|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрена на МОПротокол № \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_\_г. | СогласованаЗаместитель директора по УВР \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г. | УтвержденаДиректор школы\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.Ф. АксютаПриказ № \_\_\_\_\_\_От «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г. |

***Рабочая программа***

 ***Внеурочной деятельности***

 ***«Почувствуй ритм» 1-4 классы***

***По авторской программе «Ритмическая радуга»***

***Прядко В.Г.***

***Разработана учителем-логопедом***

***МБОУ СОШ***

***Лермонтовского сельского поселения***

***Ерл Л.В.***

***2014г.***

Пояснительная записка

Учебный курс составлен на основе ФГОС, разработан на основе авторской программы «Ритмическая радуга» Прядко В.Г. по ритмики.

Ритмика - один из видов музыкальной деятельности, в котором содержание музыки, ее характер, образы передаются в движениях. Основой является музыка, а разнообразные физические упражнения, танцы, сюжетно-образные движения используются как средства более глубокого ее восприятия и понимания.

Движения под музыку издавна применялись в воспитании детей (Древняя Индия, Китай, Греция). Но впервые рассмотрел ритмику и обосновал ее в качестве метода музыкального воспитания швейцарский педагог и композитор Эмиль Жак-Далькроз (1865-1950). Перед ритмикой он, прежде всего, ставил задачу развития музыкальных способностей, а также пластичности и выразительности движений.

Обучать ритмике необходимо всех детей, развивая в них глубокое "чувствование", проникновение в музыку, творческое воображение, формируя умение выражать себя в движениях.

Работа в области музыкально-ритмического воспитания позволяет решать такие задачи:

- развивать эмоциональную отзывчивость к эстетической стороне окружающей действительность;

* формировать эстетический вкус;
* развивать познавательное отношение к действительности.

Движение под музыку дополняет этот ряд:

* дает выход и разрядку отрицательным эмоциям, снимет нервное напряжение;
* создает приподнятое настроение;
* развивает активность, инициативу;
* развивает координацию движений, способность произвольно ими управлять.

Танец способствует общему физическому развитию ребенка, обеспечивает силу, координацию движений и другие качества.

Каждая игра (пляска, упражнения) имеет четкую педагогическую направ­ленность, является средством, при помощи которого музыкальный руководитель направляет внимание детей на музыку, учит ребенка правильно исполнять движе­ние.

В обучении музыкально - ритмическим движениям ярко прослеживается взаимосвязь всех педагогических методов обучения (наглядный, словесный, практический), а игровая форма заданий, занимательность помогают без особых затруднений усвоить многие достаточно сложные движе­ния.

При разучивании новых движений не следует добиваться, чтобы дети овла­дели ими на одной игре, пляске. Надо те же движения повторять в разных плясках, соединять с разной музыкой, чтобы движение совершенствовалось постепенно и чтобы дети учились относиться к нему, как к средству выражать различные обра­зы, чувства, действия.

В младшем школьном возрасте дети уже понимают смысл разучивания и совершенство­вания отдельных движений и с удовольствием упражняются в них. В этом возрас­те требуется изучить ряд подготовительных упражнений, при помощи которых детям постепенно прививаются некоторые навыки, необходимые им для правиль­ного исполнения многих движений.

Удовлетворяя естественную потребность в двигательной активности, тан­цы, пляски и игры способствуют гармоническому развитию личности. В изящных или задор­ных движениях, каждый имеет возможность выразить себя, раскрыть свою индивидуальность, передать чувства, настроение, мысли, проявить харак­тер. Соприкасаясь с танцевальным искусством, в доступной для детей форме, они постепенно приобщаются к миру прекрасного.

Овладение детьми движениями под музыку помогает развитию музыкального восприятия, умению передавать различные средства музыкальной выразительности, в свободных движениях отображать жанры музыки (марш, танец, вальс, народный танец, напевную песню), переда­вать их «языком движений», мимикой и пантомимикой, в танце и игре музыкальный образ, способствует проявлению творческих способностей детей в движениях под музыку в музыкально-двигательной импровизации. В сюжетно-ролевой игре, танцах, происходит развитие психологических функций (внима­ния, восприятия, памяти, воображения, мышления) и эмоционально-волевой сферы.

