***Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение***

***«Ленинаульская СОШ №2»***

|  |  |
| --- | --- |
| **«Согласовано»**Заместитель директора по УВР\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Шамирзаева П.М./«\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_\_г. | **«Утверждаю»**Директор ЛСОШ №2Приказ № \_\_\_\_ от\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ Зияродинова Н.Р./«\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_\_г. |

***Рабочая программа по физкультуре для 5 класса (три часа в неделю).***



 **Составил: учитель ФК ЛСОШ №2.**

 **Дадаев А.С.**

***2018-2019 учебный год.***

***ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА***

Рабочая программа для 5 класса по физической культуре разработана на основе «Федеральной комплексной программы физического воспитания» и соответствует базисному учебному плану МКОУ ЛСОШ №2.

На изучение физической культуры отводится по 3 учебных часа в неделю. Третий час учебного предмета «Физическая культура» используется на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания.

Учебный предмет «Физическая культура» входит в образовательную область «Физическая культура».

В соответствии с федеральным компонентом государственного стандарта начального образования по физической культуре предметом обучения в начальной школе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школь­ников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность. Учитывая эти особенности, предлагаемая программа по физической культуре для учащихся начальной школы предусматривает следующие образовательные цели и задачи:

***Цели программы по физическому воспитанию для учащихся 5 классов направлены:***

* на укрепление здоровья учащихся, улучшение осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выработку устойчивости, приспособленности организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
* овладение школой движений;
* развитие координационных и кондиционных способностей;
* формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей;
* выработку представлений об основных видах спорта;
* приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми;
* воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к одноклассникам, умения взаимодействовать с ними в процессе общения, занятий.

Цель 3-го урока физкультуры – создание условий для реализации физкультурно-оздоровительной активности учащихся вне зависимости от уровня физической подготовки и уровня сформированности специфических умений по отдельным видам спорта. Поэтому содержание 3-го урока физкультуры направлено не только реализацию общепринятых разделов (лёгкая атлетика, гимнастика, подвижные игры и т.д.), но и на введение таких вариативных разделов, как кросс, национальные виды спорта, национальные спортивные игры и командные эстафетные игры.

***Задачами программы по физическому воспитанию для учащихся 5 классов является:***

* + совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, беге, прыжках, лазанье, метании и плавании;
	+ обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика и лыжные гонки, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
	+ развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
	+ формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности

Содержание курса по физической культуре состоит из двух основ­ных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Осво­ение базовых основ физической культуры объективно необходи­мо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонен­та невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. Базовый компонент составляет основу общегосударст­венного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере фи­зической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная (дифференцированная) часть физической куль­туры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способ­ностей детей, региональных, национальных и местных особенно­стей работы лицея.

Настоящая рабочая программа имеет три раздела, кото­рые описывают содержание основных форм физической культу­ры в 5 классах, составляющих целостную сис­тему физического воспитания в общеобразовательной школе. Каждый раздел состоит из четырех взаимосвязанных частей: уро­ки физической культуры, физкультурно-оздоровительные меро­приятия в режиме учебного и продленного дня, внеклассная ра­бота, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия. Пред­варяют этот материал задачи физического воспитания и показатели физической культуры учащихся начальной школы. Первая часть программы регламентирует про­ведение уроков физической культуры. Вторая, третья и четвертая часть программы предназначены для педагогического коллекти­ва школы. Результативность внеклассных форм физического вос­питания, физкультурно-массовых и спортивных мероприятий, физкультурно-оздоровительной работы обеспечивается совмест­ными усилиями директора школы, его заместителей по воспита­тельной и учебной работе, учителей физической культуры, учи­телей начальной школы, физкультурного актива учащихся стар­ших классов, тренеров, спортсменов, шефствующих организаций, родителей.

***СОДЕРЖАНИЯ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА***

1. Основы знании о физической культуре.
2. Легкая атлетика.
3. Кроссовая подготовка.
4. Гимнастика с элементами акробатики.
5. Подвижные игры.

***Уровень развития физической культуры учащихся, окончивших начальную школу***

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по оконча­нии начальной школы должны достигнуть следующего уровня раз­вития физической культуры.

***Знать и понимать:***

* об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;
* о причинах травматизма на уроках физической культурой и правилах его предупреждения;
* о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
* о физических качествах и общих правилах их тестирования;
* роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека;
* правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультминуток, простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки;
* правила поведения на занятиях физической культуры.
* об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида

***Уметь:***

* передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в раз­личных условиях;
* выполнять простейшие акробатические и гимнастические упражне­ния;
* выполнять комплексы утренней зарядки и дыхательной гимнастики, упражнения для профилактики нарушений зрения и формирования пра­вильной осанки;
* осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;
* выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и выносливости).

