Министерство образования Свердловской области
государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Свердловской области
«Нижнетагильский горно-металлургический колледж имени Е.А. И М.Е. Черепановых»

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора
ГАПОУ СО «НТГМК»
от 29.12.25 г.
№ 311-од

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол»

Направленность программы: физкультурно-спортивная
Уровень программы: стартовый, базовый
Категория слушателей: обучающиеся 16 - 20 лет
Срок реализации: 120 часов
Форма обучения: очная

Нижний Тагил 2025 г.

Рассмотрено и одобрено
педагогическим советом колледжа
Протокол № 3
«23» декабря 2025 года

Разработчик: Ермолович Артемий Андреевич, педагог дополнительного образования
ГАПОУ СО «НТГМК»

Оглавление

Пояснительная записка 4

Цель и задачи общеразвивающей программы 5

Содержание общеразвивающей программы 5

Организационно-педагогические условия реализации программы 10

Формы аттестации/контроля и оценочные материалы 11

Список используемой литературы 14

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная развивающая программа «Шаги в будущее» составлена на основе нормативно-правовых документов:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (редакция от 1 марта 2025 года)
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 года №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Распоряжение Правительства РФ от 17 августа 2024 года № 2233-р «Об утверждении Стратегии реализации молодёжной политики в Российской Федерации на период до 2030 года»
- Положение от 28.02.2025г. № 50-од «О порядке организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам в государственном автономном профессиональном образовательном учреждении Свердловской области «Нижнетагильский горно-металлургический колледж имени Е.А. и М.Е. Черепановых»
- Устав и локальные нормативные акты ГАПОУ СО «Нижнетагильский горно-металлургический колледж имени Е.А. и М.Е. Черепановых»

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол»: физкультурно-спортивная.

Педагогическая целесообразность образовательной программы определена тем, что ориентирует на приобщение обучающихся к спортивной культуре. Также формирование чувства ответственности в исполнении своей индивидуальной функции в коллективном процессе, с одной стороны, и формировании самодостаточного проявления всего потенциала при выполнении индивидуальных функций футболиста в коллективной игре, с другой стороны.

Адресат программы: обучающиеся 16-20 лет, проявляющие интерес к процессу узнавания нового и решения поставленных задач в условиях адаптации и неопределенности.

Максимальный состав: 30 человек. Группы формируются по подгруппам по 10 человек.

Режим занятий. Продолжительность одного академического часа - 45 мин. Перерыв между учебными занятиями – 10 минут. Общее количество часов в неделю – 3 часа. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 1 часу.

Срок освоения программы. Объем программы – 120 часов. Программа рассчитана на один календарный год обучения.

Особенности организации образовательного процесса. Способствует повышению у обучающихся функциональной, морально-волевой и технико-тактической подготовленности, а также преодолению трудностей и постоянному самосовершенствованию. Программа дает возможность заняться волейболом с «нуля» тем студентам, которые им не занимались.

Формы обучения. Групповые и индивидуальные тренировочные занятия, также могут быть теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, тренировочные сборы, участие в спортивных мероприятиях, восстановительные мероприятия, инструкторская и судейская практика, тестирование и контроль, промежуточная и итоговая аттестация.

Виды занятий: групповые занятия, индивидуальные занятия, теоретические занятия, тестирование.

Формы подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы: соревнование, итоговое занятие.

Цель и задачи общеразвивающей программы

Цель – развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма обучающихся.

Задачи программы:

Образовательные:

- обучить основам техники и тактики игры в баскетбол;
- сформировать культуру движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в баскетболе;
- сформировать знания об истории игры в баскетбол, его истории и о современном развитии;
- овладеть игрой и комплексное развитие психомоторных способностей;
- освоить техники ведения мяча;
- освоить техники ловли и передачи мяча;
- овладеть техникой передвижений, остановок и поворотов;
- освоить технику тактических приемов;
- поспособствовать овладению навыками регулирования психического состояния.

