

Согласовано
Педагогический совет
№ 1 от 31.08.2023
*с учетом мнения родителей
(законных представителей)*

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ г. Мурманска № 50

А.А. Корж
Приказ № 365 от 31.08.2023

**Рабочая программа
по дополнительному образованию
Фитнес для детей «Детская аэробика»
(спортивно-оздоровительное направление)
муниципального бюджетного дошкольного образовательного
учреждения г. Мурманска №50
для воспитанников в возрасте 3 -7 лет**

**Разработала:
Минина О.В.
инструктор по физической культуре**

**г. Мурманск
2022**

Содержание

1. Комплекс основных характеристик образования.....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи реализации Программы.....	5
1.3. Принципы и подходы к формированию Программы.....	5
1.4. Адресат Программы.....	5
1.5. Срок реализации Программы.....	5
1.6. Режим занятий.....	5
1.7. Форма реализации Программы.....	6
1.8. Учебный план.....	7
1.9. Планируемые результаты реализации программы.....	7
2. Организационно – педагогические условия.....	7
2.1. Календарный учебный график.....	8
2.2. Формы аттестации и оценочные материалы.....	10
3. Условия реализации Программы.....	11
3.1. Материально – техническое обеспечение.....	11
3.2. Учебно – методическое обеспечение.....	11
3.3. Кадровое обеспечение.....	12
3.4. Информационно – образовательные ресурсы.....	12
Список литературы.....	13

1. Комплекс основных характеристик образования.

1.1. Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная программа «Детская аэробика» (далее Программа) разработана для детей дошкольного возраста от 3 до 7 лет. Дополнительное образование детей дошкольного возраста является актуальным направлением развития МБДОУ г. Мурманска №50, накоплен определенный положительный опыт его организации, ведется системный мониторинг. Программа составлена с учетом конкретных условий, образовательных потребностей и особенностей развития детей дошкольного возраста, а также исходя из социального запроса родителей (законных представителей) воспитанников.

Актуальность Программы. С каждым годом растет количество детей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, речи, зрения, координации движений, деятельности органов дыхания. Снижается сопротивляемость организма различного рода заболеваниям. В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека. В последнее время отмечается тенденция к использованию разнообразных средств физической культуры с оздоровительной направленностью. В большинстве случаев это различные направления оздоровительных видов гимнастики — ритмическая гимнастика, аэробика, стретчинг, пилатес, суставная и дыхательная гимнастики и многое другое. Все они направлены на оздоровление организма занимающихся, возвращение радости жизни и повышение функциональных возможностей человека.

Научным исследованиям в области аэробики в последнее время стало придаваться большее значение. В то же время, несмотря на большую популярность физической культуры, ее пока нельзя назвать образом жизни каждого человека. В связи с этим актуальным является поиск эффективных путей оздоровления и физического развития детей, повышения уровня их физической подготовленности, приобщения к здоровому образу жизни. Одним из путей решения этой проблемы является развитие детской аэробики и внедрение ее технологий в систему физкультурного образования детей дошкольного возраста. Фитнес (англ. fitness, от глагола «to fit» соответствовать, быть в хорошей форме) в более широком смысле - общая физическая подготовленность организма человека.

Новизна Программы заключается в том, что она представляет собой систему комплексных занятий на основе методик детской аэробики с использованием современных оздоровительных технологий: фитбол-аэробика; степ-аэробика; игровой стретчинг. Данными вопросами в области здоровьесбережения и применения здоровьесберегающих инновационных технологий занимались: В.А. Бордовский, Л.С. Подымова, С.Д. Поляков, А.И. Пригожин, Г.К. Селевко, В.А. Слостенин, А.П. Тряпицына и др. Научным исследованиям в области фитнеса в последнее время стало придаваться большее значение, некоторые аспекты можно встретить в работах отечественных и зарубежных авторов В.Е. Борилкевич, 1998 -2006; Э.Т. Хоули, Б.Дон Френке, 2000; А.Г. Лукьяненко, 2001; А.В. Менхин, 2002; Е.Б. Мякинченко, 2003; В.И. Григорьев, 2005 - 2008; С.В. Савин, 2008 и др.

