

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 197 имени В.Маркелова»

СОГЛАСОВАНО:

Председатель методического
совета школы

 Т.В.Юркова
« 29 » августа 2024г

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «СОШ №197»



М.В. Васильева
«30 » августа 2024г

**Рабочая программа внеурочных занятий
«Русская лапта»**

на 2024/2025 учебный год

возраст обучающихся: 9-11 лет, 4 класс

срок реализации 1 год

Учитель физической культуры
Шикеро О.Е.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «Русская лапта»

Пояснительная записка

Рабочая программа «Русская лапта» предназначена для обучающихся 4-х классов и составлена в соответствии с документами:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (редакция от 02.06.2016 г. с изм. и доп. вступ. в силу с 01.07.2016 г.);
 - приказ Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009 г. № 373, зарегистрированного Минюстом России 22.12.2009 года № 15785, «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (в редакции от 29.12.2014 г. №1643, зарегистрирован Минюсте России 06.02.2015 г., №35916);
 - приказ Министерства образования и науки РФ от 31.12.2015 г. №1576 «О внесении изменений в ФГОС НОО, утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009 г. № 373(зарегистрирован Министерством Юстиции РФ 02.02.2016 г., №40936)
 - Фундаментальное ядро содержания общего образования/под ред. В.В.Козлова, А.М.Кондакова (Стандарты второго поколения);
 - Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России/ под ред. А.Я.Данилюка, А.М.Кондакова, В.А.Тишкова (Стандарты второго поколения);
- на основе основной образовательной программы начального общего образования МБОУ СОШ 197 и авторской программы учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-4 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010), имеет **спортивно-оздоровительную направленность** и реализуется во внеурочной деятельности.

Актуальность. Русская лапта имеет многовековую историю и на её основе созданы другие виды спорта в основном за пределами нашей страны. Зная историю, имена видных игроков и тренеров «чужих» видов спорта, мы совсем не знаем о исконно наших видах. Не знаем то, что придумано нашими предками и для чего, а это как никак наша история. Не зря сказано «кто не знает своей истории, не может иметь счастливого будущего». Физическая культура является частью общей культуры общества, и выступает компонентом целостного развития личности. Она тесно связана не только с физическим развитием и совершенствованием функциональных систем организма человека, но и с формированием средствами физической культуры и спорта жизненно необходимых психических качеств, свойств и черт личности. Наша задача как воспитателей подрастающего поколения — раскрыть духовно- нравственный потенциал русской народной традиции и довести его до ребенка в доступной форме. Хорошо известно, что одним из видов деятельности, имеющих большое воспитательное и образовательное значение для детей, является игра. Особенность народных игр, а русских, возможно, в большей степени, в том, что они обучают развивающуюся личность социальной гармонизации на нравственной основе. Народные игры учат детей тому, что цену имеет не любое личное достижение, а такое, которое непротиворечиво вписано в жизнь детского сообщества.

Цель программы «Русская лапта» - вовлечение детей в полезную развивающую деятельность, формирование физической культуры личности и личностных качеств, способствующих всестороннему развитию ребенка, приобщение его к здоровому образу жизни посредством народной игры «Русская лапта», повышение качества технической и тактической подготовки начинающих спортсменов.

Задачи программы:

- укрепить здоровье;
- развить физические, моральные и волевые качества;
- усвоить знания по теории и практике лапта.

УМК:

- «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-4 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010)
- «Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя/Д.В.Григорьев, П.В.Степанов. - М.: Просвещение, 2011. - 223с.

Преимущество:

Чтобы беречь здоровье смолоду, любовь к спорту нужно прививать с самого детства, начиная с дошкольного возраста в рамках физического развития образовательной области. Занятия с элементами русской лапты с детьми дошкольного возраста формируют их позитивное отношение к собственному здоровью, помогают в организации деятельности и досуга. Младший школьный возраст – наиболее благоприятный период для развития всех координационных и кондиционных способностей. Однако особое внимание в этом возрасте следует уделять укреплению здоровья учащихся и овладение детьми навыка «здорового образа жизни». Отличительной способностью детей младшего школьного возраста является их большое желание, интерес, познавательная деятельность, высокая эмоциональность во время занятий. На уровне основного общего образования работа по формированию гармоничного развития личности, на формирование у воспитанников спортивных навыков, что способствует повышению общей культуры ребенка и осуществляется через участие в школьных, городских и областных соревнованиях.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Русская лапта» направлена на обеспечение достижения ребенком планируемых результатов освоения основной образовательной программы НОО за счет расширения информационной, предметной, культурной среды, формирования личностных и метапредметных универсальных учебных действий.

