

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение города Москвы
«Школа № 2065»

ГБОУ Школа № 2065
Россия, 108811, г. Москва, г. Московский, 3-й микрорайон, дом 8.
ИНН 5003096290; КПП 775101001; ОГРН 1115003007790

тел. / факс: 8 (985)317-36-94;
email: 2065@edu.mos.ru;
web: www.sch2065tn.mskobr.ru

ПРИНЯТО
на педагогическом совете

протокол №1 от 28 августа 2017 года



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ

«Школа атлетизма»

Направленность: физкультурно-спортивная

Составитель:
Педагог дополнительного образования
Гак
Александр Александрович
Возраст обучающихся: 11-17 лет
Срок реализации: 2 года

г. Москва
2017

I. Пояснительная записка

1.1. Направленность дополнительной образовательной программы

В группах секции осуществляется физкультурно-спортивная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку к спортивной деятельности.

1.2. Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на упражнения, выполняемые с гантелями, гириями, штангой, собственным весом, на специальных тренажёрах.

Актуальность программы заключается в том, что физическое воспитание подрастающего поколения является обеспечение глубокого понимания необходимости здорового образа жизни, необходимости расширения физкультурной и спортивной работы, улучшения её организации по месту жительства и учёбы. Большое значение здесь имеет формирование у юношей и девушек стремления к физическому самосовершенствованию. Данная программа призвана сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств ОФП в организации здорового образа жизни.

Педагогическая целесообразность

Атлетизм, как и многие другие виды спортивной деятельности, требуют постепенного многолетнего перехода от простого к сложному. 3-летний период программы позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным и подготовленности.

1.3. Цель образовательной программы

Общая цель образовательной программы – пропаганда здорового образа жизни, оздоровление организма посредством гармоничного физического развития.

- гармоничное и пропорциональное развитие формы тела;
- развитие гибкости, ловкости, выносливости, быстроты и силы;
- развитие массы, рельефа мышц;
- совершенствование координационных способностей.

1.4. Задачи образовательной программы

- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями избранного вида спорта и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального образа жизни;
- формирование навыков здорового образа жизни;
- способствовать достижению пропорциональной массы тела;
- способствовать развитию в отдельности каждой мышцы, группы мышц, части тела;
- откорректировать отстающие группы мышц.
- совершенствование функциональных возможностей организма посредством направленной общеприкладной и спортивно-рекреационной подготовки, организации педагогических воздействий на развитие основных биологических и психических процессов;
- воспитание индивидуальных психических черт и особенностей общения в коллективе;
- создание представлений об индивидуальных психосоматических и психосоциальных особенностях, адаптивных свойствах организма и способах их совершенствования в целях укрепления здоровья, поддержки оптимального функционального состояния;
- соблюдение гигиены физкультурной деятельности, профилактика травматизма, коррекции осанки и телосложения;
- формирование практических умений в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой с различной функциональной и социально ориентированной направленностью.

1.5. Отличительные особенности данной программы

В отличие от типовой программы, программа по атлетизму дополнена с учетом интересов детей в области корректировки тела и увеличения показателей в отдельно взятых физических качествах.

1.6. Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы

В программу принимаются дети в возрасте 15-17 лет, проявляющие интерес к занятиям атлетизмом, допущенные врачом к занятиям физической культурой.

1.7. Сроки реализации программы

Программа курса атлетизма рассчитана на три года.

Первый год - 234 часа, второй год - 234 часа, третий год - 234

1.8. Формы и режим занятий

Основными формами учебно-тренировочной работы в секции являются: групповые занятия, участие в соревнованиях, теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований), медико-восстановительные мероприятия, культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах.

Время, отведенное на обучение, составляет 39 недель, 234 часов в год, 6 часов в неделю, причем практические занятия составляют большую часть программы. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа.

