**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение**

**«Викуловская средняя общеобразовательная школа №1»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Рассмотрено****на заседании ШМО****учителей –****предметников****протокол № 1****от 29.08. 2023 года** | **Согласовано** **на заседании****методического** **совета школы****/протокол № 1****от 29.08.2023 года** | **Утверждено****приказом****№ 205/1-ОД****от 30.08. 2023года** |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по «Музыке»**

**для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)**

**для 5 класса**

**Ивановой Любовь Викторовны**

**на 2023 – 2024 учебный год**

**с. Викулово**

**2023 год**

**Пояснительная записка**

 Музыкальное воспитание и обучение является неотъемлемой частью учебного процесса в специальном (коррекционном) образовательном учреждении VIII вида. Музыка формирует вкусы, воспитывает представления о прекрасном, способствует эмоциональному познанию окружающей действительности, нормализует многие психические процессы, является эффективным средством преодоления невротических расстройств, свойственных учащимся специальных учреждений.

 Музыка формирует вкусы, развивает представления о прекрасном, способствует эмоциональному познанию объектов окружающей действительности, нормализует многие психические процессы, является эффективным средством преодоления невротических расстройств, свойственных учащимся специальных учреждений.

Занятия музыкой способствуют разностороннему развитию школьника, адаптации его в обществе.

 **Цель программы** – овладение детьми музыкальной культурой, развитие

музыкальности учащихся. Под музыкальностью подразумеваются умения и навыки, необходимые для музыкальной деятельности. Это умение слушать музыку, слухоречевое координирование, точность интонирования, умение чувствовать характер музыки и адекватно реагировать на музыкальные переживания, воплощенные в ней, умение различать такие средства музыкальной выразительности, как ритм, темп, динамические оттенки, ладогармонические особенности, исполнительские навыки.

Исходя из целей музыкального воспитания, выделяется комплекс задач, стоящих перед учителем на уроках музыки и пения.

***Задачи образовательные:***

- формировать знания о музыке с помощью изучения произведений различных жанров, а так же в процессе собственно – музыкальной исполнительской деятельности;

- формировать музыкально-эстетический словарь;

- формировать ориентировку в средствах музыкальной выразительности;

- совершенствовать певческие навыки;

- развивать чувство ритма, речевую активность звуковысотный слух, музыкальную память и способность реагировать на музыку, музыкально-исполнительские навыки;

***Задачи воспитывающие:***

- помочь самовыражению обучающихся с ОВЗ через занятия музыкальной деятельностью;

- способствовать преодолению неадекватных форм поведения, снятию эмоционального напряжения;

- содействовать приобретению навыков искреннего, глубокого и свободного общения с окружающими, развивать эмоциональную отзывчивость;

- активизировать творческие способности.

***Задачи коррекционно - развивающие:***

- корригировать отклонения в интеллектуальном развитии;

- корригировать нарушения звукопроизносительной стороны речи.

**Общая характеристика учебного предмета с учетом особенностей его освоения обучающимися**

Содержание музыкального образования в начальной школе - это запечатленный в музыке духовный опыт человечества, в котором отражены вопросы смысла жизни, существования человека на Земле, с эстетических и нравственных позиций.

Основной чертой музыки от других видов искусств является отсутствие прямого подтверждения ее воздействия на деятельность человека непосредственно в момент восприятия. Наряду с осознаваемыми процессами в ходе музыкального восприятия имеет место возникновение бессознательные психические реакции. Очень важно в коррекционной работе использовать специально подобранные музыкальные произведения, которые могли бы развивать высшие психические функции ребенка, к которым относятся: мышление, воля, мотивация.

 Данная программа составлена с учетом возрастных, психофизических особенностей обучающихся: нарушение познавательной деятельности, особенности эмоционально-волевой сферы. В коррекционной работе используются специально подобранные формы и методы музыкального общения, музыкальные произведения, игровые и проблемные ситуации, которые воздействуют на аффективную сферу ребенка, развивают высшие психические процессы, такие как мотивация, память, мышление, способствуют формированию нравственных качеств личности обучающихся.

