

Обсуждено на педагогическом совете
Протокол № ____
От «__» _____ 2022

Согласовано с советом

Родительской общественности

Протокол № от «__» _____ 2022г

УТВЕРЖДАЮ: _____
Директор МКОУ «Сухринская ООШ»
Драгунова С.А.
Приказ № ____ от «__» _____ 2022г



Дополнительная образовательная программа « Спортивные игры »

с. Сухринское, 2022 г.

Пояснительная записка

Кружок «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»

Одним из важных звеньев системы физического воспитания является спортивно массовая и оздоровительная работа. Основными формами работы по спортивным играм являются занятия в спортивных секциях по избранному виду спорта и спортивные соревнования. В спортивных секциях постоянный свой контингент и регулярные занятия по расписанию.

Систематические, четко спланированные секционные занятия служат важным дополнением к урокам физической культуры, которое позволяет углубленно изучить отдельные приемы игры или даже отдельные разделы школьной программы и тем самым достигнуть более высокого уровня двигательной подготовленности детей, воспитать у них привычку, потребность в ежедневных физических упражнениях. Это главное в работе секции.

Перед секцией ставятся следующие задачи:

- ❖ содействие укреплению здоровья и нормальному физическому развитию учащихся;
- ❖ воспитание смелых, волевых и дисциплинированных юных спортсменов;
- ❖ быть готовыми к трудовой деятельности;
- ❖ подготовка спортсменов и команд для участия в районных соревнованиях;
- ❖ формирование у школьников стойкого интереса к отдельным видам спорта;
- ❖ пропаганда спортивных игр среди школьников и взрослого населения;
- ❖ подготовка общественного физкультурного актива (инструкторов и судей по спорту).

Поставленные задачи могут быть успешно решены при условии четкой организации работы секции.

Данная программа создана для детей, желающих заниматься определённым видом спорта. При создании секции, прежде всего, учитывались условия, позволяющие обеспечить их успешную работу (наличие соответствующей спортивной базы). Общее руководство работой секции возлагается на специалиста физического воспитания.

В спортивной секции учащиеся распределяются на три группы в зависимости от возраста:

Занятия в секции проводятся один раз в неделю по 2 часа. Запись в секцию производится по желанию. До зачисления в секцию нужно пройти медицинский осмотр у врача или в поликлинике. Перед соревнованиями или после перенесенного заболевания воспитанник обязан пройти дополнительный медицинский осмотр.

Занятия в секции начинаются ежегодно с 1 сентября и продолжаются до 31 мая включительно. На время летних каникул юные спортсмены получают индивидуальные задания, направленные на совершенствование физической подготовленности и технического мастерства.

Учебная работа секции осуществляется на основе специально составленной программы, которая содержит материал для теоретических, практических занятий, инструкторской и судейской практики

С 1 года начинается обучение технико-тактическим действиям спортивной игры баскетбол.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретенных простейших умениях обращения с мячом. По своему воздействию спортивные игры являются наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка.

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности. Для развития, прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных способностей (силовых, выносливости, скоростных), а также всевозможных сочетаний этих групп способностей. Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов спортсмена (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что создается необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласование индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

Уже с 1 года необходимо стремиться учить детей согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и в защите, начиная с применения подобранных для этой цели подвижных игр (типа «Борьба за мяч», «Мяч капитану») и специальных, постепенно усложняющихся игровых упражнений (форм).

Игровые упражнения и формы занятий создают благоприятные условия для самостоятельного выполнения заданий с мячом, реализации на практике индивидуального и дифференцированного подходов, имеющих существенные индивидуальные различия (способности). В этой связи особой заботой следует окружить детей со слабой игровой подготовкой, активно включая их в ход осуществления разнообразных видов игровой деятельности.

Материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций учеников. В этой связи обучение игровому материалу содействует самостоятельным занятиям спортивными играми.

Организационные основы обучения

Выполнение программы рассчитано на 4 года. Возраст воспитанников в группах одного года рождения, так как возрастные и психо-физиологические особенности детей, базисные знания, умения и навыки соответствуют данному виду творчества.

Количество детей в группах не ограничено, так как в школе обучается не большое количество учащихся.

