

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Ленинградской области
«Сланцевская школа-интернат, реализующая адаптированные образовательные
программы»

ПРИНЯТА

на заседании педагогического совета
ГБОУ ЛО «Сланцевская школа-интернат»
протокол № 1 от 29.08.2023

ГБОУ ЛО «Сланцевская школа-интернат»

от 01.09.2023 № 55



**Дополнительная адаптированная
общеобразовательная общеразвивающая
программа для обучающихся с умственной
отсталостью (интеллектуальными
нарушениями) художественно-эстетической
направленности**

«В ритме танца»

Возраст: 8-13 лет

Срок реализации: 1 год

Крупенина Наталья Константиновна,
педагог дополнительного образования

г. Сланцы

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Музыкальное и хореографическое искусство являются незаменимыми средствами эстетического воспитания, художественного развития, способного глубоко воздействовать на духовный мир ребенка. В воспитании детей танец занимает особое место. Одна из основных целей его – формирование разнообразных эмоций и чувств, являющихся важнейшим условием развития личности.

Детям с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) сложно адаптироваться к новой, непривычной обстановке, какой является для них образовательная организация. Для обучения и развития им необходима специальным образом организованная обучающая среда. Эта среда должна постепенно изменяться в соответствии с познавательными и личностными потребностями ребенка и, следовательно, ребенок не всегда чувствует себя в ней абсолютно комфортно. Перед руководителем стоит сложная задача: нужно, с одной стороны, создать для ребенка развивающую среду, а с другой – помочь ему научиться адекватно вести себя в ней, несмотря на постоянное изменение ситуации.

Школьный возраст — один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребенка, формируется личность человека. Двигательная активность способствует гармоничному развитию ребёнка с ОВЗ. Специфические средства воздействия на обучающихся, свойственные хореографии, способствуют исправлению недостатков физического развития, общей и речевой моторики, эмоционально-волевой сферы, воспитанию положительных качеств личности (дружелюбия, дисциплинированности, коллективизма), эстетическому воспитанию.

В содержании данной программы предусмотрено использование свойственных ритмике, танцу, музыке специфических средств воздействия на обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), способствующих разностороннему их развитию, положительно влияющих на общий тонус, моторику, психо-эмоциональное состояние, тренировку подвижности процессов центральной нервной системы.

Отличительными особенностями программы являются не только опора на здоровьесберегающие, игровые технологии, личностно-ориентированный подход и технологии сотрудничества, но включение кинезиологических упражнений, способствующих реабилитации детей с ограниченными возможностями здоровья. Такие упражнения развивают межполушарную связь, мелкую моторику, память, внимание, речь, мышление, способствуют устранению дислексии и дисграфии, снижают утомляемость, повышают способность к произвольному контролю.

Цель: способствовать формированию танцевально-ритмических умений и навыков, художественно – эстетических способностей обучающихся, воспитывать интерес к искусству танца.

Задачи:

Образовательные:

- обучить чувству ритма и такта;
- разучить отдельные элементы танца;
- познакомить детей с различными видами танца;
- создать условия для развития творческой активности детей.

Развивающие:

- совершенствование психомоторных способностей детей (развитие ловкости, точности, силовых и координационных способностей; развитие равновесия, силы, укрепление мышечного аппарата);

- развитие мелкой моторики, памяти, внимания, воображения;
- развитие музыкальных способностей (развитие чувства ритма, умение слушать музыку);
- развитие координации и укрепления опорно-двигательного аппарата.

Воспитательные:

- воспитание у детей интереса к танцевальному искусству;
- воспитание умения вести себя в группе во время движения, танцев и игр, формирование культурных привычек в процессе группового общения с детьми и взрослыми;
- воспитание, чувства товарищества, взаимопомощи и трудолюбия.

Возраст обучающихся в реализации программы: 8-13 лет

Срок освоения программы – 1 год.

Виды контроля: фронтальный, взаимоконтроль. Самоконтроль. индивидуальный

Формы контроля: собеседование с детьми и родителями - постоянно анкетирование детей и родителей – 1раз в год открытые занятия, участие в праздниках участие в массовых мероприятиях

Форма обучения – очная, возможно использование дистанционных технологий.