1.9. Ожидаемые результаты и способы определения их результативности

К моменту завершения программы обучающиеся должны знать:

- правила пожарной безопасности;
- историю развития атлетизма в России;
- правила страховки и самостраховки;
- санитарно-гигиенические требования;
- гигиену, закаливание, режим дня, питание;
- роль физической культуры в укреплении и закаливании человека;
- краткие сведения о строении и функциях организма;
- об анатомическом строении человека;
- как формировать осанку с помощью отягощений;
- физиологию спортивной тренировки;
- основы методики силовой подготовки;
- методику планирования самостоятельных занятий;
- врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи при травмах;
- влияние различных факторов на проявление силы мышц;
- оборудование мест занятий и инвентарь.

уметь:

- составить и выполнять комплексы утренней гимнастики
- выполнять комплексы упражнений, целенаправленно воздействующих на формирование осанки;
- технично выполнять упражнения из курса атлетизма.

1.10. Формы и способы проверки результативности

- повседневное систематическое наблюдение;
- участие в спортивных праздниках, конкурсах;
- участие в соревнованиях;
- выполнение контрольных тестов;
- измерение антропометрических данных и веса.

II. Учебно-тематический план 1-го года обучения

2.1. Задачи 1-го года обучения

- получить теоретические сведения об атлетизме, о влиянии физических упражнений на самочувствие;
- ознакомится с правилами техники безопасности и пожарной безопасности;
- улучшить общую физическую подготовку;
- научиться правильно соблюдать дыхание вовремя выполнения упражнений;
- научиться технично правильно выполнять упражнения, со штангой, с гантелями, на тренажёрах;
- научиться соблюдать режим дня;
- получить сведения о правильном питании для занимающихся атлетизмом;
- в результате посещения занятий первого года обучения дети приобщаться к занятиям физической культуре, улучшают свой уровень физической подготовки, учатся упражнениям для улучшения осанки, разучивают основные упражнения;
- освоить технику выполнения базового упражнения " жим лёжа";
- освоить технику выполнения базового упражнения " приседание";
- освоить технику выполнения базового упражнения " становая тяга".

2.2. Учебно-тематический план 1-го года обучения

№п/п	Наименование раздела	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Общие основы атлетизма, III и ТБ	4	4	-

2	Гимнастические упражнения прикладного характера	42	2	40
3	Комплекс упражнений с гантелями	82	2	80
4	Комплекс специальных упражнений	106	2	104
5	Комплекс упражнений с гирями			
	Общее количество часов в год	234	10	224

2.3. Содержание программы 1-го года обучения

1. Введение – 1 час

- Знакомство.
- Краткое сведение о физической культуре.

2. Теоретическая подготовка – 3 часа

- Требования техники безопасности на занятиях.
- Правила пожарной безопасности.
- Гигиена врачевный контроль и самоконтроль.
- Сведения о строении и функции организма.
- Необходимость разминки в занятиях спортом.
- Влияние физических упражнений на организм человека.
- Подведение итогов.
- Методика тренировки атлетов.
- Психологическая подготовка атлетов.
- Режим дня.
- Режим питания.

3. Гимнастические упражнения прикладного характера – 42 часов

- на перекладине вис на согнутых руках;
 - отжимания в упоре на параллельных брусьях;
 - угол в упоре на параллельных брусьях;
 - угол в виси на перекладине;
 - подтягивание из виси на перекладине.
-

4. Комплекс упражнений с гантелями – 82 часа

- стоя руки с гантелями у плеч кисти вперёд или параллельно, жим гантелей,
- стоя руки с гантелями опущены, подъём гантелей вперёд (фронтальная часть дельты);
- стоя руки с гантелями опущены, разведение рук с гантелями в стороны (боковая часть дельты);
- стоя в наклоне руки с гантелями опущены вниз, разведение гантелей в наклоне (задняя часть дельты);
- сидя на наклонной скамье, руки с гантелями ладонями внутрь, вперёд, сгибание и разгибание рук;
- стоя, сидя выпрямление рук вверх с гантелью, двигается только предплечье, плечо фиксировано строго вверх;
- лёжа на скамье, хват гантелей ладонями внутрь, выпрямление рук, плечо фиксировано вертикально, двигается только предплечье;
- стоя в наклоне, плечо фиксировано горизонтально, выпрямление одной руки (поочередно) назад, двигается только предплечье;
- стоя в наклоне, тяга гантелей к поясу, другая рука в упоре (колени, гимнастическая стенка);
- стоя в наклоне отведение гантелей назад - вверх (имитация гребка) с задержкой в верхней позиции на 1-2 сек.;
- лёжа животом на скамье, тяга гантелей вверх до сгибания рук или разведение прямыми руками назад - вверх;
- лёжа на горизонтальной или наклонной скамье (варьировать угол наклона) разведение рук с гантелями;
- лёжа на горизонтальной скамье отведение выпрямленных рук назад;
- лёжа жим гантелей с различными положениями кистей (ладони вперёд, параллельно);
- из положения лёжа подъём туловища, руки с гантелью за головой, ступни закреплены;
- стоя наклоны вперёд, гантель в руках за головой;
- стоя с гантелью в руках имитация рубки дров;
- стоя руки с гантелями у плеч или опущены вниз, приседания;
- стоя на невысоком бруске, гантели у плеч подъём на носки;
- стоя на одной ноге, одна рука удерживает равновесие, в другой руке опущенная гантель, подъём на носок.