Уровень подготовки детей при приеме в группу 1-го года обучения

Определяется:

1. Собеседованием

2. Тестированием по ОФП

Основание перевода воспитанника на следующий этап обучения:

1. Знание теоретического и практического материала

2. Тестированием по ОФП

Режим работы:

первый год — для воспитанников 12 лет;

второй год — для воспитанников 13 лет;

третий год — для воспитанников 14 лет;

четвертый год — для воспитанников 15 лет.

Программный материал по кружку «Спортивные игры»

«Баскетбол»

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

1 – 4 год. Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений — перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение (обучение и совершенствование).

Освоение ловли и передач мяча.

1 – 2 год. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

3 год. То же, но с пассивным сопротивлением соперника.

4 год. Совершенствование в освоенных упражнениях.

Освоение техники ведения мяча.

1 – 2 год. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойках на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.

3 год. То же, но с пассивным сопротивлением защитника.

4 год. Совершенствование в освоенных упражнениях.

Овладение техникой бросков мяча.

1 – 2 год. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины — 3,60 м.

3 год. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины — 4,80 м.

4 год. Совершенствование в освоенных упражнениях. Броски одной и двумя руками в прыжке.

Освоение индивидуальной техники защиты.

1 – 2 год. Вырывание и выбивание мяча.

3 год. Перехват мяча.

4 год. Совершенствование в освоенных упражнениях.

Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.

1 – 4 год. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

Закрепление техники перемещений, владение мячом и развитие координационных способностей.

1 – 4 год. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Освоение тактики игры.

1 – 2 год. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

3 год. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (2:1). Совершенствование уже освоенных видов взаимодействий.

4 год. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 в одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон». Совершенствование уже освоенного. Взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка). Совершенствование уже освоенного.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

1 – 2 год. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

3 год. Игра по правилам мини-баскетбола. Совершенствование уже освоенного.

4 год. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Совершенствование уже освоенного.

Физическая подготовка и знания о физической культуре.

1 год. Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападения (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите, соблюдение основных правил игры). Правила техники безопасности.

Самостоятельные занятия. 1 – 4 год. Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приемов). Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию спортивной игры. Правила самоконтроля.

Овладение организаторскими способностями 1 – 4 год. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемых игр, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.

Развитие координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию и ритму.

1 – 4 год. Упражнения по овладению и совершенствованию техникой перемещения и владения мячом; бег с изменением направления, скорости; челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакции; прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.

Развитие выносливости.

1 – 4 год. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 12 до 20 мин.

Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей (материал для развития названных способностей относится ко всем спортивным играм. В 4 году для развития двигательных способностей используются те же основные упражнения, что и в 1 – 3 годах, но возрастает координационная сложность этих упражнений, увеличивается их объем и интенсивность, усложняются условия выполнения).

1 – 4 год. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений; ведение мяча в высокой, средней и низкой стойках с максимальной частотой в течение 7-10 сек.; подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча; игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

Учебный план

Учебно – тематический план 1 год обучения

№ п\п	Тема занятия	Кол. часов	Основы знаний. (мин)	Номер занятия
1	Баскетбольная нападающая стойка	2	10	1-2
2	Перебежки без мяча	2	10	3-4
3	Остановка в два шага без мяча	2	10	5-6
4	Защитные стойки	2	10	7-8
5	Передвижения в защитной стойке	2	10	9-10
6	Совершенствование защитной стойки и передвижения	2	10	11-12
7	Ловля двумя руками	2	10	13-14
8	Держание мяча	2	10	15-16
9	Совершенствование ловли и держание мяча двумя руками	2	10	17-18
10	Ловля мяча с остановкой в два шага	2	10	19-20
11	Передача мяча двумя руками от груди	2	10	21-22
12	Совершенствование передачи мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча	2	10	23-24
13	Ведение мяча на месте и при передвижении вперёд	2	10	25-26
14	Эстафеты; «Передача мяча капитану», «Попади мячом в цель»	2	10	27-28
15	Сочетание приёмов: рывок по прямой – ловля мяча – остановка в два шага – передача двумя руками от груди.	2	10	29-30
16	Ловля мяча на месте – ведение по прямой – остановка в два шага – передача двумя руками от груди.	2	10	31-32
17	Выход – ловля мяча в движении с остановкой в два шага – передача двумя руками от груди – бег по дуге.	2	10	33-34
18	Рывок по дуге в лево – ловля мяча с остановкой в два шага – бросок в корзину двумя руками от груди.	2	10	35-36
19	Рывок по дуге вправо – ловля мяча с остановкой в два шага – ведение с остановкой в два шага – бросок в корзину двумя руками от груди.	2	10	37-38
20	Ловля мяча на месте – ведение с остановкой в два шага – передача одной рукой от плеча с уходом в противоположную сторону от передач.	2	10	39-40
21	Бег с изменением направления	2	10	41-42
22	Бег с изменением скорости	2	10	43-44
23	Передвижение в защитной стойке в различных направлениях	2	10	45-46
24	Повороты без мяча и с мячом	2	10	47-48
25	Остановка прыжком без мяча и после ведения мяча	2	10	49-50

