. Стойка на голове.

3. Стойка на предплечьях с различными положениями ног.

Раздел VII. Вращательные упражнения.

1. Перекат назад из стойки на лопатках через плечо.
2. Перекат из стойки на груди вперед через плечо.

Раздел VIII. Кувырки.

1. Кувырок из стойки на голове.
2. Кувырок прыжком.
3. Разновидности кувырков из высоких стоек на ногах.
4. Кувырок из стойки на руках.

Раздел IX. Перевороты.

1. Разновидности перекидок вперед и назад.
2. Колесо с колен с опорой на предплечья.
3. Арабское колесо.
4. Колесо-переворот с колен с прохождением ног и туловища через горизонтальное положение с приземлением в сед.
5. Колесо назад из седа.
6. Акробатические связки из переворотов.

Раздел X. Прыжки.

1. Прыжок в шпагат.
2. Подбивной прыжок в «кольцо» одной ногой.
3. Прыжок в «кольцо» двумя ногами.
4. У станка: прыжок в прямой шпагат с temps levé sauté.

III. Требования к уровню подготовки обучающихся

Уровень подготовки учащихся является результатом освоения программы В.01. Специальная физическая подготовка и предполагает формирование комплекса знаний, умений и навыков, таких, как:

- навыки координаций движений;
- знание приемов правильного дыхания;
- знание правил безопасности при выполнении специальных физических упражнений;
- знание о роли физической культуры в формировании здорового образа жизни;
- умение сознательно управлять своим телом;
- умение распределять движения во времени и в пространстве;

- владение комплексом упражнений на развитие общей выносливости.

IV. Формы и методы контроля, система оценок

1. Аттестация: цели, виды, форма, содержание.

Оценка качества реализации образовательной программы В.01. Специальная физическая подготовка включает в себя текущий контроль успеваемости обучающихся в конце I полугодия и в конце учебного года. Контроль успеваемости может проходить в виде просмотров, нормативных тестов.

Текущий контроль успеваемости обучающихся проводится в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет.

В целях объективного определения специальной физической подготовленности и своевременного выявления недостатков в подготовке целесообразно регулярно проводить комплексное тестирование учащихся. Программа комплексного исследования должна включать оценку всех видов подготовки. Ввиду объемности исследования проводить его рекомендуется в несколько этапов (дней).

Каждый тест оценивается по десятибалльной системе. Общий средний балл тестирования переводится по указанной таблице в пятибалльную систему и учитывается как результат контроля по учебному предмету В.01. Специальная физическая подготовка.

2. Таблица нормативных тестов

Таблица 2

Норматив	Требования	Сбавки (погрешности)
1. Складка. Наклон вперед, обхватив руками голени, в основной стойке – 3 сек.	Грудь плотно касается бедер, спина и ноги прямые, держать без излишнего напряжения.	Незначительные нарушения каждого требования – 0,5 балла, значительные – 1 балл, недодержка одного счета – 1 балл.
2. Мост с захватом за голеностопные суставы из И.П. – стойка, ноги на ширине плеч – 3 сек.	Одновременный и плотный захват двумя руками, ноги и руки прямые, держать без излишнего напряжения.	Незначительные нарушения каждого требования – 0,5 балла, значительные – 1 балл, недодержка одного счета – 1 балл.
3. Выкрут (перевод) палки (скакалки) назад, вперед в основной стойке.	Кисти плотно соединены, руки прямые, выкрут одновременный.	Незначительные нарушения – 0,5 балла, значительные – 1 балл, кисти не касаются – 1 балл за каждые 5 см.