Учебный предмет «Физическая культура» тесно взаимосвязан со всеми предметами школьного курса. Практически вся тематика Физической культуры базируется на знаниях получаемых учащимися при изучении других общеобразовательных предметов. Поэтому на уроках Физической культуры непременно используется межпредметная связь:

* ОБЖ, оказание первой медицинской помощи, обморожения, ожоги;
* география - туризм, выживание в природе;
* химия - процессы дыхания;
* физика - природные явления, ускорение, расстояние, масса, мощность, сила;
* история - история Олимпийских игр, история спорта;
* математика – расстояние, скорость;
* биология - режим дня школьника, рацион питания, оказание ПМП, работа мышц, кровообращение, утомление, экологическая безопасность;

 **I - четверть «Легкая атлетика и кроссовая подготовка» - 27 часов.**

**II - четверть «Подвижные и спортивные игры» - 21 часов.**

**III- четверть «Гимнастика и подвижные игры» - 30 часов.**

**IV- четверть «Легкая атлетика и кроссовая подготовка» - 24 часов.**

|  |
| --- |
| **I - четверть****«Легкая атлетика и кроссовая подготовка» - 27 часов.** |
| **№ 1** | ***- Правила по технике безопасности во время уроков по лег.атлетике.******- Выход из старта, стартовый разгон.******- Подвижные игры.*** |
| **№ 2** | ***- Бег на 60 метров с низкого старта.******- Ходьба быстрым шагом.******- Подвижные игры.*** |
| **№ 3** | ***- Выход из старта, стартовый разгон.******- Бег 400 метров с низкого старта.******- Подвижные игры.*** |
| **№ 4** | ***- Бег на 60 метров с низкого старта.******- Бег 400 метров с низкого старта.******- Подвижные игры.*** |
| **№ 5** | ***- Бег на 60 метров с низкого старта.******- Кросс 800 метров с высокого старта.******- Подвижные игры.*** |
| **№ 6** | ***- Прыжки с места.******- Бег с изменением направления движения.******- Эстафета с дошечками.*** |
| **№ 7** | ***- Прыжки с места.******- Бег с искусственными препятствиями.******- Подвижные игры.*** |
| **№ 8** | ***- Прыжки с места.******- Ходьба быстрым шагом.******- Подвижные игры.*** |
| **№ 9** | ***- Прыжки с разбега (5-7 шагов).******- Челночный бег (5х8 метров).******- Эстафета с мячами.*** |
| **№ 10** | ***- Прыжки с разбега (5-7 шагов).******- Кросс 800 метров.******- Подвижные игры.*** |
| **№ 11** | ***- Прыжки с разбега (5-7 шагов).******- Кросс 1000 метров.******- Подвижные игры.*** |
| **№ 12** | ***- Прыжки в высоту (переш)******- Кросс 1000 метров.******- Эстафета со скакалками.*** |
| **№ 13** | ***- Прыжки в высоту (переш)******- Челночный бег (4х9)******- Подвижные игры.*** |
| **№ 14** | ***- Прыжки в высоту (переш)******- Наклон вперед (тест).******- Подвижные игры.*** |
| **№ 15** | ***- Прыжки в высоту прямой разбег.******- 6-ти минутный бег.******- Комплексная эстафета.*** |
| **№ 16** | ***- Прыжки в высоту прямой разбег.******- 6-ти минутный бег.******- Подвижные игры.*** |
| **№ 17** | ***- Прыжки в высоту прямой разбег.******- 6-ти минутный бег.******- Подвижные игры.*** |
| **№ 18** | ***- Метание т/мяча 150гр на дальность.******- Челночный бег (3х10).******- Эстафета с палочками.*** |
| **№ 19** | ***- Метание т/мяча 150гр на дальность.******- Бег с искусственными препятствиями.******- Подвижные игры.*** |
| **№ 20** | ***- Метание т/мяча 150гр на дальность.******- Бег с изменением направления движения.******- Подвижные игры.*** |
| **№ 21** | ***- Метание т/мяча в цель.******- Бег с искусственными препятствиями.******- Эстафета с дошечками.*** |
| **№ 22** | ***- Метание т/мяча в цель.******- Кросс 1500 метров.******- Подвижные игры.*** |
| **№ 23** | ***- Метание т/мяча в цель.******- Кросс 1500 метров.******- Подвижные игры.*** |
| **№ 24** | ***- Бросок н/мяча из положения сидя и стоя.******- Кросс 1500 метров.******- Эстафета с мячами.*** |
| **№ 25** | ***- Бросок н/мяча из положения сидя и стоя.******- Бег с изменением направления движения.******- Подвижные игры.*** |
| **№ 26** | ***- Бросок н/мяча из положения сидя и стоя.******- Бег с искусственными препятствиями.******- Подвижные игры.*** |
| **№27** | ***- Подтягивание (тест).******- Эстафета со скакалками.******- Подвижные игры.*** |