26	Ловля и передача мяча двумя руками после остановки и в движении	2	10	51-52
27	Бросок одной рукой от плеча	2	10	53-54
28	Ведение мяча с изменением направления	2	10	55-56
29	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди	2	10	57-58
30	Бросок после ведения	2	10	59-60
31	Бросок мяча в движении после ловли	2	10	61-62
32	Эстафеты «В колонне, перебежками вдоль площадки между боковой линии и т.д.	2	10	63-64
33	Ловля мяча на месте – поворот – ведение мяча с изменением направления – остановка в два шага – бросок в корзину с отражением от щита.	2	10	65-66
34	Ловля на месте или в движении – быстрое ведение – остановка в два шага – передача одной рукой от плеча с поддержкой.	2	10	67-68
35	Ловля мяча на месте или в движении – ведение с изменением направления – остановка в два шага – поворот – передача одной рукой от плеча с поддержкой или бросок мяча в корзину.	2	10	69-70
36	Игры; «борьба мяча в кругу», «Мяч капитану»	2	10	71-72

Учебно – тематический план 2 год обучения

№ п\п	Тема занятия	Кол. часов	Основы знаний. (мин)	Номер занятия
1	Правила и обязанности игроков и капитана команды	2	10	1-2
2	Передача мяча двумя руками от груди с отскоком	2	10	3-4
3	Передача мяча одной рукой от плеча	2	10	5-6
4	Ловля и передача мяча в движении	2	10	7-8
5	Бросок одной рукой от плеча после ведения	2	10	9-10
6	Штрафной бросок	2	10	11-12
7	Опека игрока без мяча и с мячом	2	10	13-14
8	Опека дриблера, выполняющего проход, центрального игрока	2	10	15-16
9	Высокое и быстрое, низкое и обманное ведение	2	10	17-18
10	Маневрирование при ведении	2	10	19-20
11	Передвижение защитника	2	10	21-22
12	Способы держания игрока без мяча	2	10	23-24
13	-//-//-//-с мячом	2	10	25-26
14	-//-//-//-при передачах	2	10	27-28
15	-//-//-//-во время ведения мяча	2	10	29-30

16	-//-//-//-при поворотах с мячом	2	10	31-32
17	-//-//-//-при броске в корзину	2	10	33-34
18	Выбор места для получения мяча	2	10	35-36
19	Ведение мяча – бросок одной рукой с близкого расстояния	2	10	37-38
20	Ловля мяча в движении – ведение – бросок мяча в корзину с близкого расстояния	2	10	39-40
21	Игра малый баскетбол	2	10	41-42
22	Повороты в движении во время бега	2	10	43-44
23	Выбивание мяча из рук соперника	2	10	45-46
24	Вырывание мяча	2	10	47-48
25	Ловля и передача при передвижениях	2	10	49-50
26	Ведение мяча с обводкой	2	10	51-52
27	Выбор места в нападении	2	10	53-54
28	Атака	2	10	55-56
29	Перехват мяча при поперечных передачах	2	10	57-58
30	Спорный бросок	2	10	59-60
31	Предотвращение спорного броска ловля мяча в движении с последующей обводкой препятствий ведением	2	10	61-62
32	Ловля мяча в движении с последующим броском одной рукой в корзину с близкого расстояния	2	10	63-64
33	Ловля мяча в движении – остановка в два шага – поворот назад – ведение остановка в два шага – поворот назад – передача двумя руками от груди	2	10	65-66
34	Ловля мяча в движении – ведение с обводкой – двойной шаг – бросок одной рукой с близкого расстояния	2	10	67-68
35	Учебная игра 4х4	2	10	69-70
36	Учебная игра 4х4	2	10	71-72