Систематические занятия детей школьного возраста в кружке ритмики очень полезны для физического разви­тия, улучшается осанка, укрепляются мышцы и связки, совершенствуются дви­жения. Постепенно все начинают легче и грациознее двигаться, становятся рас­кованными, приобретают свободу, координацию, выразительность движений. Все это требует известных усилий, но и доставляет большую радость, удовле­творяя потребность в эстетических переживаниях и впечатлениях.

Программа по ритмике

*Цель* занятий ритмикой состоит в углублении и дифференциации восприятия музыки (выделение средств выразительности, формы), её образов и формировании на этой основе навыков выразительного движения. Необходимо обучить детей умению владеть своим телом, красивой осанке, грациозной походке, умению выступать перед другими, развить координацию, музыкальность, выразительность и мягкость исполнения, развить свою гибкость и выносливость.

*Задачи* *программы* :

* учить детей воспринимать развитие музыкальных образов и выражать их в движениях, согласовывать движения с характером музыки, наиболее яркими средствами выразительности;
* развивать основы музыкальной культуры;
* развивать музыкальные способности (эмоциональная отзывчивость на музыку, слуховые представления, чувство ритма, музыкальную память);
* учить определять музыкальные жанры (марш, песня, танец), виды ритмики (игра, пляска, упражнение), различать простейшие музыкальные понятия (высокие и низкие звуки, быстрый, средний, медленный темп, громкая, умеренно громкая и тихая музыка и т. д.);
* формировать красивую осанку, учить выразительным, пластичным движениям в игре, танце, хороводе и упражнении;
* развивать творческие способности в области искусства танца: учить оценивать собственное движение и товарища, придумывать «свой» игровой образ, персонаж и «свою» пляску, комбинируя различные элементы физкультурных упражнений, танцевальных и сюжетно-образных движений.

Эти задачи решаются при выполнении *основного программного требования* — соответствия характера движений содержанию и развитию музыкального образа.

*Основные педагогические принципы* - систематичность, постепенность и последовательность.

В музыкально - ритмическом движении ритм понимается в широком смысле слова. В него входят развитие и смена музыкальных образов (основных мыслей, чувств, музыкально оформленных в небольшом построении), структура произведения, темповые, динамические, регистровые, метроритмические соотношения. Поэтому в процессе занятий ритмикой особенно успешно развивается эмоциональная отзывчивость на музыку, приобретается навык восприятия, воспроизведения музыкально-ритмической основы произведения.

 *Виды музыкально - ритмических движений и основные*

*двигательные навыки у детей младшего школьного возраста.*

Музыкальное воспитание средствами движения осуществляется в играх, хороводах, плясках, танцах, упражнениях, драматизациях, доступных и интересных детям.

1. Музыкальная игра.

 Игра – наиболее активная творческая деятельность, направленная на выражение эмоционального содержания музыки, осуществляется в образных движениях. Игра имеет определённый сюжет, правила, музыкально-учебные задания, и, облегчённая в интересную форму, помогает лучшему усвоению программных навыков.

1. Пляски, танцы, хороводы.

Своеобразной формой музыкально - ритмических движений являются детские пляски, танцы, хороводы, включающие элементы народных и классических танцевальных движений.

Исходя из поставленных задач и общего содержания, их можно последовательно сгруппировать:

*- пляски с зафиксированными движениями,* построение которых всегда зависит от структуры музыкального произведения;

*- пляски комбинированные,* имеющие зафиксированные движения и свободную импровизацию;

*- свободные пляски,* которые носят творческий характер и исполняются под народные плясовые мелодии. Дети, используя знакомые элементы танцев, построений, упражнений, комбинируют их по-новому, придумывают «свою» пляску;

*- хороводы плясового характера,* чаще связанные с народными песнями, исполняя которые дети инсценируют сюжет, сопровождая его плясовыми движениями;

*- детский «бальный танец»,* включающий вальсообразные движения.Лёгкий, оживленный характер музыки сопровождается всё время повторяющимися танцевальными элементами .