3.3 Комплекс специальных упражнений – 106 часа

- лёжа на горизонтальной скамье, разведение рук с гантелями;
- стоя со штангой в руках наклоны вперёд;
- стоя со штангой за головой наклоны вперёд;
- лёжа на горизонтальной скамье, жим штанги широким, средним и узким хватом;

- жим штанги лёжа на наклонной скамье широким, средним и узким хватом;
- стоя штанга на плечах, приседание;
- сидя на скамье, штанга на плечах, жим штанги из-за головы;
- стоя штанга в руках, сгибание рук со штангой на бицепс;
- сидя на скамье гантели в руках, сгибание и разгибание рук попеременно на бицепс;
- сидя тяга вертикального блока за голову;
- лёжа на полу повороты туловища;
- в вися на перекладине подъём согнутых ног;
- сидя сгибание туловища до касания коленями груди.

III. Учебно-тематический план 2-го года обучения

3.1. Задачи 2-го года обучения

- расширить представление о силовых видах спорта, о спортивной квалификации, разрядах, званиях;
- научиться правильно распределять нагрузки в течение дня;
- улучшить свои нравственные и волевые качества, стать более выносливыми к нагрузкам;
- изучить правила соревнований по силовому троеборью;
- улучшить свои силовые показатели.

3.2. Учебно-тематический план 2-ого года обучения

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов		
		всего	Теория	Практика
1	Общие основы атлетизма, ПП и ТБ	4	4	-
2	Гимнастические упражнения прикладного характера	42	1	41
3	Комплекс упражнений с гантелями	66	1	65
4	Комплекс специальных упражнений	78	1	77
5	Комплекс упражнений с гирями	34	1	33

6	Подготовка к соревновательным упражнениям по силовому троеборью	10	2	8
	Общее количество часов в год	234	10	224

3.3. Содержание программы 2-ого года обучения

1. Введение – 1 час

- Краткое сведение о физической культуре.
- История атлетизма.

2. Теоретическая подготовка – 3 часа

- Требования техники безопасности на занятиях.
- Правила пожарной безопасности.
- Гигиена врачевный контроль и самоконтроль.
- Сведения о строении и функции организма.
- Необходимость разминки в занятиях спортом.
- Влияние физических упражнений на организм человека.
- Подведение итогов.
- Методика тренировки атлетов.
- Психологическая подготовка атлетов.
- Режим дня.
- Режим питания.

3. Гимнастические упражнения прикладного характера – 42 часов

- на перекладине вис на согнутых руках;
- отжимания в упоре на параллельных брусьях;
- угол в упоре на параллельных брусьях;
- угол в виси на перекладине;
- подтягивание из виси на перекладине (используется дополнительно вес)

4. Комплекс упражнений с гантелями – 66 часа

- стоя руки с гантелями у плеч кисти вперёд или параллельно, жим гантелей,
- стоя руки с гантелями опущены, подъём гантелей вперёд (фронтальная часть дельты);
- стоя руки с гантелями опущены, разведение рук с гантелями в стороны (боковая часть дельты);
- стоя в наклоне руки с гантелями опущены вниз, разведение гантелей в наклоне

(задняя часть дельты);