В Программе использованы разработки оздоровительно – развивающей программы Фирилевой Ж.Е., Сайкиной Е.Г. по танцевально – игровой гимнастике «Са-Фи-Дансе», парциальной программы Е.Г. Сайкиной, С.В. Кузьминой «Фитбол – аэробика для дошкольников «Танцы на мячах», учебное пособие Е.В. Сулим «Детский фитнес». Программа составлена в соответствии с особенностями функционирования МБДОУ г. Мурманска № 50 с учётом возрастных и индивидуальных особенностей детей.

Программа предполагает реализацию задач физического развития дошкольников за рамками образовательной деятельности, предусмотренной основной образовательной программой дошкольного образования. Данная образовательная программа включает в себе возможности для всестороннего развития личности ребёнка.

Педагогическая целесообразность Программы определена тем, что, охватывая различные формы двигательной активности, фитнес удовлетворяет потребности различных социальных групп населения в физкультурно-оздоровительной деятельности за счёт разнообразия фитнес программ, их доступности и эмоциональности занятий. Он содействует повышению не только двигательной, но и общей культуры занимающихся, расширению их кругозора. Программой не ставится цель вырастить профессиональных спортсменов, но данная работа повышает самооценку ребенка, формирует умение распределять свое время.

Обучение начинается с упражнений игрового стретчинга, охватывающего все группы мышц. Эти упражнения носят понятные детям названия (животных или имитационных действий) и выполняются по ходу игры. С подражания образу дети познают технику спортивных и танцевальных движений и игр, развивают творческую и двигательную деятельность и память, быстроту реакции, ориентировку в пространстве, внимание и т.д. Эффективность подражательных движений заключается еще и в том, что через образы можно осуществлять частую смену двигательной деятельности из различных исходных положений и с большим разнообразием видов движения, что дает хорошую физическую нагрузку на все группы мышц. Методика игрового стретчинга основана на статичных растяжках мышц тела и суставносвязочного аппарата рук, ног, позвоночника, позволяющих предотвратить нарушения осанки и исправить ее, оказывающих глубокое оздоровительное действие на весь организм. Далее постепенно добавляются элементы фитбол-гимнастики и степ-аэробики.

Нормативно-правовое обеспечение:

- Федеральный закон РФ от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Устав муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения г. Мурманска № 50;
- Положение о платных дополнительных образовательных услугах муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения г. Мурманска № 50.

Программа относится к *стартовому уровню сложности*, предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания Программы.

Содержание Программы доводится до сведения родителей (законных представителей) воспитанников. Программа рассматривается на заседании педагогического совета ДООУ и утверждается приказом заведующего дошкольного учреждения.

1.2. Цель и задачи реализации Программы.

Основной целью программы является укрепление здоровья и повышение двигательной активности дошкольников через занятия детской аэробикой.

Задачи:

1. Усовершенствовать навыки базовых элементов детской аэробики. Выполнять базовые элементы стретчинга, фитбол – аэробики, степ –аэробики и их разновидности с

предметами, специальным оборудованием; шаги различных танцевальных направлений, связывать между собой перечисленные элементы в блоки и комбинации.

2. Выбатывать равновесие, координацию движений, силу и ловкость.

3. Содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.

4. Расширять кругозор в области физической культуры, способствовать развитию интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями.

5. Способствовать повышению физической работоспособности занимающихся и профилактике различных заболеваний.

1.3. Принципы и подходы к формированию Программы.