4–5. Продольный шпагат. Правая (левая) на гимнастической скамейке (25 см), держать – 5 сек.	Бедро плотно касается пола, туловище вертикально без прогибания, плечи и таз прямо, держать без излишнего напряжения.	Незначительные нарушения – 0,5 балла, значительные – 1 балл, отсутствие касания – 1 балл за каждые 5 см, недодержка одного счета – 1 балл.
6–7. Прямой шпагат (поперечный). Правая (левая) на гимнастической скамейке (25 см), держать – 5 сек.	Бедро плотно касается пола, туловище вертикально без прогибания, таз назад не уводить.	Незначительные нарушения – 0,5 балла, значительные – 1 балл, отсутствие касания – 1 балл за каждые 5 см, недодержка одного счета – 1 балл.
8–13. Удержание ноги вперед, в сторону, назад правой (левой), стоя боком к опоре, держать – 5 сек (каждое положение с небольшим отдыхом после каждого теста).	Сохранять вертикальное положение, туловище вертикально без прогибаний, стопа выше головы, держать без излишнего напряжения.	Незначительные нарушения – 0,5 балла, значительные – 1 балл, положение ноги ниже требуемого уровня – 1 балл за каждые 10 см, недодержка одного счета – 1 балл.
14–15. Высокое равновесие на полупальцах правой (левой), вторая согнута в колене, держать – 10 сек.	Сохранять точную форму равновесия на высоких полупальцах, держать без подпрыгиваний.	Незначительные нарушения – 0,5 балла, значительные – 1 балл, недодержка 1 сек – 1 балл, подпрыгивание – 1 балл за каждое.
16. Координация. 3 кувырка вперед, затем в темпе стойка на полупальцах одной, другая согнута вперед, руки вверх, глаза закрыты, держать – 10 сек.	Принять стойку без задержки, стоять на высоких полупальцах держать без подпрыгиваний и покачиваний.	Незначительные нарушения – 0,5 балла, значительные – 1 балл, недодержка 1 сек – 1 балл, подпрыгивание – 1 балл за каждое, покачивания – 0,5 балла.
17. Прыжок в шпагат.	Высокий прыжок в полный шпагат.	За каждый недостающий см – 0,5 балла, незначительные нарушения каждого требования – 1 балл, при нарушении двух требований попытка не засчитывается.

18. Прыжок в «кольцо».	Высокий прыжок. Нога, которая сгибается в «кольцо», должна достать до головы.	За каждый недостающий см – 0,5 балла, незначительные нарушения каждого требования – 1 балл, при нарушении двух требований попытка не засчитывается.
19. Отжимания в упоре лежа, 12 раз за 15 секунд.	Полное сгибание и разгибание рук без остановок, туловище прямое без провиса.	За каждый недостающий раз – 1 балл, незначительные нарушения – 0,5 балла, значительные – 1 балл.
20. Наклон назад в стойке на одной ноге, другая согнута вперед, боком к опоре – 10 раз за 15 секунд.	До касания пятки разноименной ноги, с выпрямлением до вертикального положения.	За каждый недостающий раз – 1 балл, незначительные нарушения – 0,5 балла, значительные – 1 балл.

3. Шкала перевода баллов в оценку

Таблица 3

1 год обучения	
Баллы	Оценка
6,2-6,5	2-
6,6-6,8	2
6,9-7,2	2+
7,3-7,6	3-
7,7-8,0	3
8,1-8,4	3+
8,5-8,8	4-
8,9-9,2	4
9,3-9,6	4+
9,7-10	5

V. Методическое обеспечение учебного процесса

Методические рекомендации педагогическим работникам

В процессе специальной физической подготовки различают общую (ОФП) и специальную (СФП) физическую подготовку. ОФП представляет собой процесс всестороннего развития физических качеств, не специфичных для данного вида деятельности, но так или иначе обуславливающих успех в этом роде деятельности.

ОФП создает основу для специальной подготовки. Содержание ОФП тесно зависит от специализации. СФП – это процесс развития физических качеств, узко специфичных для данного вида деятельности. Важно помнить, что существует обратная зависимость между возрастом учащихся и удельным весом средств ОФП. Чем младше дети, тем больше должен быть удельный вес ОФП. С ростом квалификации учащихся из года в год увеличивается удельный вес СФП и соответственно уменьшается ОФП.

Гибкость воспитывается с помощью упражнений на растягивание. Растягивание сериями по 10–12 повторений в каждой с увеличением амплитуды в каждой серии. Для совершенствования пассивной гибкости используют тяжесть тела, резиновый жгут, растяжку с партнером, за счет усилий других групп мышц. Активная гибкость развивается во время маховых и пружинящих движений, а также при статических удержаниях грузов, вес которых не должен превышать 3% от веса тела занимающегося.