- сидя на наклонной скамье, руки с гантелями ладонями внутрь, вперёд, сгибание и разгибание рук;
- стоя, сидя выпрямление рук вверх с гантелью, двигается только предплечье, плечо фиксировано строго вверх;
- лёжа на скамье, хват гантелей ладонями внутрь, выпрямление рук, плечо фиксировано вертикально, двигается только предплечье;
- стоя в наклоне, плечо фиксировано горизонтально, выпрямление одной руки (поочерёдно) назад, двигается только предплечье;
- стоя в наклоне, тяга гантелей к поясу, другая рука в упоре (колени, гимнастическая стенка);
- стоя в наклоне отведение гантелей назад - вверх (имитация гребка) с задержкой в верхней позиции на 1-2 сек.;
- лёжа животом на скамье, тяга гантелей вверх до сгибания рук или разведение прямыми руками назад - вверх;
- лёжа на горизонтальной или наклонной скамье (варьировать угол наклона) разведение рук с гантелями;
- лёжа на горизонтальной скамье отведение выпрямленных рук назад;
- лёжа жим гантелей с различными положениями кистей (ладони вперёд, параллельно);
- из положения лёжа подъём туловища, руки с гантелью за головой, ступни закреплены;
- стоя наклоны вперёд, гантель в руках за головой;
- стоя с гантелью в руках имитация рубки дров;
- стоя руки с гантелями у плеч или опущены вниз, приседания;
- стоя на невысоком бруске, гантели у плеч подъём на носки;
- стоя на одной ноге, одна рука удерживает равновесие, в другой руке опущенная гантель, подъём на носок.

5. Комплекс специальных упражнений – 78 часов

- жим штанги лёжа на наклонной скамье;
- лёжа на горизонтальной скамье, разведение рук с гантелями;
- стоя со штангой в руках наклоны вперёд;
- стоя со штангой за головой наклоны вперёд;
- лёжа на горизонтальной скамье, жим штанги широким и узким хватом;
- стоя штанга на плечах, приседание;
- сидя на скамье, штанга на плечах, жим штанги из-за головы;
- стоя штанга в руках, сгибание рук со штангой на бицепс;
- сидя на скамье гантели в руках, сгибание и разгибание рук попеременно на бицепс;
- сидя тяга вертикального блока за голову;
- лёжа на полу повороты туловища;

- в висе на перекладине подъём согнутых ног;
- сидя сгибание туловища до касания коленями груди.

6. Комплекс упражнений с гирями – 34 часов

- лёжа спиной на скамье, гири у плеч (сгибание и разгибание рук);
- стоя, гиря в опущенной правой руке: слегка согнув ноги, выполнять круги гирей вперёд назад. Тоже повторить левой рукой;
- стоя, ноги вместе, гиря в обеих руках у плеч: выполнить выпад вправо, приседая на правой ноге, вернуться в исходное положение. Тоже выполнить, приседая на левую ногу;
- стоя, гиря на полу между ног, наклоняясь, согнуть ноги в коленях и поднять гирю вверх до уровня подбородка;
- стоя, гири у плеч, слегка согнуть ноги в коленях и, резко выпрямляя их, вытолкнуть гири вверх на прямые руки;
- стоя, гири у плеч, сделать выпад правой ногой вперёд, вернуться в исходное положение;
- тоже выполнить левой ногой;
- широкая стойка, гиря в правой руке, вращение гири вокруг туловища с перехватом руками гири;
- стоя в наклоне, тяга гири к поясу;
- широкая стойка, гири у плеч или на плечах, приседания;
- стоя, гири у плеч, жим гири правой и левой рукой попеременно.

5. Подготовка к соревновательным упражнениям по силовому троеборью – 10 часов

Психологическая сосредоточенность, демонстрация освоенных упражнений.

IV. Учебно-тематический план 3-го года обучения

4.1. Задачи 3-го года обучения

- научиться планировать и контролировать спортивную подготовку;
- улучшить техническую подготовку;
- улучшить психологическую подготовку;
- улучшить силовые показатели;
- научиться правильно подбирать веса;
- научиться составлять комплексы тренировок, направленные на развитие определённых результатов;
- получить весь арсенал запаса знаний и умений от педагога по атлетизму.