Для достижения цели Программы необходимо опираться на следующие основные принципы:

- принцип индивидуальности;
- принцип доступности;
- принцип оздоровительной направленности;
- принцип постепенности в развитии природных способностей детей;
- принцип последовательности в овладении техническими приемами;
- принцип систематичности и регулярности занятий;
- принцип целенаправленности учебного процесса.

Главным принципом формирования Программы является изучение спроса на дополнительные образовательные услуги, определение предполагаемого контингента воспитанников.

1.4. Адресат Программы:

Программа предназначена для воспитанников МБДОУ г. Мурманска №50 3 - 7 лет.

1.5. **Срок реализации Программы:** определяется содержанием Программы и составляет 7 месяцев (с октября по апрель), 28 недель (56 часов).

1.6. Режим занятий.

Занятия по Программе проводятся 2 раза в неделю во 2 половине дня, продолжительностью 25 минут.

Наименование видов услуг	Форма предоставления услуг	Время проведения	Кол-во занятий		День недели
			В неделю	В месяц	
«Детская аэробика»	занятия в кружке платного дополнительного образования	16.30-16.55	2	8	Вторник, четверг
		17:00-17:25	2	8	

Наполняемость группы

от 12 до 15 воспитанников.

Продолжительность занятия с детьми – 25 минут, из них:

5 мин - в форме оздоровительной зарядки, что усиливает ее оздоровительный и эмоциональный эффект. Вводит детей в работу, которая запланирована, организует их, устанавливает контакт между детьми и инструктором. Детский организм подготавливается к выполнению предстоящей физической нагрузки.

15 мин - танцевальная композиция, развивает музыкальный слух и чувства ритма; используются коррекционные упражнения, стретчинг, упражнения с фитболом, степ-платформой и другим фитнес - инвентарем.

5 мин – самомассаж, способствует улучшению самочувствия всего организма. Задачи этой части – завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести детей в более спокойное состояние. Основные средства – дыхательные упражнения, телесно-тактильные упражнения, релаксация.

1.7. Форма реализации Программы.

Форма обучения	очная
Образовательная технология	Фитбол-аэробика, Степ-аэробика, игровой стретчинг
Форма организации содержания и процесса педагогической деятельности	специально организованная образовательная деятельность
Форма и тип организации работы	Групповая работа (от 12 до 15 воспитанников)
Способы и формы работы с детьми	<ul style="list-style-type: none"> • разновидности ходьбы, бега и прыжков; танцевальные элементы; творческие задания; построения; игры на внимание; • упражнения из разных исходных положений для разных групп мышц; детский игровой стретчинг; упражнения импровизационного характера; • задания обучающего характера с элементами гимнастики; аэробика; фитбол-гимнастика; степ-аэробика; манипуляции с предметами; упражнения на развитие физических качеств; • подвижные игры, лого-аэробика, игры с творческой направленностью соревновательного характера – это игры умеренной психофизической нагрузки на развитие мышления, памяти, внимания и коммуникативных способностей; • восстановительные и расслабляющие упражнения, дыхательная гимнастика, самомассаж.

Основной формой организации деятельности является групповое учебное занятие. В дошкольном возрасте ведущим видом деятельности является игра, поэтому занятия проводятся в игровой форме. Каждое занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной, заключительной. Деление на части относительно. Каждое занятие – это единое целое, где все элементы тесно взаимосвязаны друг с другом. В процессе занятий сочетается групповая и индивидуальная работа.

I часть включает задания на умеренную моторную двигательную активность: построение, приветствие, комплекс упражнений для подготовки разных групп мышц к основной работе. По длительности – 1/3 часть общего времени занятия.

II часть включает задания с большой двигательной активностью, упражнения с фитболами и степ платформами. По длительности – 2/3 общего времени занятия.

III часть включает музыкальные игры, творческие задания, самомассаж, комплекс упражнений на расслабление мышц и восстановление дыхания. По длительности – 2–3 минуты.

1.8 Учебный план.