Рабочая программа по музыке и пению состоит из следующих разделов:

1 Раздел «Пение» - Формировать у обучающихся певческие умения и навыки, способствующие выразительному исполнению. Учить детей исполнять песни, как с помощью учителя, так и самостоятельно.

2 Раздел «Слушание музыки» - знакомить обучающихся с художественными, доступными образцами классической и народной музыки;

- развивать музыкальную восприимчивость обучающихся, способность эмоционально откликаться на чувства, выраженные в музыке;

- дать первоначальные сведения о музыке, подводить к запоминанию музыкальных произведений, различению их содержания, характера, средств музыкальной выразительности;

- развивать умение передачи словами внутреннего содержания музыкальных сочинений.

3 Раздел «Элементы музыкальной грамоты» - развитие музыкального слуха, чувства ритма, музыкальной памяти и певческих навыков.

**Место учебного предмета в учебном плане**

 Учебный предмет «Музыка» является частью предметной области «Искусство» обязательной части учебного плана образования обучающихся с легкой степенью умственной отсталости (интеллектуальными нарушениями). Количество часов в неделю в 5 классе – 1 час, общее количество часов – 34 ч. Программа «Музыка» включена в обязательную часть учебного плана образования обучающихся с легкой степенью умственной отсталости

(интеллектуальными нарушениями). При проведении уроков деление обучающихся на подгруппы не предполагается.

**Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета**

 Планируемые результаты освоения обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) программы «Музыка» представлены личностными и предметными результатами.

 Личностные результаты включают овладение обучающимися жизненными и социальными компетенциями, необходимыми для решения практико-ориентированных задач и обеспечивающими становление социальных отношений обучающихся в различных средах:

1. формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности в процессе освоения вершинных образцов отечественной музыкальной культуры, понимания ее значимости в мировом музыкальном процессе;

2. овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и

развивающемся мире путем ориентации в многообразии музыкальной действительности и участия в музыкальной жизни класса, школы, города и др.;

3. формирование представлений о нравственных нормах, развитие доброжелательности и эмоциональной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей на основе восприятия произведений мировой музыкальной классики, их коллективного обсуждения и интерпретации в разных видах музыкальной исполнительской деятельности;

4. формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств на основе развития музыкально-эстетического сознания,

5. развитие адекватных представлений о собственных возможностях, способности к осмыслению социального окружения, своего места в нем в процессе музыкальной исполнительской деятельности на уроках и внеклассных мероприятиях в школе и за ее пределами;

6. развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия в процессе освоения разных типов индивидуальной, групповой и коллективной музыкальной деятельности;

7. формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни через развитие представления о гармонии в человеке физического и духовного начал, воспитание бережного отношения к материальным и духовным ценностям музыкальной культуры;

8. Формирование мотивации к музыкальному творчеству, целеустремленности и настойчивости в достижении цели в процессе создания ситуации успешности музыкально творческой деятельности учащихся.

**Предметные результаты**

Предметные результаты представлены 2 уровнями овладения знаниями: минимальным и достаточным.

*Минимальный уровень:*

-развитие художественного вкуса, устойчивого интереса к музыкальному искусству и различным видам (или какому-либо виду) музыкально-творческой деятельности;

- развитое художественное восприятие, умение оценивать произведения разных видов искусств, размышлять о музыке как способе выражения духовных переживаний человека;

- общее понятие о роли музыки в жизни человека и его духовно-нравственном развитии, знание основных закономерностей музыкального искусства;

- представление о художественной картине мира на основе освоения отечественных традиций и постижения историко-культурной, этнической, региональной самобытности музыкального искусства разных народов.

*Достаточный уровень:*

- воспринимать музыку различных жанров;

- эстетически откликаться на искусство, выражая свое отношение к нему в различных видах музыкально творческой деятельности;

- определять виды музыки, сопоставлять музыкальные образы в звучании различных музыкальных инструментов, в том числе и современных электронных;

- общаться и взаимодействовать в процессе ансамблевого, коллективного воплощения различных художественных образов;

- узнавать изученные музыкальные сочинения, называть их авторов.

**Содержание учебного предмета**

Содержание программного материала уроков состоит из музыкальных сочинений для слушания и исполнения, вокальных упражнений. Основу содержания программы составляют произведения отечественной (русской) музыкальной культуры: музыка народная и композиторская; детская, классическая, современная.