4.2. Учебно-тематический план 3-ого года обучения

№ п/п	<i>Наименование раздела</i>	<i>Количество часов</i>		
		всего	Теория	Практика
1	Общие основы атлетизма, ПП и ТБ	4	4	-
2	Гимнастические упражнения прикладного характера	42	1	41
3	Комплекс упражнений с гантелями	66	1	65
4	Комплекс специальных упражнений	78	1	77
5	Комплекс упражнений с гирями	34	1	33
6	Подготовка к соревновательным упражнениям по силовому троеборью	10	2	8
	Общее количество часов в год	234	10	224

4.3. Содержание программы 3-ого года обучения

1. Введение – 1 час

- Краткое сведение о физической культуре.
- История атлетизма.

2. Теоретическая подготовка – 3 часа

- Требования техники безопасности на занятиях.
- Правила пожарной безопасности.
- Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.
- Сведения о строении и функции организма.
- Необходимость разминки в занятиях спортом.
- Влияние физических упражнений на организм человека.
- Подведение итогов.
- Методика тренировки атлетов.
- Психологическая подготовка атлетов.

- Режим дня.
- Режим питания.

3. Гимнастические упражнения прикладного характера – 42 часов

- на перекладине вис на согнутых руках;
- отжимания в упоре на параллельных брусьях;
- угол в упоре на параллельных брусьях;
- угол в виси на перекладине;
- подтягивание из вися на перекладине (используется дополнительно вес)

4. Комплекс упражнений с гантелями – 66 часов

- стоя руки с гантелями у плеч кисти вперёд или параллельно, жим гантелей,
- стоя руки с гантелями опущены, подъём гантелей вперёд (фронтальная часть дельты);
- стоя руки с гантелями опущены, разведение рук с гантелями в стороны (боковая часть дельты);
- стоя в наклоне руки с гантелями опущены вниз, разведение гантелей в наклоне (задняя часть дельты);
- сидя на наклонной скамье, руки с гантелями ладонями внутрь, вперёд, сгибание и разгибание рук;
- стоя, сидя выпрямление рук вверх с гантелью, двигается только предплечье, плечо фиксировано строго вверх;
- лёжа на скамье, хват гантелей ладонями внутрь, выпрямление рук, плечо фиксировано вертикально, двигается только предплечье;
- стоя в наклоне, плечо фиксировано горизонтально, выпрямление одной руки (поочередно) назад, двигается только предплечье;
- стоя в наклоне, тяга гантелей к поясу, другая рука в упоре (колени, гимнастическая стенка);
- стоя в наклоне отведение гантелей назад - вверх (имитация гребка) с задержкой в верхней позиции на 1-2 сек.;
- лёжа животом на скамье, тяга гантелей вверх до сгибания рук или разведение прямыми руками назад - вверх;
- лёжа на горизонтальной или наклонной скамье (варьировать угол наклона) разведение рук с гантелями;
- лёжа на горизонтальной скамье отведение выпрямленных рук назад;
- лёжа жим гантелей с различными положениями кистей (ладони вперёд, параллельно);
- из положения лёжа подъём туловища, руки с гантелью за головой, ступни закреплены;
- стоя наклоны вперёд, гантель в руках за головой;
- стоя с гантелью в руках имитация рубки дров;

- стоя руки с гантелями у плеч или опущены вниз, приседания;
- стоя на невысоком бруске, гантели у плеч подъём на носки;
- стоя на одной ноге, одна рука удерживает равновесие, в другой руке опущенная гантель, подъём на носок.

5. Комплекс специальных упражнений – 78 часов

- жим штанги лёжа на наклонной скамье;
- лёжа на горизонтальной скамье, разведение рук с гантелями;
- стоя со штангой в руках наклоны вперёд;
- стоя со штангой за головой наклоны вперёд;
- лёжа на горизонтальной скамье, жим штанги широким и узким хватом;
- стоя штанга на плечах, приседание;
- сидя на скамье, штанга на плечах, жим штанги из-за головы;
- стоя штанга в руках, сгибание рук со штангой на бицепс;
- сидя на скамье гантели в руках, сгибание и разгибание рук попеременно на бицепс;
- сидя тяга вертикального блока за голову;
- лёжа на полу повороты туловища;
- в вися на перекладине подъём согнутых ног;
- сидя сгибание туловища до касания коленями груди.