|  |
| --- |
| **II - четверть****«Подвижные и спортивные игры» - 21 часов.** |
| **№ 1** | ***- Правила по технике безопасности на уроках по подвижным играм.******- Элементы строевых упражнений.*** ***- Подвижные игры.*** |
| **№ 2** | ***- Элементы строевых упражнений.******- Передача мяча в стенку.******- Подвижные игры.*** |
| **№ 3** | ***- Элементы строевых упражнений.******- Передача мяча в стенку.******- Эстафета с элементами спортивных игр.*** |
| **№ 4** | ***- Передачи мяча в стенку.******- Челночный бег (3х10).******- Подвижные игры.*** |
| **№ 5** | ***- Перемещение в стойке вол-та по площадке.******- Прием и передачи мяча в парах на месте.******- Подвижные игры.*** |
| **№ 6** | ***- Перемещение в стойке вол-та по площадке.******- Прием и передачи мяча в парах на месте.******- Эстафета с элементами спортивных игр.*** |
| **№ 7** | ***- Челночный бег (3х10).******- Прием и передачи мяча через сетку.******- Подвижные игры.*** |
| **№ 8** | ***- Передачи мяча над собой и ловля.******- Прыжки с места (тест).******- Подвижные игры.*** |
| **№ 9** | ***- Прием и передачи мяча через сетку.******- ОФП.******- Эстафета с элементами спортивных игр.*** |
| **№ 10** | ***- Н/прямая передача с руки.******- Метание т/мяча по горизонтальной цели.******- Подвижные игры.*** |
| **№ 11** | ***- Передачи мяча над собой и ловля.******- Н/прямая передача с руки.******- Подвижные игры.*** |
| **№ 12** | ***- Нижняя прямая подача с руки.******- Метание т/мяча по горизонтальной цели.******- Элементы спортивных игр в эстафете.*** |
| **№ 13** | ***- Ведение мяча по прямой.******- ОФП.******- Элементы спортивных игр в эстафете.*** |
| **№ 14** | ***- Ведение мяча по прямой.******- Ведение приставным шагом левым правым боком.******- Метание т/мяча по вертикальной цели.*** |
| **№ 15** | ***- Ведение приставным шагом левым правым боком.******- Передачи и прием от груди снизу и сверху стоя.******- Метание т/мяча по вертикальной цели.*** |
| **№ 16** | ***- Передачи и прием от груди снизу и сверху стоя.******- ОФП.******- Подвижные игры.*** |
| **№ 17** | ***- Ведение правой и левой рукой через фишки 4 броска.******- Передачи и прием от груди снизу и сверху стоя.******- Эстафета с элементами спортивных игр.*** |
| **№ 18** | ***- Ведение правой и левой рукой остановка в 2 шага.******- Ведение с остановкой в 2 шага и передача.******- Эстафета с элементами спортивных игр.*** |
| **№ 19** | ***- Броски мяча в корзину с 3 метров.******- Ведение с остановкой в 2 шага и передача.******- ОФП.*** |
| **№ 20** | ***- Броски мяча в кольцо снизу (с 3 метров).******- Ведение правой и левой рукой через фишки остановка и бросок.******- Подвижные игры.*** |
| **№ 21** | ***- Броски мяча в корзину снизу (с 3 метров).******- Ведение правой и левой рукой через фишки остановка и бросок.******- Эстафета с элементами спортивных игр.*** |