*- характерный танец,* в котором «свободные» плясовые движения исполняет какой-либо персонаж в свойственной ему манере (танец снежинок).

В плясках очень ограниченно используются самые простые движения, так как детям трудно запомнить их последовательность.

3.Упражнения.

Музыкально-ритмические навыки усваиваются главным образом в ходе разучивания игр, плясок, хороводов. Однако некоторые из них требуют дополнительных усилий, тренировок, упражнений. Например, надо поупражнять детей в точном исполнении ритмического рисунка, акцента. Педагог помогает ребятам с ним справиться. Некоторые упражнения помогают навыкам выразительного движения в передаче игрового образа, в ходьбе, беге, поскоках, а также тренируют в усвоении отдельных танцевальных элементов.

 Дети рано начинают чувствовать настроение, характер музыки, воспринимая её сначала в совокупности всех средств, выделяют, отличая отдельные, наиболее яркие средства, доминирующие в произведении (например, форму, темп, динамику, метроритм) , передавая это в движениях.

Музыкально-ритмические навыки осваиваются в процессе разучивания игр, плясок, хороводов и упражнений. Важно научить ребят воспринимать музыку целостно, схватывать общее настроение, характер. Однако в процессе обучения можно выделить те или иные навыки, которые особенно хорошо усваиваются при разучивании данного материала.

Двигательные навыки детей, необходимые для постановки танца, зависят, в первую очередь, от психофизиологических особенностей. Разучивание движений только тогда будет эффективно, когда оно основано на знании возможностей ребенка, а так же требуется строгий учет его возрастных психофизиологических особенностей. Танцуя, ребенок, включается в творческий процесс. Совершенствуются его двигательные возможности и навыки.

Выполнение двигательных упражнений способствует общему физическому развитию ребенка, обеспечивает силу, координацию движений и другие качества необходимые для формирования умений и специфических навыков.

Движения становятся более выразительными, углубленными и утонченными. В разные моменты жизни детей общение с музыкой и танцем позволяет решать разные педагогические задачи. Наибольший вклад, безусловно, будет сделан в формировании личности ребенка при разумном использовании знаний психического развития.

Движение под музыку дополняет ряд задач занятий ритмикой:

- дает выход и разрядку отрицательным эмоциям, снимет нервное напряжение;

- создает приподнятое настроение;

- развивает активность, инициативу;

- развивает координацию движений, способность произвольно ими управлять.

Знание особенностей детского восприятия в 8 летнем возрасте позволяет преподавателю наиболее точно и грамотно использовать методические приемы обучения.

Особенность детского восприятия такова, что вырабатывать точность, четкость, осмысленность движения помогает использование подражательных движений или образное сравнение.

Занятия ритмикой доставляют детям радость и удовольствие. Но должны быть доступны и содержание, и характер движений. Некоторые дети могут проявлять манерность, напряженность и передавать лишь внешнюю форму упражнений.

Каждое упражнение имеет четкую педагогическую направленность, является средством, при помощи которого музыкальный руководитель направляет внимание детей на музыку.

Работа по закреплению и углублению связи движений с музыкой проходит успешно, если музыкальный руководитель, соблюдая последовательность задач музыкального восприятия, одновременно воспитывает и развивает движения детей, систематически прививая им необходимые навыки.

Дети уже понимают смысл разучивания и совершенствования отдельных движений и с удовольствием упражняются в них. В этом возрасте требуется изучить ряд подготовительных упражнений, при помощи которых детям постепенно прививаются некоторые навыки, необходимые им для правильного исполнения многих движений.

Занятия по программе позволяют ребенку не только в увлекательной и игровой форме войти в мир музыки и танца, но и развивают умственные и физические способности, а также способствуют социальной адаптации ребенка.

*Регулярность занятий: 1 час в неделю для каждой группы.*

*Практическая значимость занятий*:

Насыщенность, динамичность, яркая эмоциональность, игровая форма занятия не даёт детям скучать, ибо без интереса, без удовольствия невозможно добиться у занимающихся полного сокращения мышц, волевого усилия при исполнении движений, без чего нельзя привить новый навык. Использование такой структуры занятия даёт ощутимые результаты: к концу обучения, используя простые движения и несложные комбинации, дети демонстрируют навыки артистического перевоплощения в небольших сюжетных танцах и миниатюрах.

