

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Анцирская средняя общеобразовательная школа»

«Рассмотрено»

на заседании МО
протокол №1

«8» августа 2024 г.

«Утверждаю»

директор школы

/Витман Л.П./

«8» августа 2024 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Баскетбол»

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень программы: стартовый

Возраст обучающихся: 11 - 18 лет

Срок реализации программы: 1 год – 102 часа

Автор:

педагог дополнительного образования

Кошман Олег Викторович

с. Анцирь

2024

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа «Баскетбол» имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа рассчитана на возраст детей от 11 до 18 лет. Она разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 9, ст. 14, ст.26);
- Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 23.07.2013) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказом Минспорта России от 24.10.2012 № 325 (ред. от 02.12.2013) «О методических рекомендациях по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»;
- Приказом № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Распоряжением правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р. Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей.

Программа построена с учетом требований, предъявляемых к программам дополнительного образования. Нагрузка обучающихся выстроена в соответствии с нормами Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 г. Москва "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно - эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей".

Направленность Программы

Данная Программа имеет физкультурно-спортивную направленность и составлена на основе рекомендаций кандидата педагогических наук, заслуженного учителя РФ А.Н. Каинова, носит спортивно оздоровительный характер и направлена на развитие склонностей, интересов и способностей ребенка к социальному и профессиональному самоопределению.

Новизна и актуальность Программы

Новизна Программы «Баскетбол» в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться баскетболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «баскетбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

Актуальность программы заключается в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании

условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

Отличительные особенности

Отличительными особенностями Программы является то, что она одновременно решает две задачи:

- 1) подготовить детей к обучению как новому для них виду деятельности;
- 2) подготовить детей к обучению баскетболу (т.е. к работе в коллективе).

Педагогическая целесообразность Программы

Педагогическая целесообразность Программы в том, что через создание благоприятных условий дети получают возможность успешно тренироваться, сформировать первичные базовые знания, умения и навыки. В данной Программе соблюдены принципы постепенности, последовательности, доступности, целостности, деятельного подхода, возрастного и индивидуального подхода.

Адресат Программы

Программа по баскетболу для занятий в рамках дополнительного образования рассчитана на занимающихся 11—18 лет. Она предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях. Все занимающиеся в секции распределяются по возрастным категориям и физической подготовки. Основным показателем секционной работы дополнительного образования по баскетболу – выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях 3 физического развития, физической, технической, тактической и теоретической подготовленности.

Срок реализации Программы

Срок реализации – 1 год, 102 часа.

Режим занятий: два раза в неделю по два часа, перерыв между занятиями 10 минут.

Формы обучения

Форма обучения – очная.

Формы занятий: спортивная игра, соревнования.

Режим занятий

Рабочая программа по баскетболу предназначена для учащихся, имеющих медицинские показания, и рассчитана на 1 год обучения. Занятия проводятся в групповой форме, продолжительностью 2 академических часа. Содержание данной программы рассчитано на систему двухразовых занятий в неделю.

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цель - привлечение обучающихся к занятиям баскетболом, формирование разносторонне физически развитой личности, готовой к активной самореализации, умеющей использовать ценности физической культуры и в частности средств баскетбола.

Задачи Программы:

- способствовать укреплению здоровья школьников;
- научить юных баскетболистов основным приемам тактики игры;
- содействовать правильному физическому развитию организма;
- познакомить обучающихся с необходимыми теоретическими знаниями;
- сформировать способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности;
- сформировать умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- воспитывать у обучающихся волю, смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм, навыки культурного поведения, чувства дружбы;
- прививать обучающимся организаторские навыки.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный (тематический) план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
Формирование математических представлений					
1	Основы знаний	5	5	0	Тест
2	Специальная подготовка техническая	42	12	30	Практические задания
3	Специальная подготовка тактическая	25	5	20	Практические задания
4	ОФП	20	2	18	Практические задания
5	Соревнования	10	0	10	Практические задания
Итого часов		102	24	78	

Содержание учебного плана Программы

Раздел «Основы знаний» (5 часов)

Теория (5 ч). Теоретические и методические основы системы физического воспитания. Анатомо-физиологические особенности развития организма и влияние различных упражнений на его развитие. История возникновения баскетбола. Развитие баскетбола. Правила мини-баскетбола. Жесты судей.

Раздел «Специальная подготовка техническая» (42 часа)

Теория (12 ч). Знакомство с понятиями: стойка игрока, передвижение, остановка, поворот, перемещение, бросок, штрафной бросок, ловля, передача.