№ п/п	Название раздела , темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	теория	практика	Выполнение специальных упражнений, наблюдение, опрос.
1.	Введение. Основные правила поведения в спортивном зале, правила техники безопасности. Знакомимся со спортивным оборудованием.	1	1		
2.	Стретчинг	15		15	
3.	Фитбол - аэробика	16		16	
4.	Танцевальная степ – аэробика	16		16	
5.	Силовая гимнастика на степ-платформах	8		8	
6.	Всего	56	1	55	

1.9. Планируемые результаты реализации Программы.

Оценка деятельности воспитанников даётся на отчётных мероприятиях, проводимых в ДОУ в течение года.

По итогам освоения Программы планируется достижение следующих **результатов:**
3 – 5 лет

- умение выполнять движения по показу в соответствии с музыкой (припев-куплет);
- сформированы начальные умения и представления, необходимые для перехода к базовым элементам фитнеса;
- наблюдается снижение заболеваемости детей, посещающих занятия;
- сформирован интерес к занятиям физической культурой;
- повышение мотивации к здоровому образу жизни.

5 – 7 лет

- усовершенствованы навыки базовых элементов детского фитнеса;
- у детей сформирована правильная осанка;
- развито чувство ритма, темпа, самостоятельная согласованность (без показа) движений с музыкой;
- наблюдается снижение заболеваемости детей, посещающих занятия;
- сформирован стойкий интерес к занятиям физической культурой;
- сформирована мотивация здорового образа жизни.

2. Организационно – педагогические условия.

2.1. Календарный учебный график 3-5 лет

№ п/п	месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	октябрь	4	Время проведения занятия составляет 25 минут, во 2 половину дня, с 16.35 до 16.55	беседа	1	Введение	Спортивный зал МБДОУ №50	Выполнение специальных упражнений, наблюдение, опрос.
2	октябрь	6, 11, 13		практика	3	Стретчинг «Мы - медвежата»		
3	октябрь	18,20, 25, 27		практика	4	Стретчинг «Цыплята»		
4	ноябрь	1,3,8, 10		практика	4	Фитбол-аэробика «Ты мне-я тебе»		
5	ноябрь	15,17, 22,24		практика	4	Фитбол-аэробика «Репка»		
6	декабрь	1,6,8, 13		практика	4	Танцевальная степ – аэробика «В гости к Снеговикам»		
7	декабрь	15,20, 22,24		практика	4	Танцевальная степ - аэробика «В лес за ёлкой»		
8	январь	10,12, 17,19		практика	4	Силовая гимнастика на степ-платформах «Весёлые петрушки»		
9	январь	24,26, 30,31		практика	4	Силовая гимнастика на степ – платформах «На встречу к Солнышку»		
10	февраль	2,7,9, 14		практика	4	Стретчинг «Туристы»		
11	февраль	16,21, 23,28		практика	4	Стретчинг «Лётчики»		
12	март	2,7,9, 14		практика	4	Фитбол - аэробика «Танцуем сидя»		
13	март	16,21, 23,28		практика	4	Фитбол - аэробика «Весенняя капля»		

14	апрель	4,6,11 13		практика	4	Танцевальная степ-аэробика «Юные космонавты»		
15	апрель	18,20, 25,27		практика	4	Танцевальная степ-аэробика «Прогулка»		

Календарный учебный график 5-7 лет

№ п/п	месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	октябрь	4	Время проведения занятия составляет 25 минут, во 2 половину дня, с 17.00 до 17.25	беседа	1	Введение	Спортивный зал МБДОУ №50	Выполнение специальных упражнений, наблюдение, опрос.
2	октябрь	6,11,13		практика	3	Стретчинг «Весёлые кузнечики»		
3	октябрь	18,20,25,27		практика	4	Стретчинг «Зоопарк»		
4	ноябрь	1,3,8,10		практика	4	Фитбол-аэробика «Мы-циркачи»		
5	ноябрь	15,17,22,24		практика	4	Фитбол-аэробика «Цирковые лошадки»		
6	декабрь	1,6,8,13		практика	4	Танцевальная степ – аэробика «Воробьиная дискотека»		
7	декабрь	15,20,22,24		практика	4	Танцевальная степ - аэробика «Зимушка-зима»		
8	январь	10, 12, 17,19		практика	4	Силовая гимнастика на степ-платформах «Богатыри»		
9	январь	24,16,30,31		практика	4	Силовая гимнастика на степ – платформах «Кавалеристы»		
10	февраль	2,7,9,14		практика	4	Стретчинг «Смелые моряки»		