ФОРМИРОВАНИЕ УНИВЕРСАЛЬНЫХ УЧЕБНЫХ ДЕЙСТВИЙ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Личностные | Метапредметные | Предметные |
| Знать | – о формах проявления заботы о человеке при групповом взаимодействии;- правила поведения на занятиях, в игровом творческом процессе.- правила игрового общения, о правильном отношении к собственным ошибкам, к победе, поражению. | - знать о ценностном отношении к искусству танца, как к культурному наследию народа.- иметь нравственно-этический опыт взаимодействия со сверстниками, старшими и младшими детьми, взрослыми в соответствии с общепринятыми нравственными нормами. | * + необходимые сведения о многообразии танцев особенностях танцев народов мира, народных танцев;

танцевальной азбуке, танцевальных позициях, элементы музыкальной грамоты |
| Уметь | - анализировать и сопоставлять, обобщать, делать выводы, проявлять настойчивость в достижении цели.-соблюдать правила поведения в танц. Классе и дисциплину;- правильно взаимодействовать с партнерами по команде (терпимо, имея взаимовыручку и т.д.). - выражать себя в различных доступных и наиболее привлекательных для ребенка видах творческой и игровой деятельности. | - планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей - адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарища, родителя и других людей- контролировать и оценивать процесс и результат деятельности; - договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельноности; |  - работать с танцевальные движения: танцевальный шаг, переменный шаг, боковой шаг, галоп, подскоки, припадания, шаг с притопом, па польки, элементы русского танца (основные движения, ходы): ковырялочка, моталочка, молоточек, маятник;* + импровизировать;
	+ работать в группе, в коллективе.
	+ выступать перед публикой, зрителями.
 |
| Применять | - быть сдержанным, терпеливым, вежливым в процессе взаимодействия ;-подводить самостоятельный итог занятия; анализировать и систематизировать полученные умения и навыки. | - полученные сведения о многообразии танцевального искусствакрасивую, правильную, четкую, звучную речь как средство полноценного общения.Способность выполнения музыкально ритмических движений, танцевальных упражнений для получения эстетического удовлетворения, для укрепления собственного здоровья  | - самостоятельно выбирать, организовывать небольшой творческий проект-иметь первоначальный опыт самореализации в различных видах творческой деятельности, формирования потребности и умения выражать себя в доступных видах творчества, игре и использовать накопленные знания. |

Результаты первого уровня:

-приобретение учащимися представлений о темпе, ритме, амплитуде движений, способности выполнить определённые танцевальные движения;

-приобретение школьниками знаний о правилах групповой работы, основ этикета и грамотной манеры поведения в обществе, представлений об актёрском мастерстве,

-получение сведений о танцах разных народов и различных эпох и формирование позитивного отношения школьника к традициям других народов, т.к. каждый народ имеет свои, только ему присущие танцы, в которых отражены его душа, его история, его обычаи и характер.

 Результаты 2 уровня:

-развитие ценностного отношения школьников к культуре, труду, воспитание чувства сопереживания к товарищам;

- развитие потребности двигательной активности как основы здорового образа жизни.

- гармонизация развития учащихся, расширение рамок культурного и исторического образования детей: углубление и расширение средствами историко-бытового танца познавательных возможностей учащихся в области истории, географии, литературы, фольклора.

Результаты 3 уровня:

-приобретение опыта публичного выступления;

-зная об общих закономерностях отражения действительности в хореографическом искусстве,

конкретно выражающихся в связи форм и линий движений с жизненным содержанием, смыслом, чувством и настроением музыки, дети сами смогут разобраться в том танцевальном материале, который может встретиться в их жизненной практике,

- приобретение умения переносить культуру поведения и общения в танце на межличностное общение в повседневной жизни.