Общее количество часов в год – 136 часов.

Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 40 минут. Занятия проводятся 4 раза в неделю.

Планируемые результаты освоения программы.

К концу освоения программы обучающиеся:

знают

- ✓ назначение отдельных упражнений хореографии;
- ✓ танцевальные движения: шаг с притопом, приставной шаг с приседанием, пружинящий шаг, боковой галоп, переменный шаг; выразительно и ритмично исполняют танцы, движения с предметами (шарами, обручами, цветами);
- ✓ основные танцевальные позиции рук и ног.

умеют

- ✓ выполнять простейшие построения и перестроения, ритмично двигаться в различных музыкальных темпах и передавать хлопками и притопами простейший ритмический рисунок;
- ✓ выразительно, свободно, самостоятельно двигаются под музыку;
- ✓ проявляют желание двигаться, танцевать под музыку, передавать в движениях, пластике характер музыки, игровой образ;
- ✓ точно координировать движения с основными средствами музыкальной выразительности;
- ✓ владеют навыками по различным видам передвижений по залу и приобретают определённый «запас» движений в общеразвивающих и танцевальных упражнениях;
- ✓ выполнять танцевальные движения: прямой галоп; пружинка, подскоки, кружение по одному и в парах, поочерёдное выбрасывание ног вперёд, приставной шаг с приседанием; с продвижением вперёд, кружение; приседание с выставлением ноги вперёд, шаг на всей ступне на месте, с продвижением вперёд;
- ✓ умеют выполнять простейшие двигательные задания (творческие игры, специальные задания), используют разнообразные движения в импровизации под музыку.
- ✓ способны к импровизации с использованием оригинальных и разнообразных движений.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 год обучения (136 часа, 4 часа в неделю)

Раздел 1. Азбука музыкального движения.

Теория: мелодия и движение. Темп (быстро, медленно). Контрастная музыка: быстрая - медленная, веселая - грустная. Правила и логика перестроений из одних рисунков в другие. Логика поворотов вправо-влево. Соотнесение пространственных построений с музыкой. Такт и затакт.

Практика: музыкально-пространственные упражнения: маршировка в темпе и ритме музыки, шаг на месте, вокруг себя, вправо, влево. Пространственные музыкальные упражнения: повороты на месте (строевые) продвижение на углах, с прыжком (вправо, влево). Фигурные маршировки с перестроениями: из колонны в шеренгу и обратно, из одного круга в два и обратно, продвижения по кругу (внешнему и внутреннему), звездочка, конверт. Танцевальные шаги (с носка на пятку) с фигурной маршировкой. музыкально-пространственные упражнения: маршировка в темпе и ритме музыки, шаг на месте, вокруг себя, вправо, влево, пространственные музыкальные упражнения: повороты на месте (строевые) продвижение на углах, с прыжком (вправо, влево), фигурные маршировки с перестроениями: из колонны в шеренгу и обратно, из одного круга в два и обратно, продвижения по кругу (внешнему и внутреннему), звездочка, конверт, танцевальные шаги (с носка на пятку) с фигурной маршировкой.

Раздел 2. Элементы классического танца.

Теория: Специфика танцевального шага и бега. Начало тренировки суставно-мышечного аппарата ребенка. Выработка осанки опоры, выворотности, эластичности и крепости голеностопного сустава, коленного и тазобедренного сустава. Позиции и положения ног и рук.

Практика: движения вырабатывающие натянутость ноги в колене, подъеме, пальцах, разрабатывающие силу и эластичность ног

Раздел 3. Элементы народного танца

Теория: Сюжеты и темы изучаемых на курсе танцев. Особенности народных движений. Характерные положения рук в сольном и групповом танце, в хороводах, рисунки хороводов.

Практика: позиции рук: 1,2,3, на талии, шаги танцевальные с носка, простой шаг, переменный шаг, притоп. Ковырялочка, подготовка к присядке, полуприсядка. Легкие прыжки с обеих ног с одновременным их сгибанием, хлопучки одинарные - в ладоши, по бедру. Полуприседание и приседание полное по позициям. Переступания на полупальцах. Положение рук в групповых танцах в фигурах: звездочка, карусель, круг, корзиночка, цепочка. Поклоны на месте. Притопы простые. Дробная дорожка. Елочка, гармошка. Веревоочка. Хлопушки одинарные. Полная присядка. Полная присядка на каблук, на два каблука.