11	февраль	16,21, 23, 28		практика	4	Стретчинг «Кошки»		
12	март	2, 7, 9, 14		практика	4	Фитбол - аэробика «Танцуем сидя»		
13	март	16,21, 23, 28		практика	4	Фитбол - аэробика «Неваляшки»		
14	апрель	4,6,11 13		практика	4	Танцевальная степ-аэробика «Озорники»		
15	апрель	18,20, 25,27		практика	4	Танцевальная степ-аэробика «Буратино»		

2.2. Формы аттестации и оценочные материалы.

Основная задача мониторинга заключается в том, чтобы определить степень освоения ребенком дополнительной образовательной программы и влияние образовательного процесса, организуемого в дошкольном учреждении, на развитие ребенка.

Способы фиксации данных обследования: протоколы наблюдений. Данные тестирования.

Способы обработки результатов: обобщение результатов в таблицы. Качественный анализ данных обследования.

3-5 лет

№	ФИО	знает о назначении отдельных упражнений игрового стретчинга, имеет представление о фитбол - аэробике и степ-аэробике	владеет начальными умениями, необходимыми для перехода к классической аэробике;	умеет выполнять простейшие построения, выполнять движения под музыку;	владеет координацией движений рук и ног,	выполняет игровые упражнения по замыслу в зависимости от музыкального ритма и темпа.
---	-----	--	---	---	--	--

5-7 лет

№	ФИО	знает о назначении отдельных упражнений игрового стретчинга, фитбол - аэробике и степ-аэробике	владеет техникой основных движений классической аэробике	умеет выполнять простейшие построения и перестроения, ритмично двигаться в различных музыкальных темпах и передавать простейший	развита координация движений рук и ног, быстрота реакции	Способны к импровизации с использованием оригинальных и разнообразных движений, специального оборудования.
---	-----	--	--	---	--	--

				ритмический рисунок		
--	--	--	--	------------------------	--	--

Оценка уровня развития:

3 балла: ребенок при показе правильно выполняет упражнения, знает их последовательность; движения четкие и правильные; движения рук и ног скоординированы; развито чувство равновесия; изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки; проявляет самостоятельность и творчество (эмоции) при выполнении упражнений

2 балла: ребенок требует повтора показа упражнений несколько раз, делает ошибки в последовательности упражнений; движения недостаточно четкие; делает ошибки в координации рук и ног; иногда теряет чувство равновесия; иногда изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки; иногда проявляет самостоятельность и творчество (эмоции) при выполнении упражнений; знает связки и блоки с использованием основных движений в танцевальной аэробике. владеет техникой основных движений классической аэробики самостоятельно изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки развита координация движений рук и ног, быстрота реакции развито чувство ритма и равновесия.

1 балл: ребенок выполняет движения только с помощью взрослого; координация движений рук и ног нарушена; не развито чувство равновесия; не изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки; не проявляет самостоятельность и творчество (эмоции) при выполнении упражнений;

Ранжирование успехов воспитанников:

- высокий уровень: 15 - 12 баллов;
- средний уровень: 11 – 9 баллов;
- низкий уровень: 8 - 5 баллов.