Ценностные ориентиры содержания курса «Русская лапта»

Содержание курса «Русская лапта» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности. Основная функция игры — воспитание национального самосознания. Народные игры, танцы, развлечения наиболее привлекательны и доступны, так как соответствуют психологическим особенностям этого возраста: обладают эмоциональной насыщенностью и способны активизировать интеллектуальную сферу ребенка как личности. Курс «Русская лапта» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций):

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, т.к. игра командная, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей, требует проявления товарищества, солидарности и ответственности друг за друга, учит согласовывать свои действия с действиями товарищей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Одним из результатов обучения является осмысление и присвоение учащимися системы ценностей.

Уважение. Уважительное отношение к людям и вещам.

Честь. Строгое соблюдение моральных принципов и верность идеалу поведения, достойного уважения.

Искренность. Качество, присущее тому, кто не скрывает своих чувств и мыслей и умеет быть самим собой.

Добросовестность. Чувство долга и необходимость добросовестно выполнять свои обещания и взятые на себя обязательства – неразделимы.

Доброта. Доброта – один из принципов силы и храбрости, отличительная черта человеколюбия, заставляющая с уважением относиться к человеческой жизни.

Скромность. Это умение быть почтительным и скромным, лишенным надменности и тщеславия.

Порядочность. Неукоснительно соблюдать и никогда не уклоняться от своих обязательств, что позволяет безошибочно принимать справедливые и правильные решения.

Доблесть. Сила духа, перед которой отступает опасность и боль. Храбрость, мужество и, особенно, воля к победе – составляющие этого качества.

Самообладание. Умение сохранять спокойствие и разум в любой ситуации. Это основное качество занимающегося русской лаптой, обуславливающее его эффективность.

Место курса в учебном плане

Программа рассчитана на детей младшего школьного возраста 9-11 лет. Срок реализации программы 1 год. Программа рассчитана на 34 часа. Продолжительность занятий: 40 минут. Занятия проводятся 1 раз в неделю.

I. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Русская лапта»

В результате изучения курса внеурочной деятельности «Русская лапта» на уровне начального общего образования у выпускников будут сформированы личностные, познавательные, регулятивные и коммуникативные универсальные учебные действия как основа умения учиться.

- В сфере личностных универсальных учебных действий будут сформированы внутренняя позиция обучающегося, адекватная мотивация учебной деятельности, включая учебные и познавательные мотивы, ориентация на моральные нормы и их выполнение.
- В сфере познавательных универсальных учебных действий выпускники научатся общеразвивающим и специальным упражнениям, действиям и упражнениям из других видов спорта, несложными техническими и тактическими действиями;
- В сфере коммуникативных и регулятивных универсальных учебных действий выпускники приобретут умения учитывать позицию партнера, организовывать и осуществлять сотрудничество и кооперацию с сверстниками, адекватно воспринимать и передавать информацию.

Воспитательные результаты курса внеурочной деятельности «Русская лапта» распределяются по трём уровням:

- результаты первого уровня (приобретение обучающимися социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни): укрепление здоровья учащихся и предполагает овладение детьми навыка «здорового образа жизни» через занятия и беседы с педагогом;
- результаты второго уровня (формирование позитивного отношения обучающихся к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом): формирует уважительное отношение к окружающему миру и бережному отношению ко всему тому, что окружает человека через совместно организуемые спортивные соревнования, турниры, мастер-классы и дни здоровья.
- результаты третьего уровня (приобретение обучающимися опыта самостоятельного социального действия): обучающийся может приобрести опыт подбора основных упражнений для разминки и тренировки, самостоятельно проводить ее; приобрести знания и умения по методике тренировки, профилактике травматизма через совместно организуемые для окружающего социума спортивные соревнования, турниры, мастер-классы и дни здоровья.