6. Комплекс упражнений с гирями – 34 часов

- лёжа спиной на скамье, гири у плеч (сгибание и разгибание рук);
- стоя, гиря в опущенной правой руке: слегка согнув ноги, выполнять круги гирей вперёд назад. Тоже повторить левой рукой;
- стоя, ноги вместе, гиря в обеих руках у плеч: выполнить выпад вправо, приседая на правой ноге, вернуться в исходное положение. Тоже выполнить, приседая на левую ногу;
- стоя, гиря на полу между ног, наклоняясь, согнуть ноги в коленях и поднять гирю вверх до уровня подбородка;
- стоя, гири у плеч, слегка согнуть ноги в коленях и, резко выпрямляя их, вытолкнуть гири вверх на прямые руки;
- стоя, гири у плеч, сделать выпад правой ногой вперёд, вернуться в исходное положение; то же выполнить левой ногой;
- широкая стойка, гиря в правой руке, вращение гири вокруг туловища с перехватом руками гири;
- стоя в наклоне, тяга гири к поясу;
- широкая стойка, гири у плеч или на плечах, приседания;
- стоя, гири у плеч, жим гири правой и левой рукой попеременно.

7. Подготовка к соревновательным упражнениям по силовому троеборью – 10 часов

Психологическая сосредоточенность, демонстрация освоенных упражнений.

V. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА.

1. Основной учебной базой для проведения занятий является тренажёрный зал, который снабжён тренажёрами, гантелями, грифами, блинами, гимнастическими скакалками, гириями.
2. Спортивный зал, школьный стадион.
3. Журналы и справочники, а также фото.

Примечание: В зависимости от индивидуальных возможностей учебной группы или при невозможности провести 117 занятия по объективным причинам (болезни, каникулы или др. уважительные причины) преподаватель может по своему усмотрению изменять порядок различных тем внутри учебного плана, или добавлять занятия в другие дни взамен пропущенных. Можно также исключать некоторые уроки или заменить на другие, которые хуже усваиваются.

V. ЛИТЕРАТУРА

5.1 Список литературы для педагогов:

1. Вейдер Дж. Строительство тела по системе Дж. Вейдера. - М.: ФиС, 1991.
2. Воробьёв А.Н., Сорокин Ю.Ш. Анатомия силы, Т.: ФИС, 1980.
3. Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников, М.: Просвещение, 1991
4. Гусев И.Е. Полный курс бодибилдинга от начинающих до профессионалов/ МН.: Харвест,2003.
5. Кофман Л.Б. Настольная книга для учителя М: ФиС, 1998.
6. Лях В.И. Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов – М., 2001.
7. Моногаров Д.В. О фазовом характере физической работоспособности и чередовании процессов утомления и восстановления, М.: Просвещение,1986г.
8. Матвеева А.П., Петров Т.В. Программа для общеобразовательных учреждений по физической культуре М: Дрофа,2002.
9. Турчинский В. Взрывная философия - М.: АСТ. СПб, АСТРЕЛЬ –2006.
10. Юровский С.Ю. Атлетизм – дома, М.: Советский спорт, 1989.

5.2. Список литературы для обучающихся и родителей:

- «Мир силы» № 4 2009 г.
«Сила и Красота» №4; №5 1995 г.
«Сила и Красота» № 2; №7 1996 г.
«Сила и Красота» №1; №2; №3 1997г.
«Сила и Красота» №1; №2 1998г.
«Сила и Красота» №6; №7 1999г.
«Сила и Красота» №2; №3 2000г.
«Сила и Красота» №4;№5;№6 2001 г.
«Сила и Красота» №3;№5 2002 г.
«Сила и Красота» №2;№4 2003 г.
«Сила и Красота» №1;№2;№3 2004 г.
«Сила и Красота» №2;№3;№5 2005 г.
«Сила и Красота» №1; №3 2006 г.
«Сила и Красота» №1;№2;№3 2007 г.