Раздел 4. Элементы современных танцев

Теория: музыка, стиль, манеры, костюмы изучаемых танцев (по выбору педагога).

Практика: композиция из пройденных элементов современного танца, положение рук, корпуса, головы в танцах.

Раздел 5. Постановочная и репетиционная работа.

Теория: построение концертных номеров (по выбору педагога).

Практика: постановка концертных номеров, репетиционная работа. По завершении раздела предусмотрен отчетный концерт.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
1 год обучения

№ п/п	Наименование раздела, тем	Количество часов				Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	Самостоятельная подготовка	
1	Азбука музыкального движения.	15	4	11	---	Наблюдение
2	Элементы классического танца.	27	4	23	---	Наблюдение
3	Элементы народного танца	28	4	24	---	Наблюдение
4	Элементы современных танцев	28	5	23	---	Наблюдение
5	Постановочная и репетиционная работа	38	3	35	---	Практические задания Наблюдение Выступление в творческих программах, участие в конкурсах и др. Отчетный концерт
Итого		136	20	116	---	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Содержание занятия	Кол-во часов
1.	Вводное занятие. Знакомимся с правилами техники безопасности на занятиях.	1 ч.
2.	Сюжетно-ролевые и музыкальнотанцевальные игры на проверку и развитие внимания.	1 ч.
3.	Азбука музыкального движения. Развитие ритмического восприятия	1 ч.
4.	Разминка. Упражнения на «квадрате».	1 ч.
5.	Разминка. Упражнение классического дренажа. Разучивание движений танца «Учат в школе».	1 ч.
6.	Ритмический тренаж: музыкальные пространственные упражнения: маршировка в темпе и ритме, фигурная маршировка.	1 ч.
7.	Развитие музыкальности. Импровизация движений под музыку	1 ч.
8.	Импровизация движений под музыку	1 ч.
9.	Разминка. Начало и окончание движения вместе с музыкой. Движение в различных темпах	1 ч.
10.	Разминка. Музыкальные танцевальные темы. Определение характера музыки. Медленно, быстро, умеренно	1 ч.

11.	Разминка. Элементарные ритмические и пластические упражнения. Настроение в музыке и танце	1 ч.
12.	Разминка. Выделение сильной доли такта хлопком, притопом. Отработка на ходьбе и беге начала и окончания музыкальной фразы в такт музыки.	1 ч.
13.	Разминка. Прохлопывание ритмического рисунка по звучащей мелодии	1 ч.
14.	Фигурная маршировка с перестроениями из колонны в шеренгу и обратно.	1 ч.
15.	Построение и перестроение. Построение в колонну по одному и по два, перестроение из колонны по одному в пары и обратно, на месте и на шагах	1 ч.
16.	Движения в тройках в змейке стоя друг за другом взявшись за руки. Движения с ускорением и замедлением темпа	1 ч.
17.	Построение в шеренгу, в круг, сужение и расширение круга, свободное размещение в зале, построение «цепочкой», построение «воротца».	1 ч.
18.	Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела (лёжа на спине). Упражнения на развитие мышц туловища	1 ч.
19.	Наклоны вперед, вытянув руки, наклоны вперед, соединив стопы, наклоны в стороны на широкой растяжке	1 ч.
20.	Упражнения для гибкости позвоночника: «Корзинка». «Качели» - сидя с наклоном вперед, обхватить руками ноги, голову втянуть, сгруппироваться и перекачиваться на спине.	1 ч.
21.	Упражнения для развития подвижности стопы: сокращение и вытягивание стоп.	1 ч.
22.	Упражнения на развитие мышц брюшного пресса, спины	1 ч.
23.	Упражнения на расслабление и группирование мышц. Упражнения на исправление осанки (лёжа на спине)	1 ч.
24.	Портретная гимнастика: упражнения для стопы, вытянутость носочков. Разучивание движений танца «Учат в школе».	1 ч.
25.	Постановка рук и ног в танце. Разучивание движений танца «Учат в школе».	1 ч.
26.	Разминка. Постановка рук и ног в танце. Движение в образе: «Куклы». Разучивание движений танца «Куклы».	1 ч.
27.	Разучивание движений танца «Куклы».	1 ч.
28.	Разминка. Разучивание движений танца «Куклы».	1 ч.
29.	Повторение движений танца «Учат в школе». Разучивание движений танца «Куклы».	1 ч.
30.	Повторение движений танца «Учат в школе». Разучивание движений танца «Куклы».	1 ч.
31.	Классический тренаж. Репетиция танца «Куклы».	1 ч.
32.	История народного танца, его происхождение. Просмотр видеоматериалов.	1 ч.
33.	Изучение правильного раскрытия и закрывания рук. Положения и позиции рук народного танца	1 ч.
34.	Изучение поклонов	1 ч.
35.	Изучение русского шага	1 ч.
36.	Изучение припаданий и перескоков	1 ч.
37.	Постановка танца. Разучивание движений современного танца «Валенки», современных движений к танцу.	1 ч.