Личностные результаты:

4 класс

У обучающихся сформируется:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к учебе;
- потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательного отношения к сверстникам, бесконфликтного поведения, стремления прислушиваться к мнению одноклассников;
- начальный навык сотрудничества в разных ситуациях;
- уважительное отношение к иному мнению, истории и культуре других народов;

- убежденность и активность в необходимости пропаганды здорового образа жизни, как необходимого элемента ее сохранения;
- доброжелательность и эмоционально-нравственная отзывчивость;
- способность к адекватной самооценке;
- самостоятельность в принятии правильного решения;
- внимательность и вежливость во взаимоотношениях с партнерами;

Получат возможность для формирования:

- уважительного отношения к партнеру
- положительной мотивации и познавательного интереса к занятиям кружка «Русская лапта».
- ответственности человека за общее благополучие;
- самостоятельности в принятии правильного решения;
- навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, установки на здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

4 класс

Регулятивные УУД:

Обучающиеся научатся:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свое действие с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- адекватно воспринимать оценку учителя;
- осуществлять итоговый контроль по результату;
- определять и формулировать цель в совместной работе;
- различать способ и результат действия;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок;

Получат возможность научиться:

- выделять и формулировать то, что уже усвоено и что еще нужно усвоить, определять качество и уровень усвоения;
- устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели;
- соотносить правильность выбора, планирования, выполнения и результата действия с требованиями конкретной задачи;
- активизации сил и энергии, к волевому усилию в ситуации мотивационного конфликта;
- концентрации воли для преодоления интеллектуальных затруднений и физических препятствий;
- стабилизации эмоционального состояния для решения различных задач.

Познавательные УУД:

Обучающиеся научатся:

- выделению и формулированию познавательной цели с помощью учителя;

- поиск и выделение необходимой информации; применение методов информационного поиска, в том числе с помощью компьютерных средств с помощью учителя;
- структурировать знания - разделять технику на части, располагать части в определенной последовательности, определять связь между частями;
- осознанному и произвольному построению речевого высказывания в устной и письменной форме - находить главное в изучаемой технике; кратко оформлять высказывание, связывающее причину и следствие;
- находить и осознавать изменения в собственном поведении;
- самостоятельно создавать способы решения проблем тактического и поискового характера;

Получат возможность научиться:

- *распознавать признаки, по которым сравниваются техники, выделяя признаки сходства и различия, главного и второстепенного;*
- *планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей;*
- *наблюдать, сравнивать, оценивать различные техники;*
- *находить ответы в литературе и интернете;*
- *выбирать наиболее эффективные способы решения задач в зависимости от конкретных условий.*

Коммуникативные УУД:

Обучающиеся научатся:

- контролировать свои поступки;
- понимать действия других участников тренировочного процесса.
- позитивно проявлять себя в общении;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- нравственным качествам (взаимовыручке, коллективизму, дружбе);
- толерантному отношению к другому участнику тренировочного процесса;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

Получат возможность научиться:

- *работать в команде;*
- *выполнять различные роли;*
- *понимать эмоции и поступки других людей;*
- *допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;*
- *договариваться и приходить к общему решению в работе по группам, микрогруппам, парам;*
- *задавать вопросы, необходимые для выполнения заданий творческого характера в составлении комплексов упражнений индивидуально и в сотрудничестве с партнёром.*

Механизмы зачета результатов курсов внеурочной деятельности «Русская лапта»:

- фиксация результатов внеурочной деятельности в Портфолио обучающегося (разделы «Характеристика учебной и внеучебной деятельности обучающихся», «Мои достижения», «Мое творчество», «Мои проекты»);
- подготовка и проведение праздников;
- подготовка и проведение игр, викторин, конкурсов;
- участие в спортивных соревнованиях, товарищеских встречах школьного, муниципального, регионального, всероссийского уровней;

II. Содержание курса внеурочной деятельности «Русская лапта»

с указанием форм организации и видов деятельности
4 класс (34 часа)

Теоретические сведения (2 часа). Техника безопасности при занятиях спортивными играми, общие сведения, правила соревнований, гигиена, ЗОЖ. Строение человека, олимпийские игры, комплекс ору. Судейство.

Общая физическая подготовка (6 часов). Развитие силы. Подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Развитие выносливости. Кроссовая подготовка. Скакалка за 1 минуту количество раз. Развитие скорости. Бег 30, 60 метров. Развитие гибкости. Наклон вперед из положения сидя. Прыжок в длину с места и разбега. Прыжок в длину с места и разбега.

Специальная подготовка (10 часов). Броски мяча снизу в стену с 3 м. Броски мяча в стену с 6 м. Передачи и ловля мяча в парах на расстоянии 18 м. Броски в цель с подбора мяча после перемещения с 10 м. Броски мяча в обе стены в центре зала (24x12). Подбрасывание мяча. Удар битой сверху. Удар битой снизу. Удар битой сбоку. Челночный бег 4x15м.