Практика (30 ч).

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, спиной вперед, лицом. Остановка двумя шагами и прыжком.

Овладение техникой ведения мяча. Ведение мяча правой и левой рукой. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ведение с изменением направления. Ведение с пассивным сопротивлением защитника.

Овладение техникой ловли и передачи мяча. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя – от груди, с отскоком от пола. Передача мяча со сменой мест в движении. Передача мяча с пассивным сопротивлением защитника.

Овладение техникой бросков мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Бросок мяча после ведения два шага. Бросок мяча после ловли и ведения. Бросок после остановки. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Штрафной бросок.

Освоение индивидуальных защитных действий. Вырывание и выбивание мяча. Защитные действия.

Закрепление техники и развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

Раздел «Специальная подготовка тактическая» (25 часов)

Теория (12 ч). Знакомство с понятиями: свободное нападение, позиционное нападение без смены мест и со сменой мест, нападение быстрым прорывом, личная защита.

Практика (30 ч).

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без смены мест. Позиционное нападение (5:0) со сменой мест. Нападение быстрым прорывом (1:0), (2:1). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Личная защита (1:1). Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

Раздел «ОФП» (20 часов)

Теория (2 ч). Знакомство с понятиями: стойка игрока, передвижение, остановка, поворот, перемещение, бросок, штрафной бросок, ловля, передача.

Практика (18 ч).

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

Парные и групповые упражнения: с сопротивлением, перетягивание, переталкивание. Упражнения на гимнастических снарядах: висы, подтягивание, размахивание, смешанные висы и упоры, обороты и соскоки.

Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад, в стороны, стойка на голове, стойка на руках.

Бег. Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 м. Бег со сменой направления по зрительному сигналу. Ускорения из различных исходных положений. Пробегание отрезков 40, 60м. Кросс 500 – 2000 м.

Прыжки. Опорные и простые прыжки с мостика или трамплина. Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в глубину с

последующим выпрыгиванием вверх. Метание мяча в движущуюся цель с места и в движении.

Подвижные игры: «Салки спиной к щиту», «Вызов номеров», «Слушай сигнал», «Круговая охота», «Бегуны», «Переправа», «Кто сильнее».

Раздел «Соревнования» (10 часов)

Практика (10 ч). Игры по правилам баскетбола.

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Результаты освоения программы представлены личностными, метапредметными и предметными результатами.

Результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол».

Личностные результаты, формируемые в ходе изучения программы, отражают:

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе занятий;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;

- усвоение правил безопасного поведения во время занятий и соревнований.

Метапредметные результаты характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в процессе занятий;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и тренировочных задач;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками, формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в теоретической и практической деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения программного материала. Предметные результаты отражают:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний об истории игры в баскетбол, правилах игры, организации и проведении соревнований по баскетболу;
- освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных занятий по баскетболу с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий по баскетболу с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
- овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями игры баскетбол, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

В результате освоения программы обучающиеся должны знать:

- теоретические и методические основы системы физического воспитания;
- анатомо-физиологические особенности развития своего организма и влияние различных упражнений на его развитие;
- технику отдельных элементов и тактику игры в баскетбол;
- правила соревнований по баскетболу, методику организации и проведения соревнований различного уровня;
- методы врачебного контроля в процессе тренировочных занятий и соревнований по баскетболу.

В результате освоения программы обучающиеся должны уметь:

- выполнять элементы игры в баскетбол;
- выполнять командные тактические действия в защите и нападении;
- организовывать и проводить соревнования по баскетболу.

В результате освоения программы обучающиеся должны владеть:

- техникой элементов нападения и защиты игры в баскетбол;
- индивидуальными, групповыми и командными тактическими действиями защиты и нападения во время игры;
- навыками судейства.

2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Сроки проведения промежуточной итоговой аттестации
1	2024-2025 уч.год	03.09.2024 г.	24.05.2025 г.	34 недели	2 дня в неделю	102 часа	2 занятия в неделю по 2 часа с 10- минутным перерывом между занятиями	03.05- 24.05.2025

2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение Программы:

- помещение спортзала (баскетбольная площадка);
- баскетбольные мячи – 12 шт.;
- баскетбольный щит с кольцом – 4 шт.;
- набивные мячи различной массы – 10 шт.;
- скакалки – 20 шт.;
- стойки – 6 шт.;
- таблицы «Техника выполнения основных приемов игры в баскетбол».
- гимнастическая стенка;
- гимнастические скамейки – 2 шт.;
- гимнастический трамплин – 1 шт.;
- гимнастические маты – 10 шт.;
- гантели различной массы – 5 шт.;
- насос ручной со штуцером – 1 шт.