Содержание программного материала уроков состоит из теоретического материала, различных видов музыкальной деятельности, музыкальных произведений для слушания и исполнения, вокальных упражнений. Основу содержания программы составляют произведения отечественной (русской) музыкальной культуры: музыка народная и композиторская; детская классическая, современная. В программу включены следующие разделы: пение, слушание музыки, элементы музыкальной грамоты.

Раздел «Пение» включает произведения для формирования вокально-хоровых навыков и умений учащихся в зависимости от уровня певческого развития по годам обучения.

Классика, фольклор, современная (зарубежная и отечественная) песня- основа

формирования вокально-хорового репертуара классного хора.

В разделе «Слушание музыки» важным является создание благоприятных условий для восприятия музыки: атмосфера концертного зала, доверительное общение со сверстниками и учителем. Опыт слушания учащимися высокохудожественной музыки, накопленный в младших классах, является основой, на которой осуществляется дальнейшее изучение музыкального материала.

Раздел «Элементы музыкальной грамоты» содержит основной минимум знаний о музыке и музыкальной деятельности. Обучение учащихся средних и старших классов сопряжено с определенными трудностями мутационного периода, значительно осложняющего их участие в хоровом пении. Школьникам не рекомендуется громко петь. Примерный музыкальный материал дан в виде списка музыкальных произведений для различных видов музыкальной деятельности. Песенный репертуар выделен в самостоятельный

раздел и подразумевает свободный выбор песен учителем. Пьесы для слушания способны выполнять несколько функций: в качестве объекта восприятия и обсуждения; в виде вокальных упражнений (наиболее яркие, доступные для пения мелодии); как материал музыкальных викторин; как материал для индивидуальных заданий творческого характера (изготовление рисунков, поделок на тему произведения, написание небольших сочинений,

рассказов о музыке); в виде музыкального сопровождения танцевально- ритмической деятельности, инсценировок сказок, ролевых игр и т. д.