Учебно – тематический план 3 год обучения

№ п\п	Тема занятия	Кол. часов	Основы знаний. (мин)	Номер занятия
1	Ловля мяча одной рукой	2	10	1-2
2	Ловля мяча одной рукой в прыжке	2	10	3-4
3	Ловля мяча при отскоке от щита	2	10	5-6
4	Ловля высоко летящего мяча в прыжке и после отскока от щита	2	10	7-8
5	Азбука ловли мяча	2	10	9-10
6	Передача мяча двумя руками от головы	2	10	11-12

7	Передача одной рукой сверху	2	10	13-14
8	Передача подбрасыванием	2	10	15-16
9	Другие передачи	2	10	17-18
10	Азбука передач	2	10	19-20
11	Бросок с поворотом	2	10	21-22
12	Бросок прямой рукой над головой(крюком)	2	10	23-24
13	Бросок толчком одной рукой	2	10	25-26
14	Другие способы бросков	2	10	27-28
15	Азбука бросков	2	10	29-30
16	Овладение неконтролируемым мячом	2	10	31-32
17	Добивание	2	10	33-34
18	Азбука добивания	2	10	35-36
19	Перехват передач	2	10	37-38
20	Нарушение правил игроками соперников	2	10	39-40
21	Азбука индивидуальных навыков игры в защите	2	10	41-42
22	Ведение мяча без зрительного контроля	2	10	43-44
23	Финт без мяча	2	10	45-46
24	Финты с мячом	2	10	47-48
25	Азбука финтов	2	10	49-50
26	Обманное движение без мяча на уход в одну сторону с последующим выходом в противоположную сторону	2	10	51-52
27	Обманное движение с мяча на уход в одну сторону с посл. уходом на ведение в противоположную сторону	2	10	53-54
28	Взаимодействие двух игроков против одного защитника	2	10	55-56
29	Взаимодействие двух нападающих против двух защитника	2	10	57-58
30	Действие двух защитников против двух нападающих при защите корзины	2	10	59-60
31	Действие трёх игроков против двух защитника	2	10	61-62
32	Действие трёх нападающих против трёх защитника	2	10	63-64
33	Действие трёх защитников против трёх нападающих при защите корзины	2	10	65-66
34	Учебная игра	2	10	67-68
35	Игра баскетбол	2	10	69-70
36	Игра баскетбол	2	10	71-72

Учебно – тематический план 4 год обучения

№ п\п	Тема занятия	Кол. часов	Основы знаний. (мин)	Номер занятия
1	Командная защита; психологический подход, важность	2	10	1-2

	овладения мячом, Смысл персональных ошибок, переход от нападения к защите, формирование командной защиты			
2	Принцип личной защиты, типы личной защиты, маневрирование	2	10	3-4
3	Азбука личной защиты, сильные и слабые стороны личной защиты, Основная и плотная личная защита, типы игроков	2	10	5-6
4	Принципы зонной защиты	2	10	7-8
5	Варианты зонной защиты, маневрирование	2	10	9-10
6	Азбука зонной защиты, сильные и слабые стороны защиты, основная зонная защита	2	10	11-12
7	Варианты смешанной защиты, сильные и слабые стороны защиты	2	10	13-14
8	Принцип защиты прессингом, личный прессинг, маневрирование	2	10	15-16
9	Зонный прессинг, обучение зонному прессингу	2	10	17-18
10	Азбука защиты прессингом, сильные и слабые стороны	2	10	19-20
11	Опека центрального игрока, защита против быстрого прорыва	2	10	21-22
12	Защита при; вбрасывание мяча из-за боковой линии, пробитии штрафного, разыгрывании спорного мяча	2	10	23-24
13	Командная игра под щитом	2	10	25-26
14	Упражнения для совершенствования бросков в корзину, передач, ведения. Игры, стимулирующие точные броски в корзину	2	10	27-28
15	Командное нападение, критерии выбора. Создание системы нападения.	2	10	29-30
16	Принципы успеха комбинаций	2	10	31-32
17	Маневрирование для определения защиты команды противника	2	10	33-34
18	Быстрый прорыв	2	10	35-36
19	Нападение с одним центром	2	10	37-38
20	Нападение с двумя центрами	2	10	39-40
21	Нападение 3-2	2	10	41-42
22	Произвольное нападение	2	10	43-44
23	Нападение с использованием заслонов	2	10	45-46
24	Атакующие комбинации с полной сменой мест или непрерывное нападение	2	10	47-48
25	Нападение против зонной защиты	2	10	49-50
26	Универсальное нападение против личной защиты	2	10	51-52
27	Игра против смешанной защиты	2	10	53-54
28	Игра против прессинга	2	10	55-56