Информационное обеспечение:

- использование интернет-ресурсов;
- работа с сайтом образовательной организации (страница о секции баскетбола, результаты тестирований, соревнований, работа с родителями, фото и видео материалы и прочее).

Кадровое обеспечение: дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим опыт работы более 2 лет, среднее профессиональное педагогическое образование.

2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Проверку по специальной физической подготовке и элементам техники целесообразно проводить в начале и конце года. Для этого могут быть выделены специальные занятия.

Для учета физической, технической и тактической подготовленности игроков следует проводить:

- наблюдения за занимающимися в процессе учебно-тренировочных занятий;
- проверку выполнения отдельных приемов техники игры; - выполнение установленных контрольных нормативов;
- систематический анализ игровой деятельности занимающихся.

При совершенствовании в выполнении отдельных упражнений необходимо использовать метод соревнования (на качество, количество и правильность выполнения тех или иных приемов).

Главное состоит в том, чтобы в спортивных секциях учебно-тренировочные занятия проводились систематически, а спортивные соревнования и товарищеские встречи проходили по определенному плану.

Оценочные материалы

Умение и навыки проверяются во время участия учащихся в межшкольных соревнованиях, в организации и проведении судейства внутришкольных соревнований. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы. Система диагностики – тестирование физических и технических качеств:

Нормативы технической подготовки:

Оценка	Штрафные броски	Броски с дистанции	Скоростная техника	Передачи мяча в стену на скорость
5	10	9	20	18
4	8	7	23	16
3	7	5	25	12

Штрафные броски выполняются последовательно по 2 броска в каждое кольцо. После первого броска мяч подает игроку его партнёр, после второго броска игрок сам подбирает мяч, ведёт его к противоположному кольцу и там выполняет 2 броска в той же последовательности. Упражнение выполняется 5 минут (20 бросков).

Броски с дистанции выполняются последовательно от десяти равно удалённых точек, по 2 броска с каждой точки. Точки располагаются симметрично по обе стороны щита на линии, параллельно лицевой, а также проходят через проекцию центра кольца и по линиям под углами 45° и 90° к щиту. Считается число попаданий.

Скоростная техника. При выполнении обводки 3-секундной зоны игроку необходимо обязательно попасть в кольцо; если мяч не попал в кольцо, следует выполнить дополнительные броски до тех пор, пока он не попадет в кольцо.

Секундомер останавливается после того, как игрок выполнит упражнения в обратную сторону (левой рукой) и мяч попадет в кольцо. При выполнении ведения следует соблюдать правила игры.

Передача мяча в стену на скорость. Встать на расстоянии 2 – 3 метра от стены лицом к ней и выполнять передачи мяча двумя руками от груди в стену в течение 20 секунд, стараясь сделать как можно больше передач.

Общefизическая подготовка

Нормативы технической подготовки

Оценка	Прыжок в длину с места	Челночный бег	Бег 30 м	Бег 1000 м
5	190	6,2	4,9 с	4 мин 10 с
4	180	6,5	5,2 с	4 мин 20 с
3	170	6,7	5,4 с	4 мин 30 с

Норматив «челночный бег» проводится на баскетбольной площадке. Старт и финиш – с лицевой линии. Спортсмен бежит до линии штрафного броска и возвращается обратно; затем он бежит до центральной линии и возвращается до линии штрафного броска; далее бежит до противоположной линии штрафного броска и возвращается к месту старта.

Проверка знаний правил судейства осуществляется путем привлечения учащихся к судейству внутришкольных соревнований в качестве судей на площадке, судей на протоколе.

Участие в соревнованиях. Учащиеся принимают участие не менее чем в двух соревнованиях в год и проводят не менее 5 – 7 матчевых встреч.

2.4. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Методика работы по данной Программе включает в себя следующее:

- **особенности организации образовательного процесса:** очно;
- в ходе реализации данной Программы используются такие **методы обучения**, как словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, игровой, и **воспитания** - убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация и др.);

Словесные методы создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

Наглядные методы применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

В ходе тренировочных занятий широко используются различные практические методы: методы расчлененного и целостного выполнения упражнений, метод строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы и метод круговой тренировки.