**Тематическое планирование с определением основных видов деятельности обучающихся**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Тема урока | Основные виды деятельности обучающихся |
| 1 | Введение. Вводный инструктаж потехнике безопасности | Выявлять общность жизненных истоков ивзаимосвязь музыки с литературой как различными способами познания мира. Проявлять эмоциональную отзывчивость, личностное отношение к музыкальным произведениям при их восприятии и исполнении. Исполнять народные песни, песни о родном крае современных композиторов; понимать особенности музыкального воплощения стихотворных текстов. |
| 2  | "Со вьюном я хожу" - р.пн.п. | Выявлять общность жизненных истоков ивзаимосвязь музыки с литературой как различными способами познания мира. Проявлять эмоциональную отзывчивость, личностное отношение к музыкальным произведениям при их восприятии и исполнении. Исполнять народные песни, песни о родном крае современных композиторов; понимать особенности музыкального воплощения стихотворных текстов |
| 3 | "В темном лесе" - р.н.п | Выявлять общность жизненных истоков ивзаимосвязь музыки с литературой как различными способами познания мира. Проявлять эмоциональную отзывчивость, личностное отношение к музыкальным произведениям при их восприятии и исполнении. Исполнять народные песни, песни о родном крае современных композиторов; понимать особенности музыкального воплощения стихотворных текстов |
| 4 | "Из чего же, из чего же" - муз. Ю. Чичкова, сл. А.Халецкого. | Выявлять общность жизненных истоков ивзаимосвязь музыки с литературой как различными способами познания мира. Проявлять эмоциональную отзывчивость, личностное отношение к музыкальным произведениям при их восприятии и исполнении. Исполнять народные песни, песни о родном крае современных композиторов; понимать особенности музыкального воплощения стихотворных текстов |
| 5 | Из чего же, из чего же" - муз. Ю. Чичкова, сл. А.Халецкого. | Выявлять общность жизненных истоков ивзаимосвязь музыки с литературой как различными способами познания мира. Проявлять эмоциональную отзывчивость, личностное отношение к музыкальным произведениям при их восприятии и исполнении. Исполнять народные песни, песни о родном крае современных композиторов; понимать особенности музыкального воплощения стихотворных текстов |
| 6 | "Пусть будет радость в каждом доме" - муз.. С. Баневича. | Выявлять общность жизненных истоков ивзаимосвязь музыки с литературой как различными способами познания мира. Проявлять эмоциональную отзывчивость, личностное отношение к музыкальным произведениям при их восприятии и исполнении. Исполнять народные песни, песни о родном крае современных композиторов; понимать особенностимузыкального воплощения стихотворных текстов |
| 7 | "Дважды два - четыре" - муз. В.Шаинского, сл. Пляцковского. | Выявлять общность жизненных истоков ивзаимосвязь музыки с литературой как различными способами познания мира. Проявлять эмоциональную отзывчивость, личностное отношение к музыкальным произведениям при их восприятии и исполнении. Исполнять народные песни, песни о родном крае современных композиторов; понимать особенности музыкального воплощения стихотворных текстов |
| 8 | Прослушивание песни. | Выявлять общность жизненных истоков ивзаимосвязь музыки с литературой как различными способами познания мира. Проявлять эмоциональную отзывчивость, личностное отношение к музыкальным произведениям при их восприятии и исполнении. Исполнять народные песни, песни о родном крае современных композиторов; понимать особенности музыкального воплощения стихотворных текстов |
| 9 | Повторение изученных песен | Выявлять общность жизненных истоков ивзаимосвязь музыки с литературой как различными способами познания мира. Проявлять эмоциональную отзывчивость, личностное отношение к музыкальным произведениям при их восприятии и исполнении. Исполнять народные песни, песни о родном крае современных композиторов; понимать особенности музыкального воплощения стихотворных текстов |
| 10 | "Здравствуй, гостья зима" - р.н.п | Выявлять общность жизненных истоков ивзаимосвязь музыки с литературой как различными способами познания мира. Проявлять эмоциональную отзывчивость, личностное отношение к музыкальным произведениям при их восприятии и исполнении. Исполнять народные песни, песни о родном крае современных композиторов; понимать особенностимузыкального воплощения стихотворных текстов |
| 11 | "Наш край" - муз. Д. Кабалевского, сл. А. Пришельца. | Выявлять общность жизненных истоков ивзаимосвязь музыки с литературой как различными способами познания мира. Проявлять эмоциональную отзывчивость, личностное отношение к музыкальным произведениям при их восприятии и исполнении. Исполнять народные песни, песни о родном крае современных композиторов; понимать особенности музыкального воплощения стихотворных текстов |