Развивающие:

- укрепить здоровье посредствам развития основных физических качеств для повышения функциональных способностей;
- поспособствовать развитию навыков и умений игры;
- развить морально-волевые качества;
- развить скоростные и скоростно-силовые способности.

Воспитательные:

- воспитать положительные качества личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;
- воспитать чувство товарищества, чувства личной ответственности;
- воспитать нравственные качества по отношению к окружающим;
- приобщить воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела.

Содержание общеразвивающей программы

№ п/п	Темы	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Роль и значение спорта в жизни студенческой молодежи. История и пути развития современного баскетбола.	2	1	1	
2	Техника безопасности на занятиях по баскетболу	2	1	1	Тест, опрос
3	Понятие о гигиене, правила личной и общественной гигиены, врачебный контроль, предупреждение травм. Режим дня спортсмена	2	1	1	Опрос

4	Оснащение спортсмена. Основы спортивной тренировки	2	1	1	
5	Правила соревнований и методика судейства по баскетболу	2	1	1	Тест
6	Техника и тактика игры в баскетбол	2	1	1	
7	Защитная стойка. Освоение техники перемещений в защитной стойке в баскетболе	2	1	1	
8	Техника броска в прыжке	2	1	1	
9	Техника передач мяча в движении	2	1	1	
10	Техника передач мяча в статике	2	1	1	
11	Игра пикин-рол в нападение	2	1	1	
12	Игра против пикин-рол в защите	2	1	1	
13	Быстрое нападение 3*2 Быстрое нападение 4*3 Быстрое нападение 5*4	2		2	
14	Броски со штрафной линии	2		2	
15	Броски с пяти точек (средние, дальние)	2		2	
16	Дриблинг на скорости с применением конусов	2		2	
17	Быстрый переход из нападения в защиту 3*3	2		2	
18	Интегральная подготовка (изучение тактических схем)	2		2	
19	Броски с дистанции. Средние броски	2		2	
20	Скоростное ведение с обводкой стоек	2		2	
21	Передвижение в защитной стойке (по боковым линиям)	2		2	
22	Функциональная тренировка с выполнением 100 бросков с разных дистанций	2		2	
23	Двойной отбор в защите. Двойка в нападение (отдал мяч ворвался на получение)	2		2	
24	Развитие индивидуальных действий в нападение. Развитие индивидуальных действий в защите	2		2	
25	Ловля мяча двумя руками в прыжке	2		2	
26	Ловля мяча при встречном движении	2		2	
27	Ловля мяча двумя руками при движении сбоку	2		2	

28	Ловля мяча одной рукой на месте	2		2	
29	Ловля мяча одной рукой в движении	2		2	
30	Передача мяча двумя руками сверху	2		2	
31	Передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком)	2		2	
32	Передача мяча двумя руками снизу (с отскоком)	2		2	
33	Передача мяча двумя руками с места	2		2	
34	Передача мяча двумя руками в движении	2		2	
35	Передача мяча двумя руками (встречные)	2		2	
36	Передача мяча двумя руками (поступательные)	2		2	
37	Передача мяча двумя руками на одном уровне	2		2	
38	Ведение мяча на месте. Ведение мяча по прямой	2		2	
39	Ведение мяча по дугам	2		2	
40	Ведение мяча по кругам	2		2	
41	Ведение мяча зигзагом	2		2	
42	Обводка соперника с поворотом и перевозом мяча	2		2	
43	Обводка соперника с переводом под ногой	2		2	
44	Обводка соперника за спиной	2		2	
45	Обводка соперника с использованием нескольких приемов	2		2	
46	Броски в корзину двумя руками сверху	2		2	
47	Броски в корзину двумя руками от груди	2		2	
48	Броски в корзину двумя руками снизу	2		2	
49	Броски в корзину двумя руками сверху вниз	2		2	
50	Броски в корзину двумя руками (добивание)	2		2	
51	Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита	2		2	
52	Броски в корзину двумя руками без отскока от щита	2		2	
53	Броски в корзину двумя руками с места	2		2	
54	Броски в корзину двумя руками в движении	2		2	