29	Замораживание мяча	2	10	57-58
30	Вбрасывание мяча в игру	2	10	59-60
31	Создание условий для выполнения последнего броска	2	10	61-62
32	Удержание мяча	2	10	63-64
33	Тактика игры; принципы, подготовка, проведение игры. Замена игрока, минутные перерывы, особые ситуации.	2	10	65-66
34	Учебная игра 4х4	2	10	67-68
35	Игра в баскетбол	2	10	69-70
36	Игра в баскетбол	2	10	71-72

По итогам освоения содержания темы обучающийся должен:

- знать основы физиологического эффекта упражнений баскетбольной подготовки ;
- знать правила и основы судейства в баскетболе;
- владеть техникой основных двигательных действий и тактикой баскетбола;
- уметь использовать изучаемые спортивные игры для рационального организации досуга и физического совершенствования.

Содержание учебного материала:

Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости. Специализированные подвижные игры и эстафеты.

Баскетбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча на месте и в движении (по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов); ловля и передача мяча на месте и в движении; броски мяча в корзину, стоя на месте, в прыжке, в движении, командные действия в защите и нападении; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

Развитие физических качеств (в процессе уроков)

По итогам освоения содержания темы обучающийся должен уметь использовать физические упражнения для всестороннего и направленного развития физических качеств.

Учебно-материальное обеспечение

Спортивный зал. Сетка для переноса и хранения мячей. Щит дощатый игровой с кольцом и сеткой Номера нагрудные для командных игр (10x2 см). Мячи баскетбольные. Фермы настенные баскетбольные.

Список литературы

1. Воробьёв Н.П. Спортивные игры: Учебное пособие для пед. училищ физ. Воспитания «Просвещение» 1975 . 271с
2. Гленн Уликс Стратегия баскетбола: М. издательство «Физкультура и спорт» 1967.120с.
3. Линдеберг.Ф. Баскетбол: игра и обучение: М.,издательство «Физкультура и спорт», 1971.- 278 с.
4. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. – Курган: ИПКиПРО Курганской области, 2005. – 72 с.
5. Настольная книга учителя физической культуры: Справ. – метод. пособие / Сост. Б.И. Мишин. – М.: «Издательство АСТ; ООО «Издательство Астрель», 2003. – 626 с.
6. Преображенский И.Н. Баскетбол в школе: М., «Просвещение», 1969. – 160 с.
7. Примерная программа для общеобразовательных учреждений с углубленным изучением предмета «Физическая культура» / Н.В. Барышева, О.А. Горковенко, А.А. Илькухин и др.; Под ред. А.Т. Паршикова. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 83 с.
8. Стонкус С. Мы играем в баскетбол: Кн. Для учащихся.-М. «Просвещение»1984.-64с.
9. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов ВУЗов. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Изд. Дом «Академия», 2001 – 480 с.
- 10.Физическая культура: образовательная программа для учащихся средней общеобразовательной школы / Н.И. Алексеев, В.З. Афанасьев, А.И. Бессуднов и др.; Под ред. А.П. Матвеева. – М.: Радио и связь, 1995. – 216 с.