| 12 | "Песня о пограничнике" - муз. С.Богуславского, сл. О.Высотской | Выявлять общность жизненных истоков ивзаимосвязь музыки с литературой как различными способами познания мира. Проявлять эмоциональную отзывчивость, личностное отношение к музыкальным произведениям при их восприятии и исполнении. Исполнять народные песни, песни о родном крае современных композиторов; понимать особенности музыкального воплощения стихотворных текстов |
| 13 | "Звуки музики" - муз. Р.Роджерса, русский текст | Выявлять общность жизненных истоков ивзаимосвязь музыки с литературой как различными способами познания мира. Проявлять эмоциональную отзывчивость, личностное отношение к музыкальным произведениям при их восприятии и исполнении. Исполнять народные песни, песни о родном крае современных композиторов; понимать особенности музыкального воплощения стихотворных текстов |
| 14 | "Снежный вечер" - муз. М. Красева, сл. О.Высотской | Выявлять общность жизненных истоков ивзаимосвязь музыки с литературой как различными способами познания мира. Проявлять эмоциональную отзывчивость, личностное отношение к музыкальным произведениям при их восприятии и исполнении. Исполнять народные песни, песни о родном крае современных композиторов; понимать особенности музыкального воплощения стихотворных текстов |
| 15 | "Образцовый мальчик" - С. Волкова, сл. С. Богомазова | Выявлять общность жизненных истоков ивзаимосвязь музыки с литературой как различными способами познания мира. Проявлять эмоциональную отзывчивость, личностное отношение к музыкальным произведениям при их восприятии и исполнении. Исполнять народные песни, песни о родном крае современных композиторов; понимать особенности музыкального воплощения стихотворных текстов |
| 16 | Повторение изученных песен | Выявлять общность жизненных истоков ивзаимосвязь музыки с литературой как различными способами познания мира. Проявлять эмоциональную отзывчивость, личностное отношение к музыкальным произведениям при их восприятии и исполнении. Исполнять народные песни, песни о родном крае современных композиторов; понимать особенности музыкального воплощения стихотворных текстов |
| 17 | «Волшебник-недоучка» — муз. А. Зацепина, сл. А. Дербенева. | Выявлять общность жизненных истоков ивзаимосвязь музыки с литературой как различными способами познания мира. Проявлять эмоциональную отзывчивость, личностное отношение к музыкальным произведениям при их восприятии и исполнении. Исполнять народные песни, песни о родном крае современных композиторов; понимать особенности музыкального воплощения стихотворных текстов |
| 18 | «Как лечили бегемота» — муз. Н. Матвеева, сл. Е. Руженцева. | Выявлять общность жизненных истоков ивзаимосвязь музыки с литературой как различными способами познания мира. Проявлять эмоциональную отзывчивость, личностное отношение к музыкальным произведениям при их восприятии и исполнении. Исполнять народные песни, песни о родном крае современных композиторов; понимать особенности музыкального воплощения стихотворных текстов  |
| 19 | «Песня о веселом барабанщике» — муз. Л. Шварца, сл. Б. Окуджавы. | Выявлять общность жизненных истоков ивзаимосвязь музыки с литературой как различными способами познания мира. Проявлять эмоциональную отзывчивость, личностное отношение к музыкальным произведениям при их восприятии и исполнении. Исполнять народные песни, песни о родном крае современных композиторов; понимать особенности музыкального воплощения стихотворных текстов |
| 20 | «Вейся, вейся, капустка» — р.н.п. | Выявлять общность жизненных истоков ивзаимосвязь музыки с литературой как различными способами познания мира. Проявлять эмоциональную отзывчивость, личностное отношение к музыкальным произведениям при их восприятии и исполнении. Исполнять народные песни, песни о родном крае современных композиторов; понимать особенности музыкального воплощения стихотворных текстов |
| 21 | «Ах вы, сени, мои сени» — р.н.п. | Выявлять общность жизненных истоков ивзаимосвязь музыки с литературой как различными способами познания мира. Проявлять эмоциональную отзывчивость, личностное отношение к музыкальным произведениям при их восприятии и исполнении. Исполнять народные песни, песни о родном крае современных композиторов; понимать особенности музыкального воплощения стихотворных текстов |
| 22 | «Красивая мама» — муз. Э. Колмановского, сл. С. Богомазова. | Выявлять общность жизненных истоков ивзаимосвязь музыки с литературой как различными способами познания мира. Проявлять эмоциональную отзывчивость, личностное отношение к музыкальным произведениям при их восприятии и исполнении. Исполнять народные песни, песни о родном крае современных композиторов; понимать особенности музыкального воплощения стихотворных текстов |
| 23 | «Пойду ль я, выйду ль я» — р.н.п | Выявлять общность жизненных истоков ивзаимосвязь музыки с литературой как различными способами познания мира. Проявлять эмоциональную отзывчивость, личностное отношение к музыкальным произведениям при их восприятии и исполнении. Исполнять народные песни, песни о родном крае современных композиторов; понимать особенности музыкального воплощения стихотворных текстов |