55	Броски в корзину двумя руками в прыжке	1		1	
56	Броски в корзину двумя руками (дальние)	1		1	
57	Броски в корзину двумя руками (средние)	1		1	
58	Броски в корзину двумя руками (ближние)	1		1	
59	Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом	1		1	
60	Броски в корзину двумя руками под углом	1		1	
61	Броски в корзину двумя руками параллельно щиту	1		1	
62	Броски в корзину одной рукой сверху	1		1	
63	Броски в корзину одной рукой от плеча	1		1	
64	Броски в корзину одной рукой снизу	1		1	
65	Броски в корзину одной рукой сверху вниз	1		1	
66	Броски в корзину одной рукой (добивание)	1		1	
	Итого	120	12	108	

Содержание учебно-тематического плана

Теоретический программный материал

Роль и значение спорта в жизни человека. Цели и задачи спорта, его оздоровительное и воспитательное значение в жизни человека. Массовой народный характер спорта в нашей стране. Почетные спортивные звания и спортивные разряды, установленные в России. Роль и значение спорта в повышении уровня функциональных и физических возможностей организма человека.

История и пути развития современного баскетбола. Техника безопасности на занятиях по баскетболу. История возникновения и пути развития современного баскетбола среди студентов. Соревнования по баскетболу для студентов. Международные студенческие соревнования по баскетболу. Характеристика сильнейших команд по баскетболу в нашей стране и за рубежом. Соблюдение студентами требований техники безопасности во время проведения занятий по баскетболу, действия при несчастных случаях и экстренные ситуациях.

Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной, врачебный контроль, предупреждение травм. Правила гигиены в спортивном зале. Понятие о травмах и их предупреждении. Первая помощь при ушибах, растяжении связок. Общие гигиенические требования к занимающимся баскетболом. Гигиенические требования к инвентарю, спортивной одежде и обуви. Способы врачебного контроля, проводимые совместно врачом и тренером, для определения воздействия тренировочных нагрузок на организм.

Режим дня спортсмена. Оснащение спортсмена. Основы спортивной тренировки. Соблюдение и твердый распорядок дня студентов, необходимых при занятиях баскетболом. Спортивная одежда, обувь и экипировка необходимые при занятиях баскетболом. Рассмотрение основ спортивной тренировки, протекающей в рамках организованных занятий под руководством педагога.

Правила соревнований и методика судейства по баскетболу. Современные правила игры в баскетбол: спортивные сооружения по волейболу, состав команды, правильные подачи, смещение, удары, приемы и передачи, замены игроков, повторы, перерывы между партиями. Изучение тестов судьи в баскетболе.

Техника и тактика игры в баскетбол. Понятие о тактике игры. Характеристика тактических действий. Изучение вариантов различных комбинаций при атакующих действиях команды, а также тактику защиты в баскетболе.

Практический программный материал

Общая и специальная физическая подготовка баскетболиста тесно связана с тактической и технической подготовкой, что способствует быстрому овладению и прочному закреплению необходимых навыков и приемов игры. Поэтому общая и специальная физическая подготовка непосредственно входит в подготовительную, основную и заключительную часть занятия.

Общая физическая подготовка направлена на развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обогащение баскетболистов разнообразными двигательными навыками средствами общей (физической подготовки в занятиях с баскетболистами преимущественно используются упражнения из гимнастики, акробатики, легкой атлетики, подвижные игры.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для игры в баскетбол. Задачи ее непосредственно связаны с обучением студентов технике и тактике игры. Основным средством специальной физической подготовки являются специальные (подготовительные) упражнения и игры. Одни упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой (укрепление кистей, увеличение их подвижности, скорости сокращения мышц, развитие мышц ног), другие направлены па формирование тактических умений (развитие быстроты реакции и ориентировки, быстроты перемещения в ответных действиях на сигналы).