Основы техники и тактики игры (10 часов). Выполнение осаливания и переосаливания. Ловля мяча одной и двумя руками. Выполнение передачи мяча с места. Ловля мяча при перемещении игроков по площадке. Передача мяча в движении. Передвижения игроков по площадке. Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия. Самоосаливание.

Учебные и соревновательные игры(6часов).Первенство школы. Первенство города. Товарищеские встречи.

Виды внеурочной деятельности	Уровни воспитательных результатов с указанием форм внеурочной деятельности		
	Приобретение школьником новых социальных знаний	Развитие позитивного отношения школьника к базовым общественным ценностям	Накопление школьником опыта самостоятельного социального действия
4 класс			
познавательная	*познавательные занятия кружка: рассказать о координации движений; что такое дистанция; как возникли лапта, физическая культура и спорт. об Олимпийских играх: когда появились, кто воссоздал символы и традиции; познакомить с понятиями что такое темп и ритм, для чего они нужны и как влияют на выполнение упражнений; *викторина «История русской лапты. Разновидности и правила лапты? »	*познавательная дискуссия совместно с педагогом «О возможности использования народной игры "русская лапта" как средства физического и нравственного оздоровления подрастающего поколения».	*познавательный мастер-класс «Лапта- игра или спорт?» для учащихся 4-х классов *детский исследовательский проект «Нужно ли заниматься лаптой в общеобразовательных учреждениях?»
игровая	* игры для развития спортивных качеств;	*игры в паре, группе, под руководством педагога. *играть в коллективную спортивную игру Лапта;	*коллективная игра с элементами лапты для обучающихся 4-х классов.

досугово-развлекательная	*культпоходы в кино, театры, концертные залы, выставки	*коллективный праздник-викторина «что? где? когда?»	* праздник русской лапты « Второе возрождение» для обучающихся 4-х классов
спортивно-оздоровительная	*беседа о роли спорта для жизни и здоровья детей, личной гигиене и правилах первой медицинской помощи при спортивных травмах; *занятия, на которых начальные технические движения, выполнять упражнения на развитие гибкости, координации, ловкости, выполнять упражнения для развития общих и специальных физических качеств.	*выполнять ловлю и броски мяча, броски мяча правой и левой рукой, броски мяча через волейбольную сетку в парах и группах под руководством педагога. *мастер-класс «Первая медицинская помощь при спортивных травмах»	*выступление на семинаре учителей физической культуры по теме «Развитие национальных видов спорта».
художественное творчество	*творческая мастерская по изготовлению поделок по теме «Русская лапта»	*коллективная выставка рисунков и поделок «Я выбираю лапту! »	*мастер-класс «Открытка с тематикой Русской Лапты» для учащихся 1-ых классов
проблемно-ценностное общение	беседы о: *убежденности и активности в необходимости пропаганды здорового образа жизни, как необходимого элемента ее сохранения; *доброжелательность и эмоционально-нравственной отзывчивости; *внимательности и вежливости во взаимоотношениях с партнерами;	*групповые беседы об ответственном и уважительном отношении друг к другу во время игры и в жизни, о личной ответственности за нанесение вреда своему или чужому здоровью. *диспуты на этические темы, обстоятельный разбор прошедших занятий и соревнований с оценкой возникших в них этических ситуаций.	*дискуссия с участием родителей «Воспитание личности на занятиях лаптой»

III. Тематическое планирование 4 класс (34 часа)

№ п/п	Календарные сроки		Тема занятия	Характеристика деятельности
Теоретические сведения. 2 часа.				
1	Дата по плану	Дата по факту	Техника безопасности при занятиях спортивными играми, общие сведения, правила соревнований, гигиена, ЗОЖ.	Знать , что такое координация движений; что такое дистанция; как возникли физическая культура и спорт.
2	3.09		Строение человека, олимпийские игры, комплекс ору. Судейство.	Рассказывать об Олимпийских играх: когда появились, кто воссоздал символы и традиции; что такое