Ловкость воспитывают упражнения на расслабление, броски предметов на заданные расстояния с определенным временем полета, прыжки и перекаты на определенные расстояния, выполнение заданий с закрытыми глазами.

Быстрота тренируется выполнением движений на определенных скоростях особенно в сложно координированных связках, комбинациях.

Выносливость развивают: бег, серии упражнений на максимальной скорости в заданный промежуток времени, обычные упражнения, но выполняемые с легким отягощением, периодические изменения нагрузок в единицу времени.

Вестибулярная устойчивость совершенствуется с помощью элементов акробатики. Мышечная сила – важное качество для танцовщиков. Однако развивать его необходимо, по возможности, не увеличивая мышечный рельеф, что является отрицательным моментом для эстетики сцены, особенно для танцовщиц. Поэтому следует помнить, что значительное увеличение мышечного рельефа дают упражнения, выполняемые в медленном темпе, особенно с большим отягощением. Именно их необходимо исключить из программы подготовки. Положительные результаты приносят упражнения, выполняемые в быстром темпе и с малым отягощением, серии прыжков. Хороший результат дает метод статических силовых напряжений, упражнения с резиновыми жгутами в быстром темпе (махи).

При организации образовательного процесса используются методы: наблюдение, убеждение, стимулирование, создание ситуации успеха для каждого ребенка.

Словесное объяснение преподавателя используется на занятиях и включает в себя основные рабочие и профессиональные термины, точные определения.

Показ движений применяется преподавателем для передачи учащимся точности исполнения движений, что помогает учащимся технически правильно исполнить любое движение, упражнение, комбинации.

Для изучения или закрепления новых и сложных движений используется прием выполнения упражнений детьми по очереди с последующим анализом результатов педагогом или самими обучающимися (сравнение, выявление удач и ошибок), показ элементов движений педагогом или детьми, усвоившими разучиваемое движение.

Все замечания по ходу занятия делаются в спокойной, требовательной, но доброжелательной форме, с обязательными элементами поощрения и похвалы даже самых незначительных успехов обучающегося.

VI. Списки рекомендуемой учебно-методической литературы

1. Атер М.Д. Наука о гибкости. М: Олимпийская литература, 2001.
2. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. М.; Просвещение, 2006.
3. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. – М.: Физкультура и спорт, 1985.–192 с.
4. Визитей Н.Н. Физическое совершенство как характеристика всесторонне и гармонически развитой личности// Физическая культура и современные проблемы физического совершенствования человека. – М., 1985.
5. Глейberman А.Н. Упражнения с предметами (гимнастическая скамейка, стенка) – М.: Физкультура и Спорт, 2005.
6. Добровольский В.К. «Физическая культура и здоровье». - М., 2000.
7. Зимкин Н.В. Физиологическая характеристика силы, быстроты и выносливости. – М.: Физкультура и спорт. – 206 с.
8. Козлов В.В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования: Акробатика/ В.В. Козлов – Москва; ВЛАДОС, 2003.
9. Коркин В.П. Спортивная акробатика. – Москва; Физкультура и спорт, 1981.
10. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. «Планирование и организация занятий. Методическое пособие по физической культуре». - М. ДРОФА 2006.
11. Мейсон Г.Б., Любомирский Л.Е. Методика физического воспитания. - М.: Просвещение, 2005.
12. Миловзорова М.С. Анатомия и физиология человека. «Медицина». М., 1972.
13. Перепелкин И.А. Программа. Специальная физическая подготовка (СФП). Саратов, 2004.

14. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе. Учеб. для студ. высш.учеб. заведений. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.
15. Сальникова Г.П. Физическое развитие школьников М.: Просвещение, 1998.
16. Синяева З.К. Методические рекомендации для оценки физического развития школьников. - Улан-Удэ, 1995.
17. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений/ Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - 3-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2004. - 480 с.
18. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности. – М.: Физкультура и спорт, 1991.- 22 с.