38.	Шаг с притопом, бег. Притопы- одинарный, двойной, тройной	1 ч.
39.	«Ковырялочка»	1 ч.
40.	Моталочка»	1 ч.
41.	«Гармошка»	1 ч.
42.	Танцевальные шаги – с каблука, боковые	1 ч.
43.	Отработка движений танца «Плясовая»	1 ч.
44.	Повороты. Прыжки	1 ч.
45.	Соединение движений танца в комбинации	1 ч.
46.	Прямой вальсовый шаг. Прямой вальсовый шаг с поворотом. Вальсовое движение «Лодочка»	1 ч.
47.	Изучение движений танца «Вальс»	1 ч.
48.	Основные позиции рук. Основные позиции ног. Поклон	1 ч.
49.	Свободная композиция (работа в паре)	1 ч.
50.	Отработка движений танца «Вальс»	1 ч.
51.	Соединение движений танца «Вальс» в комбинации	1 ч.
52.	Разводка комбинаций танца «Вальс» в сценический рисунок	1 ч.
53.	Постановка танца «Вальс»	1 ч.
54.	Танцевальный номер «Вальс»	1 ч.
55.	Постановка головы, устранение физических недостатков, освоение понятий вытянутости и выворотности. Повторение танцев «Куклы»	1 ч.
56.	Постановка корпуса, рук, ног, головы, развитие природных данных. Боковой галоп, шаг с вытянутыми носочками. Повторение танца «Куклы», «Валенки»	1 ч.
57.	Разминка. Разучивание мужской и женской партии «Поклон», «Ковырялочка» вперед и назад...	1 ч.
58.	Разминка, танцевальное движение «Пружинка с поворотом», «Подскоки в повороте». Игры с детьми. Разучивание движений танца «Валенки»	1 ч.
59.	Ритмический тренаж: ходьба парами, змейкой, звездочкой. Постановка корпуса. Повторение танца «Валенки»	1 ч.
60.	Классический тренаж. Упражнения на «квадрате». Танцевальные движения «Глубокие выпады», «Волна». Разучивание движений современного танца	1 ч.
61.	Классический тренаж. Разучивание отдельных элементов, движений. Соединение и постановка современного танца	1 ч.
62.	Гимнастика. Танцевальные движения «Большой и маленький квадрат», «Шаги с поднятием колена и рук».	1 ч.
63.	Классический тренаж. Репетиция танца «Дикие танцы»	1 ч.
64.	Упражнения гимнастики на растяжку мышц ног. Отработка движений танцев Прогон танцев изученных танцев	1 ч.
65.	Повторение выученных движений и танцев.	1 ч.
66.	Танцевальная импровизация. Свободная танцевальная импровизация под заданную музыку.	1 ч.
67.	Игры с детьми.	1 ч.