Техническая подготовка – это процесс обучения баскетболиста технике движений и действий, служащих средством ведения игры, а также их совершенствования. Для достижения успеха в быстро меняющихся игровых ситуациях баскетболист должен владеть широкие кругом технических приемов и способов, эффективно использовать их в игре. В техническую подготовку баскетболиста входит: перемещения и стойки; передачи, передвижение в защитной стойке; блокирование мяча.

Тактическая подготовка – это сторона спортивной подготовки, направленная на процесс овладения баскетболистами специальными упражнениями по тактике. которые выполняются приближенно к игровой обстановке, а также на учебных, контрольных и официальных соревнованиях.

Тактику игры в баскетбол принято делить на тактику нападения и тактику защиты, а в зависимости от принципа организации действий игроков различают индивидуальные, групповые и командные действия. Средствами тактической подготовки являются: подготовительные упражнения, направленные на преимущественное развитие быстроты реакции и ответных действий, ориентировки, наблюдательности, сообразительности, умения быстро переключаться с одних движений и действий на другие; специальные упражнения по тактике, применяемые в облегченных и усложненных условиях; учебные, контрольные игры и соревнования.

Планируемые результаты

Предметные результаты:

- овладели навыками правильной тактической установки,
- знают технические элементы баскетбола,
- владеют навыком решения задач без сопровождения,
- знают баскетбольные термины, изученные по программе,
- владеют средствами самовыражения в игровой ситуации, движении, импровизациях.

Личностные результаты:
- участие в общественной жизни образовательного учреждения;
- проявление ответственного отношения к своему здоровью;
- бережное отношение к инвентарю и оборудованию;
- внимание, наблюдательность, зрительную память;
- наглядно-образное и ассоциативное мышление;
- координация движений, точность глазомера;

Метапредметные результаты:
- умение планировать свою деятельность;
- способность работать в команде;
- навыки самоконтроля;
- развитие аналитического мышления;
- умение применять полученные знания на практике.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Календарный учебный график

№ п/п	Основные характеристики образовательного процесса	
1	Количество учебных недель	42
2	Количество учебных дней	120
3	Количество часов в неделю	3
4	Количество часов	120
5	Начало занятий	12 января
6	Каникулы	1 июля – 31 августа
7	Выходные праздничные дни	23 февраля, 8 марта, 1мая, 9 мая,12 июня, 4 ноября, 31 декабря
8	Окончание учебного года	31 июня

Условия реализации программы

Материально-техническое оборудование для реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

№ п\п	Помещение и оборудование	Количество, штук
1.	Спортивный зал	1
2.	Раздевалка	2
3.	Душевые	5
4.	Конструкция баскетбольного щита в сборе (щит, корзина с кольцом, сетка, опора)	2
5.	Доска тактическая	2
6.	Мяч № 7	20
7.	Корзина для мечей	3
8.	Свисток	4
9.	Секундомер	2
10.	Фишки	50
11.	Конусы	35
12.	Степ-платформа	10
13.	Барьер легкоатлетический	10
14.	Мяч набивной (медицинбол)	15
15.	Теннисные мячи	15
16.	Скакалки	30

17.	Координационная дорожка (лестница)	2
18.	Насос для накачивания мячей	1

Кадровое обеспечение

Реализация программы обеспечивается педагогическими кадрами, имеющими базовое педагогическое образование, соответствующее профилю дополнительной общеразвивающей программы. Педагог должен быть компетентным в области методической, педагогической и психологической наук, возрастной психологии; должен владеть знаниями и практическими компетенциями в области информационно-коммуникационных технологий, знанием возрастных, психологических особенностей, уметь организовывать групповую работу, знать методические основы работы с подростками. В список умений педагога включаются его действия на всех этапах

Группового обсуждения, знание закономерностей групповой динамики, и их использование в психологических целях, фасилитация, контроль за временем.