Календарно – тематическое планирование занятий на 2013-2014 учебный год

(1 УРОВЕНЬ)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п\п** | **Дата** | **Тема урока** | **Часы** |
| 1 |  | Беседа по технике безопасности при разучивании движений. | 1 |
| 2 |  | Позиции ног. Основные понятия. | 1 |
| 3 |  | Позиции рук. Основные понятия. | 1 |
| 4 |  | Разучивание разминки. | 1 |
| 5 |  | Направления движения. Ход лицом и спиной. | 1 |
| 6 |  | Углы поворотов на носках. | 1 |
| 7 |  | Галоп лицом и спиной, в центр и со сменой ног. | 1 |
| 8 |  | Перестроения. «Линии». | 1 |
| 9 |  | Перестроения. «Змейка» | 1 |
| 10 |  | «Хоровод». Перекаты стопы. | 1 |
| 11 |  | Перестроения, «Шахматы» | 1 |
| 12 |  | Движения на развитие координации. | 1 |
| 13 |  | Ходьба с координацией рук и ног. | 1 |
| 14 |  | Бег и подскоки. | 1 |
| 15 |  | Элементы асимметричной гимнастики. | 1 |
| 16 |  | Упражнения на развитие тела под музыку. | 1 |
| 17 |  |  Красота движений. | 1 |
| 18 |  | Упражнения для развития позвоночника. | 1 |
| 19 |  | Закрепление изученных упражнений. | 1 |
| 20 |  | Упражнения на развитие координации. Танец «Стирка» | 1 |
| 21 |  | «Я – герой сказки». Любимый персонаж (имитация под музыку). | 1 |
| 22 |  | Основные движения, переходы в позиции рук. | 1 |
| 23 |  | Элементы народной хореографии: ковырялочка, елочка. | 1 |
| 24 |  | Музыкально-ритмические игры: «Коршун и курица» | 1 |
| 25 |  | Музыкально-ритмическая игра: «Магазин игрушек». | 1 |
| 26 |  | Упражнения на выстукивание под музыку. | 1 |
| 27 |  | Отработка упражнений. | 1 |
| 28 |  | Закрепление изученного. | 1 |
| 29 |  | Общеразвивающие упражнения. | 1 |
| 30 |  | Общеразвивающие упражнения: перекаты спопы. | 1 |
| 31 |  | Геометрические композиции фигур(индивидуальные и коллективные). | 1 |
| 32 |  | Музыкально-ритмическая игра: «Я и мир вокруг». | 1 |
| 33 |  | Многообразность и необычность движений. Игра «Волк и Заяц». | 1 |
| 34 |  | Урок-смотр знаний. | 1 |
|  |  | ИТОГО | 34 |

Календарно – тематическое планирование занятий на 2014-2015 учебный год

(2 УРОВЕНЬ)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п\п** | **Дата** | **Тема урока** | **Часы** |
| 1 |  | Беседа по технике безопасности при разучивании движений. | 1 |
| 2 |  | Позиции ног. Повторение. | 1 |
| 3 |  | Позиции рук. Повторение. | 1 |
| 4 |  | Повторение разминки. | 1 |
| 5 |  | Направления движения. Перестроения. | 1 |
| 6 |  | Танцевальный шаг. | 1 |
| 7 |  | Переменный шаг. | 1 |
| 8 |  | Боковой шаг. | 1 |
| 9 |  | Галоп.  | 1 |
| 10 |  | Подскоки. | 1 |
| 11 |  | Определение такта в музыке. | 1 |
| 12 |  | Определение темпа музыкальной композиции. | 1 |
| 13 |  | Ускорение темпа движений. | 1 |
| 14 |  | Замедление темпа движений. | 1 |
| 15 |  | Характер танцевальной музыки. | 1 |
| 16 |  | Ходьба с координацией рук и ног. | 1 |
| 17 |  |  Плавность движений. | 1 |
| 18 |  | Красота движений. | 1 |
| 19 |  | Закрепление изученных упражнений. | 1 |
| 20 |  | Элементы народной хореографии: хоровод. | 1 |
| 21 |  | Элементы народной хореографии: пляска одиночная. | 1 |
| 22 |  | Элементы народной хореографии: пляска парная | 1 |
| 23 |  | Элементы народной хореографии: перепляс. | 1 |
| 24 |  | Элементы народной хореографии: массовый пляс. | 1 |
| 25 |  | Элементы народной хореографии: ковырялочка.  | 1 |
| 26 |  | Элементы народной хореографии: елочка. | 1 |
| 27 |  | Отработка упражнений. | 1 |
| 28 |  | Закрепление изученного. | 1 |
| 29 |  | Общеразвивающие упражнения. | 1 |
| 30 |  | Общеразвивающие упражнения: плавная ходьба на носочках. | 1 |
| 31 |  | Геометрические композиции фигур (индивидуальные и коллективные). | 1 |
| 32 |  | Композиция танца: экспозиция, завязка, развитие танца. | 1 |
| 33 |  | Композиция танца: кульминация, развязка. | 1 |
| 34 |  | Урок-смотр знаний. | 1 |
|  |  | ИТОГО | 34 |