68.	Составляющие характера танца: мимика, жесты, танцевальные акценты и т.д.	1 ч.
69.	Ритмика. Портретная гимнастика: упр. «Велосипед», «Бабочка».	1 ч.
70.	Ритмика. Разучивание движений к танцу «Елочки».	1 ч.
71.	Ритмика. Разучивание движений к танцу «Елочки».	1 ч.
72.	Соединение движений к танцу «Елочки» воедино.	1 ч.
73.	Ритмика. Репетиция танца «Елочки». Прогон всех танцев.	1 ч.
74.	Ритмика. Репетиция танца «Елочки». Прогон всех танцев.	1 ч.
75.	Репетиция танца «Елочки». Прогон всех танцев.	1 ч.
76.	Игры с детьми.	1 ч.
77.	Гимнастика. Упражнение «Улыбнемся себе и другу». Прослушивание музыкальных произведений «Вальс», «Полька»	1 ч.
78.	Портретная гимнастика: упр. «Топотушки», «Птичка», «Утюжок», «Флажок». Повторение танцев. Синхронность движений. Отработка четкости и ритмичности движений.	1 ч.
79.	Отработка четкости и ритмичности движений.	1 ч.
80.	Повторение танцев «Учат в школе» и отработка современного танца Синхронность движений. Отработка четкости и ритмичности движений	1 ч.
81.	Ритмика. Повторение и отработка выученных танцев. Синхронность движений. Отработка четкости и ритмичности движений	1 ч.
82.	Портретная гимнастика: упр. «Тройные притопы с остановкой», «Мячик», «Пружинка» (мягкие приседания). Разучивание современных движений.	1 ч.
83.	Танцевально-образные движения: змея, кошка, цапля.	1 ч.
84.	Классический тренаж: да-ми-плие по 1-й, 2-й, 5-й позиции. Пластика. Повторение выученных движений	1 ч.
85.	Понятие пространственных перестроений: линия, колонна, круг, квадрат. Ритмика.	1 ч.
86.	Классический тренаж. Разучивание движений к танцу.	1 ч.
87.	Отработка всех танцев. Синхронность движений.	1 ч.
88.	Ритмика. Танцевально-образная импровизация, людей разных профессий (кузнец, вышивальщица, водитель и художник).	1 ч.
89.	Игры с детьми.	1 ч.
90.	Классический тренаж. Повторение и отработка выученных танцев.	1 ч.
91.	Повторение выученных танцев, разучивание движений «Порушка-Пораня».Соединение всех движений. Разучивание танца «Вальс»	1 ч.
92.	Отработка четкости и ритмичности движений. Повторение танца «Порушка-Пораня» и всех выученных танцев.	1 ч.
93.	Выступление на празднике. «Порушка-Пораня»	1 ч.
94.	Партерный экзерсис: упр. на натяжение и расслабление мышц тела, для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развитие подвижности локтевого сустава.	1 ч.
95.	Партерный экзерсис. Разучивание движений к танцу «Война»	1 ч.
96.	Ритмика. Разучивание движений танца «Война».	1 ч.
97.	Ритмика. Разучивание движений танца «Война».	1 ч.