| 24 | «Вдоль да по речке» — р.н.п. | Выявлять общность жизненных истоков ивзаимосвязь музыки с литературой как различными способами познания мира. Проявлять эмоциональную отзывчивость, личностное отношение к музыкальным произведениям при их восприятии и исполнении. Исполнять народные песни, песни о родном крае современных композиторов; понимать особенностимузыкального воплощения стихотворных текстов |
| 25 | «Школьный корабль» — муз. Г. Струве, сл. К. Ибряева. | Выявлять общность жизненных истоков ивзаимосвязь музыки с литературой как различными способами познания мира. Проявлять эмоциональную отзывчивость, личностное отношение к музыкальным произведениям при их восприятии и исполнении. Исполнять народные песни, песни о родном крае современных композиторов; понимать особенности музыкального воплощения стихотворных текстов |
| 26 | Повторение изученных песен за четверть | Выявлять общность жизненных истоков ивзаимосвязь музыки с литературой как различными способами познания мира. Проявлять эмоциональную отзывчивость, личностное отношение к музыкальным произведениям при их восприятии и исполнении. Исполнять народные песни, песни о родном крае современных композиторов; понимать особенности музыкального воплощения стихотворных текстов |
| 27 | «У меня ль во садочке» — р.н.п. | Выявлять общность жизненных истоков ивзаимосвязь музыки с литературой как различными способами познания мира. Проявлять эмоциональную отзывчивость, личностное отношение к музыкальным произведениям при их восприятии и исполнении. Исполнять народные песни, песни о родном крае современных композиторов; понимать особенности музыкального воплощения стихотворных текстов |
| 28 | «Спи, моя милая» — слов.н.п. | Выявлять общность жизненных истоков ивзаимосвязь музыки с литературой как различными способами познания мира. Проявлять эмоциональную отзывчивость, личностное отношение к музыкальным произведениям при их восприятии и исполнении. Исполнять народные песни, песни о родном крае современных композиторов; понимать особенности музыкального воплощения стихотворных текстов |
| 29 | «Пусть всегда будет солнце» — муз. А. Островского, сл. Л. Ошанина. | Выявлять общность жизненных истоков ивзаимосвязь музыки с литературой как различными способами познания мира. Проявлять эмоциональную отзывчивость, личностное отношение к музыкальным произведениям при их восприятии и исполнении. Исполнять народные песни, песни о родном крае современных композиторов; понимать особенности музыкального воплощения стихотворных текстов |
| 30 | «В землянке» — муз. К. Листова, сл. А. Суркова. | Выявлять общность жизненных истоков ивзаимосвязь музыки с литературой как различными способами познания мира. Проявлять эмоциональную отзывчивость, личностное отношение к музыкальным произведениям при их восприятии и исполнении. Исполнять народные песни, песни о родном крае современных композиторов; понимать особенности музыкального воплощения стихотворных текстов |
| 31 | «Майская песня» — муз. В. Ренёва, сл. А. Пришельца. | Выявлять общность жизненных истоков ивзаимосвязь музыки с литературой как различными способами познания мира. Проявлять эмоциональную отзывчивость, личностное отношение к музыкальным произведениям при их восприятии и исполнении. Исполнять народные песни, песни о родном крае современных композиторов; понимать особенности музыкального воплощения стихотворных текстов |
| 32 | «У дороги чибис» — муз. М. Иорданского, сл. А. Пришельца. | Выявлять общность жизненных истоков ивзаимосвязь музыки с литературой как различными способами познания мира. Проявлять эмоциональную отзывчивость, личностное отношение к музыкальным произведениям при их восприятии и исполнении. Исполнять народные песни, песни о родном крае современных композиторов; понимать особенности музыкального воплощения стихотворных текстов |
| 33 | Повторение пройденногоматериала | Выявлять общность жизненных истоков ивзаимосвязь музыки с литературой как различными способами познания мира. Проявлять эмоциональную отзывчивость, личностное отношение к музыкальным произведениям при их восприятии и исполнении. Исполнять народные песни, песни о родном крае современных композиторов; понимать особенности музыкального воплощения стихотворных текстов  |
| 34 | Зачетный урок. | Проявлять эмоциональную отзывчивость, личностное отношение к музыкальным произведениям при их восприятии и исполнении. |

**Материально-техническое обеспечение образовательной деятельности**

*Технические и электронные средства обучения:*

- автоматизированное рабочее место учителя с программным обеспечением,

- телевизор

- аудиозаписи,

- компьютер

*Демонстрационный и раздаточный дидактический материал:*

- игрушки и предметы со световыми, звуковыми эффектами,

- образцы материалов, различных по фактуре, вязкости, температуре, плотности,

- сенсорные панели,

- мячи, обручи,

- массажеры для рук

- звучащие музыкальные инструменты

5. Частные методики адаптивной физической культуры: учебник/под общ.ред.проф. Л.В.

Шапковой.-М.:Советский спорт, 2009. – 608с.: ил.