Методические материалы

№ п/п	**Раздел или тема программы**	**Формы занятий**	**Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса**	**Дидактический материал, техническое оснащение занятий**	**Формы подведения итого**
1.	Теоретическая подготовка	Традиционная, беседы, просмотр телепередач, тестирование, зачеты, беседы с родителями, общие собрания учащихся и родителей, творческие встречи	Диалог, анализ выступлений, показ, решение проблемных ситуаций. Словесный, наглядный, практический (судейство), индивидуальный.	Использование специальной литературы, наглядных пособий по темам.	Опрос, судейство соревнований
2.	Практическая подготовка	Комбинированное занятие, игра, праздник, зачет, эстафета, соревнование, репетиция.	Игры, упражнения, репродуктивный, коллективный, индивидуально-фронтальный, групповой, в парах.	Таблица оценки тестовых испытаний подростков 16-18 лет. Схемы, иллюстрации.	Зачет, самоанализ, сдача контрольно-переводных нормативов, соревнования

Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

В ходе реализации программы, оценка ее эффективности осуществляется в рамках текущего, промежуточного, итогового контроля. Педагог использует различные способы диагностики: опросы, сдача нормативов, соревнования т.д.

Текущий контроль осуществляется в течение учебного года в форме собеседования, выполнения групповых заданий.

Промежуточный контроль осуществляется в конце каждого модуля в виде опроса и др. практических заданий.

Итоговый контроль осуществляется по окончании прохождения всей программы на основании участия обучающегося во всех формах практических занятий по программе, участие в соревнованиях и сдачи нормативов.

Характеристика оценочных материалов

	Планируемые результаты	**Критерии оценивания**	**Виды контроля**	**Формы, методы диагностики**
Метапредметные результаты	умение планировать свою деятельность;	научился осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.	текущий, итоговый	
	способность работать в команде;	умение вести конструктивный диалог с собеседником, доносить свою мысль, слышать и слушать собеседника, договариваться	текущий, итоговый	
	навыки самоконтроля;	Способность самостоятельно отслеживать, оценивать и корректировать свою деятельность: действия, процесс и результат.	текущий, итоговый	
	развитие аналитического мышления;	умеет определять цель работы, ставить задачи, планировать и определяет последовательность действий, умеет прогнозировать результат работы	текущий, итоговый	
	умение применять полученные знания на практике.	способность использовать теоретические положения, понятия, законы и правила для решения конкретных задач, анализа ситуаций в учебной, а в ряде случаев и в реальной жизненной ситуации.	текущий, итоговый	
Личностные результаты	участие в общественной жизни образовательного учреждения	активно участвует во всех соревнованиях, проявляет общественную инициативу и заинтересованность в социальных акциях, несёт ответственность за результат	итоговый	Наличие грамот, благодарственных писем, дипломов участия и т.д.
	проявление ответственного отношения к своему здоровью	соблюдение здорового образа жизни: физическая активность, здоровое	текущий. итоговый	