				<p>физическая культура. Получить представление о том, что такое темп и ритм, для чего они нужны и как влияют на выполнение упражнений; что такое личная гигиена человека. Выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры. Оказывать первую помощь при травмах. Вести дневник самоконтроля.</p>	
Общая физическая подготовка.6 часов.					
3	10.09		Развитие силы. Подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	<p>Играть в спортивные игры. Разучить начальные технические движения. Выполнять упражнения на развитие гибкости, координации, ловкости с помощью упражнений и в игровой форме. Выполнять упражнения для развития общих физических качеств.</p>	
4	17.09		Развитие выносливости. Кроссовая подготовка. Скакалка за 1 минуту количество раз.		
5	24.09		Развитие скорости. Бег 30, 60 метров		
6			Развитие гибкости. Наклон вперед из положения сидя.		
7	01.10		Прыжок в длину с места и разбега.		
8	08.10		Прыжок в длину с места и разбега.		
Специальная подготовка.10 часов.					
9	15.10		Броски мяча снизу в стену с 3 м		<p>Соблюдать правила и играть в подвижные игры Выполнять ловлю и броски мяча в парах, броски мяча правой и левой рукой, броски мяча через волейбольную сетку. Играть в спортивную игру Лапта. Работать в паре, группе, слушать тренера.</p>
10	22.10		Броски мяча в стену с 6 м.		
11	05.11		Передачи и ловля мяча в парах на расстоянии 18 м.		
12	12.11		Броски в цель с подбора мяча после перемещения с 10 м.		
13	19.11		Броски мяча в обе стены в центре зала (24x12).		
14	26.11		Подбрасывание мяча.		
15	03.12		Удар битой сверху.		
16	10.12		Удар битой снизу.		
17	17.12		Удар битой сбоку.		
18	24.12		Челночный бег 4x15м.		
Основы техники и тактики игры.10 часов.					
19	14.01		Выполнение осаливания и переосаливания.	<p>Пробегать на скорость дистанцию 30 м. Выполнять беговую разминку. Метать мяч, как на дальность, так и на точность. Прыгать в длину с места Бегать различные варианты эстафет Выполнять броски набивного мяча от груди и снизу. Преодолевать полосы препятствий, пробег 1 км</p>	
20	21.01		Ловля мяча одной и двумя руками		
21	28.01		Выполнение передачи мяча с места		
22	04.02		Ловля мяча при перемещении игроков по площадке.		
23	11.02		Передача мяча в движении		
24	18.02		Передвижения игроков по площадке		
25	25.02		Индивидуальные действия.		
26	04.03		Групповые действия		
27	11.03		Командные действия.		
28	18.03		Самоосаливание		
Учебные и соревновательные игры.6 часов					
29	01.04		Первенство школы.	<p>Принимать участие в соревнованиях по Лапте. Принимать участие в аттестации и</p>	
30	08.04		Первенство района.		
31	15.04		Первенство города.		

32	22.04		Первенство города	получить сертификат о прохождении аттестации
33	29.04		Первенство города	
34	06.04		Товарищеские встречи.	

**Описание материально-технического
обеспечения образовательного процесса курса «Русская лапта»
Учебно – методическое обеспечение**

1. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-4 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010)
2. «Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя/Д.В.Григорьев, П.В.Степанов. - М.: Просвещение,2011. - 223с.

Демонстрационные и печатные пособия

1. Дипломы и медали для проведения соревнований.
2. Демонстрационные плакаты.

Технические средства обучения

1. Бита
2. Ноутбук.
3. Секундомер и свисток.
4. Медболы (мячи различного веса).
5. Мячи теннисные.
6. Мячи волейбольные.
7. Волчатник для разметки.

Оборудование класса

1. Стол учительский.
2. Шкафы для хранения инвентаря, пособий и пр.
3. Скамейки.

Дополнительная литература

1. Готовцев, Е. В. Содержание и направленность тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки игроков в русскую лапту 10-16 лет на этапе спортивного совершенствования: автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.04 / Готовцев Евгений Владимирович. – М., 2003. – 23 с.
2. Готовцев, Е. В. Планирование в спортивной тренировке юных игроков в русскую лапту: метод. рекомендации / Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов. – Воронеж, 2006. – 116 с.
4. Готовцев, Е. В. Педагогический контроль в спортивной тренировке юных игроков в русскую лапту [Текст] : метод. рекомендации / Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов. – Воронеж: [б.и.], 2006. – 131 с.
5. Комплексная программа физического воспитания учащихся I-XI классов = [Текст] / авт. В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2006. – 126 с.
6. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учеб. для завершающего уровня высшего физкультурного образования. – 4-е изд., испр. и доп. – СПб. : Лань, 2005. – 384 с.