|  |
| --- |
| **III - четверть****«Гимнастика и подвижные игры» - 30 часов.** |
| **№ 1** | ***- Правила по технике безопасности на уроках гимнастики.******- Подтягивание.******- Подвижные игры.*** |
| **№ 2** | ***- Строевые упражнения.******- Ходьба по бревну прямо, боком, спиной вперед.******- Подвижные игры.*** |
| **№ 3** | ***- Строевые упражнения.******- Ходьба по бревну прямо, боком, спиной вперед.******- Гимнастическая эстафета.*** |
| **№ 4** | ***- Ходьба по бревну прямо, боком, спиной вперед.******- Наклон вперед сидя.******- Подвижные игры.*** |
| **№ 5** | ***- Строевые упражнения.******- Кувырок вперед в группировке.******- Гимнастическая эстафета.*** |
| **№ 6** | ***- Ходьба по бревну – повороты на носках на 90\* и 180\*.******- Кувырок в группировке.******- Подвижные игры.*** |
| **№ 7** | ***- Подтягивание.******- Кувырок вперед слитно.******- Эстафета с гимнастическими элементами.*** |
| **№ 8** | ***- Ходьба по бревну – повороты на носках на 90\* и 180\*.******- Кувырок назад в группировке.******- Эстафета с гимнастическими элементами.*** |
| **№ 9** | ***- Подтягивание.******- Кувырок назад в группировке.******- Эстафета с гимнастическими элементами.*** |
| **№ 10** | ***- Ходьба по бревну – повороты на носках на 90\* и 180\*.******- Мост (с помощью и самостоятельно).******- Подвижные игры.*** |
| **№ 11** | ***- Ходьба по бревну – повороты, присев и соскок.******- Кувырок назад в группировке.******- Эстафета с гимнастическими элементами.*** |
| **№ 12** | ***- Ходьба по бревну – повороты, присев и соскок.******- Мост (с помощью и самостоятельно).******- Подвижные игры.*** |
| **№ 13** | ***- Мост (с помощью и самостоятельно).******- Стойка на лопатках выпрямив ноги.******- Эстафета с гимнастическими элементами.*** |
| **№ 14** | ***- Стойка на лопатках выпрямив ноги.******- Подъем туловища из положения лежа.******- Эстафета с гимнастическими элементами.*** |
| **№ 15** | ***- Стойка на лопатках выпрямив ноги.******- Многоскоки со скакалкой.******- Эстафета с гимнастическими элементами.*** |
| **№ 16** | ***- Подъем туловища из положения лежа.******- Многоскоки со скакалкой.******- Подвижные игры.*** |
| **№ 17** | ***- Лазание по канату в три приема.******- Прыжки со скакалкой.******- Подвижные игры.*** |
| **№ 18** | ***- Лазание по канату в три приема.******- Прыжки со скакалкой.******- Подвижные игры.*** |
| **№ 19** | ***- Лазание по канату в три приема.******- Прыжки со скакалкой за 30 секунд и 1 минуту.******- Эстафета с предметами.*** |
| **№ 20** | ***- Вис на согнутых руках.******- Вскок на колени, подъем на ноги и соскок прогнувшись.******- Подвижные игры.*** |
| **№ 21** | ***- Прыжки со скакалкой за 30 секунд и 1 минуту.******- Вскок на колени, подъем на ноги и соскок прогнувшись.******- Эстафета с элементами гимнастики.*** |
| **№ 22** | ***- Вис на согнутых руках.******- Вскок на колени, подъем на ноги и соскок прогнувшись.******- Подвижные игры.*** |
| **№ 23** | ***- Вскок на колени, подъем на ноги и соскок прогнувшись.******- Сгибание и разгибание рук в упоре.******- Эстафета с предметами.*** |
| **№ 24** | ***- Сгибание и разгибание рук в упоре.******- Вскок на козла упор присев, соскок прогнувшись.******- Подвижные игры.*** |
| **№ 25** | ***- Сгибание и разгибание рук в упоре.******- Вскок на козла упор присев, соскок прогнувшись.******- Эстафета с гимнастическими элементами.*** |
| **№ 26** | ***- Вис с согнутыми ногами.******- Вскок на козла упор присев, соскок прогнувшись.******- Подвижные игры.*** |
| **№ 27** | ***- Вскок на козла упор присев, соскок прогнувшись.******- Висы и упор на параллельных брусьях.******- Эстафета с предметами.*** |
| **№ 28** | ***- Висы и упор согнувшись, прогнувшись на параллельных брусьях.******- Передвижение и соскок внутрь на параллельных брусьях.******- Подвижные игры.*** |
| **№ 29** | ***- Передвижение и соскок внутрь на параллельных брусьях.******- Висы и упор согнувшись, прогнувшись на параллельных брусьях.******- Эстафета с элементами гимнастики.*** |
| **№ 30** | ***- Вис с согнутыми ногами.******- Передвижение и соскок внутрь.******- Подвижные игры.*** |