		питание, отказ от вредных привычек		
	бережное отношение к инвентарю и оборудованию;	правильное использование, хранение, обслуживание, а также обучающийся может сообщить о своевременном ремонте и / или замены оборудования.	текущий, итоговый	
	внимание, наблюдательность, зрительную память;	Обучающийся умеет видеть мяч в поле, взаимодействовать с игроками в команде.	текущий. итоговый	выполнение практический заданий
	наглядно-образное и ассоциативное мышление;	способность решать задачи с помощью внутренних, мысленных преобразований образов предметов или ситуаций, без реальных действий с ними.	текущий. итоговый	
	Координация движений, точность глазомера;	Умеет быстро реагировать в игре на команду, мяч, замечания тренера, умеет забивать гол, четко видеть цель и прочитывать порядок действий до нее.	итоговый	педагогическое наблюдение
Предметные результаты	овладели навыками правильной тактической установки,	Понимают и умеют использовать навыки правильной тактической установки	текущий. итоговый	педагогическое наблюдение
	знают технические элементы баскетбола,	Умеют применять технические элементы игры в баскетбол	текущий. итоговый	педагогическое наблюдение, беседа
	владеют навыком решения задач без сопровождения,	Умеет ставить цели, задачи и самостоятельно принимать решения в соответствии с поставленными целями и задачами	текущий. итоговый	педагогическое наблюдение, беседа
	знают баскетбольные термины, изученные по программе,	Умеет применять в ходе игры специализированные термины, понимает тренера и игроков	текущий. итоговый	педагогическое наблюдение, беседа
	владеют средствами самовыражения в игровой ситуации, движении, импровизациях	Умеет выходить из нестандартных ситуаций во время игры	текущий. итоговый	педагогическое наблюдение

Список используемой литературы

1. Анискина С.Н. Методика обучения тактике игры в баскетбол: метод, разраб. / С.Н. Анискина. - М.: ГЦОЛНФК, 1991. - 38с.
2. Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Под редакцией Ю.Д. Железняка. - М.,1984.
3. Баскетбол. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Ю.Д. Железняк. - М.: Советский спорт, 2004. - і 00с.
4. Баскетбол: Справочник болельщика. - Р.-на-Д.: Феникс, 2000. - 349с.
5. Баскетбол: Учебник для вузов физической культуры / под общ. ред. Ю.М. Портнова. - М., 1997. - 450с.
6. Баскетбол-навыки и упражнения. Краузе, Джерри В. пер. с англ — М. АСТ: Астрелъ, 2006 г.
7. Баула Н.П. Баскетбол: Тактика игры 5-6 классы / Н.П. Баула, В.Н. Кучеренко. - М.: Чистые пруды, 2005. - 32с.
8. Башкирова В.Г., Портнов Ю.М., Луничкин В.Г., Духовный М.И., Мацак А.Б,, Чернов С.В., Саблин А.Б. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. — М.: Советский спорт, 2008. — 100с.
9. Башкирова М.М. Спортивно-оздоровительные клубы за рубежом / М.М. Башкирова, СИ. Гуськов. - М.: ВНИИФК, 1994.-40с.
10. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 176с.
11. Волков В.34. Спортивный отбор (медико-биологический очерк) В.М. Волков. - Смоленск, 1979. - 60с.
12. Вуден Д.Р. Современный баскетбол / сокр. пер. с англ. - М.: Физкультура и спорт, 1987.- 254 с.
13. Гатмен Б. Все о тренировке юного баскетболиста / Б. Гат-мен, Т. Финнеган / пер. с англ. Т.А. Бобровой. - М.: АСТ: Астрель, 2007. - 303с.
14. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства, 1000 баскетбольных упражнений / А.Я. Гомельский. - М.: Гранд, 1997. - 224с.
15. Гомельский А.Я. Энциклопедия баскетбола от Гомельского / А.Я. Гомельский. - М.: Гранд, 2002. - 352с.
16. Грасис А.М. Специальные упражнения баскетболистов: учеб. пособие / А.М. Грасис. - М.: Физкультура и спорт, 1967. - 112с.
17. Жаровцев В.В. Бандаков М.П. и др. Обучение баскетбольным упражнениям.
18. Методические рекомендации. КГПИ им В.И. Ленина. Киров 1995. 78с.
19. Осипов Р.Л., Жаровцев В.В. Начальное обучение в спортивных играх (баскетбол). Учебное пособие — КГПИ им В.И. Ленина, Киров 1990.102с.
20. Спортивные игры: техника, тактика обучения: Учеб. для студ. высших учебных заведений. - М.: «Академия», 2001. -520с.