- **формы организации образовательного процесса:** индивидуальная, индивидуально-групповая и групповая;

– в ходе реализации Программы осуществляются такие **формы организации учебного занятия**, как беседа, игра, наблюдение, практическое занятие, соревнование;

- программа основана на **педагогических технологиях индивидуализации, игрового и группового обучения**.

Индивидуализация обучения предполагает дифференциацию учебного материала, разработку заданий различного уровня трудности и объёма, разработку системы мероприятий по организации процесса обучения в конкретных группах, учитывающих индивидуальные особенности каждого обучающегося. Образовательная технология разноуровневого обучения направлена на обеспечение равных возможностей получения качественного образования всем обучающимся с учётом разного уровня физической подготовки и физического развития. В основу образовательной технологии, заложена идея внутригрупповой дифференциации, так как группа комплектуется из детей разного уровня развития и неизбежно возникает необходимость индивидуального подхода при разно уровневом обучении.

Каждого обучающегося необходимо сориентировать на доступный и подходящий для него результат, достижение которого должно восприниматься им и оцениваться педагогом, товарищами по группе, команде, родителями как успех, как победа ребенка над собой.

Игровые и групповые технологии (технологии игры в группе) занимают важное место во многих учебных дисциплинах, так как сама игровая деятельность – это особая сфера образовательного процесса. Ценность игровой деятельности заключается в том, что она учитывает психолого-педагогическую природу ребенка и отвечает его возрастным особенностям, потребностям и интересам. Игра в группе, в команде формирует типовые навыки социального поведения, систему ценностей личности и группы, ориентирует на групповые и индивидуальные действия, поощряет стремление к успеху. Игры в команде, групповые технологии в тренировочном процессе дают возможность повысить интерес к виду спорта, сплотить коллектив, развить стремление к соревновательности, способствовать воспитанию упорства, смекалки, чувства ответственности, поощряют желание выполнять свое дело хорошо, лучше всех, и желание достичь успеха.

В групповой деятельности, даже в обычной эстафете, так популярной на любых спортивных соревнованиях, можно моделировать развитие ситуации в зависимости от задач группы, распределение ролей, очередности выступления, поощрять творчество и взаимовыручку, находить ответы и решения на сложные ситуации и проблемы. Творческий потенциал ребят во время командной игры в баскетбол вырастает в несколько раз по сравнению с занятиями, ориентированными только на выполнение индивидуальных упражнений.

Групповые технологии – это выработка у учащихся острого желания действовать результативно. Групповые технологии на занятиях баскетболом несут ряд функций: обучающие, воспитательные, развивающие, психотехнические, коммуникативные, развлекательные, релаксационные. Эти технологии позволяют более действенно обеспечить гармоничное сочетание умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общее комфортное состояние человека, дать заряд положительных эмоций, снять негативный

настрой, дать общий эффект радости от общения к успешному преодолению трудностей.

Групповые технологии помогают восстановить физические и духовные силы, рожают спортивный здоровый азарт, дух команды, дух стремления к победе, чувство гордости за удачно проведенные соревнования.

- **алгоритм учебного занятия**: каждое занятие включает в себя организационный, подготовительный, основной, проверочный, контрольный этапы и этап рефлексии;

- для осуществления учебного сотрудничества в ходе занятий применяются **дидактические материалы** различных видов: раздаточные материалы, инструкционные карты, схемы и т.п.

2.5. РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ

Рабочая программа регламентирует организацию образовательной деятельности и определяет объем, порядок, содержание и реализацию дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы в условиях конкретного учебного года.

2.6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Список литературы, рекомендованный педагогам

1. Железняк Ю. Д. Теория и методика спортивных игр. – М.: Академия, 2014. - 464 с.
2. Кузнецов В.С. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол: учебное пособие для учителей и методистов. – М.: Просвещение, 2013. - 112 с.
3. Ланда Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности. – М.: Сов. спорт, 2008. – 208 с.
4. Холодов Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. высш. проф. образования. – М.: Изд.центр «Академия», 2013. – 480 с.

Список литературы, рекомендованной обучающимся

1. Литвинов Е. Н. Физкультура! Физкультура! – М.: Просвещение, 1999. – 139 с.
2. Мейксон Г Б. Физическая культура для 5-7 классов – М.: Просвещение, 1998. – 140 с.

Список литературы, рекомендованной родителям

1. Костинова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. М.: Издательство «Физкультура и спорт», 2002 г. – 176 с.
2. Кузин В.В., Полиевский С.А. Баскетбол: начальный этап обучения. М.: Издательство «Физкультура и спорт», 1999 г. – 132 с.