98.	Повторение и закрепление выученных движений танца « Война».	1 ч.
99.	Соединение выученных движений в одну картинку танца « Война» Разучивание танца « Аист на крыше».	1 ч.
100.	Игровой тренинг «Давайте познакомимся». Репетиция танца «Война». Синхронность движений.	1 ч.
101.	Разминка. Постановка рук (позиция руки на поясе, положение рук в стороны, вперед, вверх).	1 ч.
102.	Репетиция и отработка танца « Война». Отработка четкости и ритмичности движений танца « Аист на крыше»	1 ч.
103.	Пластика. Репетиция танца « Война». Соединение движений танца « Аист на крыше».	1 ч.
104.	Партерный экзерсис: упр. на натяжение и расслабление мышц тела, для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развитие подвижности локтевого сустава.	1 ч.
105.	Ритмика. Репетиция танца. Синхронность движений. Отработка четкости и ритмичности движений. Подготовка к праздникам.	1 ч.
106.	Разминка. Постановка рук (позиция руки на поясе, положение рук в стороны, вперед, вверх).	1 ч.
107.	Отработка движений к танцу «Маленькая страна».	1 ч.
108.	Отработка движений к танцу «Маленькая страна».	1 ч.
109.	Сюжетно -ролевые и музыкально - танцевальные игры	1 ч.
110.	Постановка корпуса, рук, ног: - разучивание I, II, III, IV, V, VI позиции ног.	1 ч.
111.	Повторяем движения к танцу «маленькая страна».Разучиваем польку . польки.	1 ч.
112.	Разминка. Повторяем позиции рук.	1 ч.
113.	Постановка корпуса, рук, ног: - разучивание I, II, III, IV, V, VI позиции ног.	1 ч.
114.	Разминка. Повторяем позиции ног.	1 ч.
115.	Гимнастика и растяжка: - упражнения на развитие шага, различного вида шпагаты.	1 ч.
116.	Разминка. Продолжаем разучивать движения польки.	1 ч.
117.	Гимнастика и растяжка: - упражнения на развитие шага, различного вида шпагаты.	1 ч.
118.	Разминка. Разучивание простейших движений вальса.	1 ч.
119.	Повторение движений к изученным танцам. Продолжаем разучивать польку.	1 ч.
120.	Разминка. Что такое флешмоб? Разучивание движения к флешмобу.	1 ч.
121.	Разновидности польки. Повторение движения польки. Знакомство с разными видами польки.	1 ч.
122.	Танец «Буратино».Начинаем разучивать движения	1 ч.
123.	Танец «Буратино».Повторяем изученные движения и продолжаем знакомиться с новыми движениями..	1 ч.
124.	Как правильно выполнить колесо? Отработка	1 ч.

125.	Разминка. Хоровод. Теоретические сведения.	1 ч.
126.	Разучивание простых движений к танцу «Хоровод»	1 ч.
127.	Разучивание движений к танцу «Хоровод»	1 ч.
128.	Разучивание движений к танцу «Хоровод»	1 ч.
129.	Разучивание движений к танцу «Хоровод»	1 ч.
130.	Повторяем танец «Маленькая страна»,» Буратино».	1 ч.
131.	Продолжаем изучать движения к танцам разных народов.	1 ч.
132.	Танцевальные шаги и движения в образах животных, птиц. Стараться передать повадки и характер животных.	1 ч.
133.	Танцы-игры: «Пяточка-носочек», «Ручками похлопаем» , «Раз,два,три»	1 ч.
134.	Танцы-игры: «Буратино», «Две сестрицы, две руки», « Мои ручки хороши», «Макарена»	1 ч.
135.	Повторение. Итоговые занятия	1 ч.
136.	Отчетный концерт	1 ч.

Материально техническая база.

- оборудованный музыкальный класс;
- рабочее место педагога, оснащенное компьютером с выходом в сеть Интернет;
- колонка, флешка;
- концертные костюмы;
- демонстрационный комплекс, включающий в себя: мультимедийный проектор, экран, персональный компьютер.

Список литературы

- 1 Бочкарева, Н.И. Ритмика и хореография [Текст]/Н.И. Бочкарева.– Кемерово, 2000. – 101 с.
2. Буренина А. И. Ритмическая мозаика. С. – Петербург, 2000. – С5.
3. Дереклеева Н. И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. 1-5 классы.– Москва «ВАКО», 2005
4. Зенн Л. В. Всестороннее развитие ребенка, средствами музыки и ритмических движений на уроках ритмики // <http://www.kindergenii.ru>
5. Зими́на, А.Н. Основы музыкального воспитания и развития детей младшего возраста / А.Н. Зими́на. М.: Владос, 2000.
6. Каплунова И. Пособие для воспитателей и музыкальных руководителей детских дошкольных учреждений. Этот удивительный ритм. Развитие чувства ритма у детей. /И. Каплунова, И. Новоскольцева. – Санкт-Петербург «Композитор», 2005.
7. Колодницкий, Г.А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей / Г.А. Колодницкий. – М.: Гном-Пресс, 2000. – 61с.
8. Кошмина И.В. Музыкальный букварь.– Москва «ОЛИСС, ДЕЛЬТА», 2005.
9. Михайлова М.А. Развитие музыкальных способностей детей. Популярное пособие для родителей и педагогов /М.А.Михайлова. – Ярославль «Академия развития», 2002