|  |
| --- |
| **I V - четверть****«Легкая атлетика и кроссовая подготовка» - 27 часов.** |
| **№ 1** | ***- Правила по технике безопасности на уроках по легкой атлетике.******- Ходьба быстрым шагом.******- Подвижные игры.*** |
| **№ 2** | ***- Выход из старта, стартовый разгон.******- Ходьба быстрым шагом.******- Подвижные игры.*** |
| **№ 3** | ***- Ходьба быстрым шагом.******- Бег 60 метров.******- Подвижные игры.*** |
| **№ 4** | ***- Выход из старта, стартовый разгон.******- Челночный бег (5х8).******- Эстафета с элементами легкой атлетики.*** |
| **№ 5** | ***- Выход из старта, стартовый разгон.******- Бег 400 метров.******- Подвижные игры.*** |
| **№ 6** | ***- Бег 60 метров.******- Бег 400 метров.******- Подвижные игры.*** |
| **№ 7** | ***- Бег 60 метров.******- Бег 400 метров.******- Подвижные игры.*** |
| **№ 8** | ***- Прыжки с места.******- Бег 800 метров.******- Эстафета с предметами.*** |
| **№ 9** | ***- Челночный бег (4х9).******- Кросс 1000 метров.******- Подвижные игры.*** |
| **№ 10** | ***- Прыжки с места.******- Челночный бег (3х10).******- Бег с искусственными препятствиями.*** |
| **№ 11** | ***- Прыжки с места.******- Кросс 1000 метров.******- Подвижные игры.*** |
| **№ 12** | ***- Прыжки с разбега согнув ноги.******- 6-ти минутный бег.******- Эстафета с элементами легкой атлетики.*** |
| **№ 13** | ***- Бег с изменениями направления движения.******- Прыжки с разбега согнув ноги.******- Подвижные игры.*** |
| **№ 14** | ***- Прыжки с разбега согнув ноги.******- Прыжки в высоту (переш).******- Эстафета с легкоатлетическими элементами.*** |
| **№ 15** | ***- Прыжки в высоту (переш).******- 6-ти минутный бег.******- Подвижные игры.*** |
| **№ 16** | ***- Метание т/мяча в цель.******- Прыжки в высоту (переш).******- Бег с искусственными препятствиями.*** |
| **№ 17** | ***- Метание т/мяча в цель.******- 6-ти минутный бег.******- Подвижные игры.*** |
| **№ 18** | ***- Кросс 1500 метров.******- Метание т/мяча в цель.******- Эстафета с элементами легкой атлетики.*** |
| **№ 19** | ***- Наклон вперед (тест).******- Кросс 1500 метров.******- Подвижные игры.*** |
| **№ 20** | ***- Кросс 1500 метров.******- Прыжки в высоту (прямой разбег).******- Эстафета с предметами.*** |
| **№ 21** | ***- Прыжки в высоту (прямой разбег).******- Бег с изменениями направления движения.******- Подвижные игры.*** |
| **№ 22** | ***- Метание т/мяча на дальность.******- Прыжки в высоту (прямой разбег).******- Эстафета с предметами.*** |
| **№ 23** | ***- Подтягивание.******- Метание т/мяча на дальность.******- Эстафета с предметами.*** |
| **№ 24** | ***- Метание т/мяча на дальность.******- Бег с изменениями направления движения.******- Подвижные игры.*** |

1. «Настольная книга учителя ФК» Автор: Погадаев Г.И. – 1998г.
2. «Гимнастика» Авторы: В.М.Баршай, В.Н.Курысь, И.Б. Павлов. – 2009г.
3. «Физическая культура в школе» Автор: Ю.А. Янсон – 2009г.
4. «Настольная книга учителя ФК» Автор: П.А.Киселев, С.Б.Киселева – 2008г.
5. «Начальная школа 1-4 классы» Автор: И.Э.Ахмерова, М.В.Видякин, М.С.Блудилина, С.В.Емельянов - 2007г.
6. «ТМФВ» Автор: А.А.Васильков – 2008г.
7. «Справочник учителя ФК» Автор: П.А.Киселев, С.Б.Киселева – 2007г.
8. «Легкая атлетика» Под общей редакцией: Н.Г.Озолина, В.И.Воронкина, Ю.Н.Примакова – 1989г.
9. «Волейбол». Под ред. А. В. Беляева, М. В. Савина. - М., 2000г.
10. Железняк Ю.Д. «Юный волейболист». - М., 1988г.
11. Железняк Ю.Д., Ивойлов А. В. «Волейбол». - М., 1991г.
12. «У истоков мастерства». - М., 1998г. Костюков В. В.,
13. Анискина С.Н. «Методика обучения технике игры в баскетбол». - М., 1991г.
14. Костикова Л. В., Шерстюк А. А., Григорович И. М. «Особенности обучения и тренировки баскетболистов 10-13 лет». - М., 1999г.
15. Яхонтов Е. Р. «Юный баскетболист». - М., 1987г.