Календарно – тематическое планирование занятий на 2015-2016 учебный год

(3 УРОВЕНЬ)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п\п** | **Дата** | **Тема урока** | **Часы** |
| 1 |  | Беседа по технике безопасности при разучивании движений. | 1 |
| 2 |  | Позиции в танце. | 1 |
| 3 |  | Разучивание разминки. | 1 |
| 4 |  | Направления движения. Перестроения. | 1 |
| 5 |  | Танцевальный шаг. Переменный шаг. Боковой шаг. | 1 |
| 6 |  | Галоп. Подскоки. | 1 |
| 7 |  | Упражнения на определение такта в музыке. | 1 |
| 8 |  | Упражнения на определение темпа музыкальной композиции. | 1 |
| 9 |  | Танцевальные движения в разном темпе. | 1 |
| 10 |  | Характер танцевальной музыки. | 1 |
| 11 |  | Координация движений. | 1 |
| 12 |  | Плавность движений. | 1 |
| 13 |  | Красота движений. | 1 |
| 14 |  | Закрепление изученных упражнений. | 1 |
| 15 |  | Жанры музыки: марш. | 1 |
| 16 |  | Жанры музыки: песня. | 1 |
| 17 |  |  Жанры музыки: танец. | 1 |
| 18 |  | Актерская выразительность | 1 |
| 19 |  | Упражнения в актерской выразительности. | 1 |
| 20 |  | Основные движения русского танца: хороводный шаг. | 1 |
| 21 |  | Основные движения русского танца: переменный ход. | 1 |
| 22 |  | Вращения на месте и в движении. | 1 |
| 23 |  | Дроби простые, синкопированные, ключ. | 1 |
| 24 |  | Веревочка, присядки. | 1 |
| 25 |  | Элементы народной хореографии: кадриль квадратная. | 1 |
| 26 |  | Элементы народной хореографии: кадриль линейная. | 1 |
| 27 |  | Элементы народной хореографии: кадриль круговая. | 1 |
| 28 |  | Отработка упражнений. | 1 |
| 29 |  | Закрепление изученного. | 1 |
| 30 |  | Классический танец: вальс. Разучивание шагов. | 1 |
| 31 |  | Классический танец: вальс. Отработка шагов. | 1 |
| 32 |  | Классический танец: фигурный вальс. | 1 |
| 33 |  | Классический танец: фигурный вальс. Закрепление. | 1 |
| 34 |  | Урок-смотр знаний. | 1 |
|  |  | ИТОГО | 34 |

Список литературы:

1.  Танцуем джайв, рок-н-ролл, чечетку. Ростов-н\Д, из-во «Феникс», 2004г.

2.  Азбука классического танца Л.-М, 1964 Базарова Н. П. и Мей В. П.

3.  Народные танцы М., 1975 Ткаченко Т. С.

4.  Танцевать могут все Минск, 1973 Череховская

5.  Детская аэробика: методика, базовые комплексы Ростов-н\Д, «Феникс» 2005, С. В. Колесникова (Школа развития)

6.  «Основы русского народного танца» А. Климов М. «Ис-во» 1981

7.  «Танцуйте с нами» Н. Шереметьевская , «Молодежная эстрада»

8.  Хореография в спорте. И. А.Шипилина, Ростов-н\Д, 2004г, серия образовательные технологии.