По окончании обучения планируется итоговое открытое занятие для работников и воспитанников детского сада, а также родителей. Основной формой контроля и подведения итогов являются выступления на различных мероприятиях, организация танцевальных конкурсов. Важная оценка работы - отзывы самих воспитанников, их родителей, педагогов, которые помогают корректировать содержание Программы в конце учебного года.

3. Условия реализации Программы.

3.1. Материально – техническое обеспечение.

Для успешной реализации Программы необходимо следующее оборудование:

- спортивный зал;
- спортивные коврики по количеству детей;
- гимнастические маты;
- спортивное оборудование: мячи большого диаметра «фитболы», гантели, мягкие модули, степ – платформы, мячи, тренажеры;
- картотека комплексов упражнений общеразвивающего воздействия;
- картотека комплексов специального воздействия;
- аудио и видео-аппаратура;
- аудиотека для музыкального сопровождения.

3.2. Учебно – методическое обеспечение.

1. Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. Фитбол-аэробика для дошкольников «Танцы на мячах». Парциальная программа. – СПб: ООО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2016. – 160с. - ISBN 978-5-906797-90-2
2. "Са-фи-дансе". Танцевально-игровая гимнастика для детей : Учеб.-метод. пособие для педагогов дошк. и шк. учреждений / Ж.Е. Фирлева, Е.Г. Сайкина. - СПб. : Детство-пресс, 2000. - 321 с.- ISBN 5-89814-068-9

3. Сулим Е.В. детский фитнес. Физическое развитие детей 5 – 7 лет. – М.: «Сфера», 2019. – 160с. - ISBN: 9785994916094

3.3. Кадровое обеспечение.

Занятия по Программе проводятся инструктором по физической культуре высшей категории, стаж педагогической работы по специальности 6 лет.

3.4. Информационно – образовательные ресурсы.

1. Игровые упражнения:

<http://xn-----5cdcba9a8bhiqf4boq8n7b.xn--p1ai/index.php/osnovnye-vidy-sportivnykh-zanyatij-v-detskom-sadu/7297-kompleksy-uprazhnenij-po-aerobike-dlya-starshej-i-podgotovitelnoj-gruppy>

2. Самостоятельные уроки аэробики:

<https://vse-kursy.com/read/1075-detskii-fitness-video-dlya-samostoyatelnyh-trenirovok.html>

Список литературы.

Для педагогов:

1. Буренина А. И. Ритмическая мозаика: (Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста). — 2-е изд., испр. и дон. --- СПб.: ЛОИРО, 2000. – 220с. - ISBN 5-X290-0362-7
2. Театр физического развития и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста: рабочие материалы к оригинальной авторской программе / Н. Ефименко. – М.: Линка-ПРЕСС, 1999. – 250 с. - ISBN 5-8252-0008-8
3. Казакевич Н.В., Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Е. Ритмическая гимнастика. Методическое пособие. - СПб: «Познание», 2001. – 104с.
4. Картушина М. Ю. Сценарии оздоровительных досугов для детей 6-7 лет. – М. : Сфера, 2004. – 128с. - ISBN: 5-89144-403-8
5. Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. Фитбол-аэробика для дошкольников «Танцы на мячах». Парциальная программа. – СПб: ООО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2016. – 160 с. - ISBN 978-5-906797-90-2
6. "Са-фи-дансе". Танцевально-игровая гимнастика для детей : Учеб.-метод. пособие для педагогов дошк. и шк. учреждений / Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина. - СПб. : Детство-пресс, 2000. - 321 с.- ISBN 5-89814-068-9
7. Сулим Е.В. детский фитнес. Физическое развитие детей 5 – 7 лет. – М.: «Сфера», 2019. – 160с. - ISBN: 9785994916094

Для детей:

1. Аверина И.Е. Физкультурные минутки и динамические паузы в ДОУ : практическое пособие / И. Е. Аверина. - 3-е изд. - Москва : АЙРИС ПРЕСС : Айрис-дидактика, 2007. - 134 с. - ISBN 978-5-8112-2823-2