

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Ульяновская средняя общеобразовательная школа Ртищевского района саратовской области»

«Рекомендовано»

Решением педагогического совета
МОУ «Ульяновская сош Ртищевского района Саратовской области»
Протокол № 1 от 29.08.2024 г.

«Утверждаю»

Директор МОУ «Ульяновская сош Ртищевского района
Саратовской области»
М.В. Богатырева Ю.Г. Богатырева
Приказ № 174 от 29.08.2024 г.



Дополнительная
Общеобразовательная общеразвивающая
Программа «Шахматы»

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Возраст учащихся : 11-17 лет
Срок реализации : 1 год (88 ч.)

Составитель: Должность: педагог дополнительного образования

Мигель Г.А.

2024 г.

1

Пояснительная записка

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Шахматы» разработана в соответствии с принятым «Положением о структуре порядке и утверждении ДООП программы МОУ «Ульяновской СОШ» Саратовской области Ртищевского района».

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая Программа «Шахматы» разработана на основе следующих документов:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-п);
3. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 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».

Данная программа является значимой по следующим условиям реализации в соответствии с «Положением о персонифицированном дополнительном образовании в Ртищевском муниципальном районе» :

П.3.7.3.общеобразовательная программа специально разработана в целях сохранения традиций Ртищевского муниципального района и (или) формирования патриотического самосознания детей.

П.3.7.6.образовательная программа направлена на развитие детских и молодежных общественных инициатив ,ученического самоуправления ,гражданское и патриотическое воспитание, социальную адаптацию и поддержку детей из уязвимых групп населения, во влечение в позитивную социальную практику несовершеннолетних, склонных к правонарушающему поведению, включение детей с ОВЗ и инвалидностью и инклюзивную деятельность профориентацию старшеклассников.

Младший школьный возраст (7-11лет)

- *Социальная ситуация развития* : изменение привычной формы жизни ребёнка, появление нового взрослого- социального взрослого. Две линии развития отношений: «ребенок- близкий взрослый» и «ребёнок-социальный взрослый».

- *Ведущая деятельность*: учебная, направленность на овладение универсальными способами действий в системе научных понятий(операционно-техническая сфера).

-*Новообразования*: произвольность психических процессов, рефлексия, планирование, формирование воли, интеллектуализация психических процессов, теоритическое мышление. Завершается данный период (и эпоха детства)кризисом 12 лет. Происходит изменение предоставления ребёнка о себе в связи с началом полового созревания и появлением способности к рефлексии своих чувств и действий.

Младший подростковый возраст (12-15лет)

- *Социальная ситуация развития* :общей характеристикой является расширение сферы социальной активности и изменение отношений с учителями, сверстниками, родителями. Переход в среднюю школу сопровождается увеличением числа и разнообразия преподавателей, с которыми необходимо выстраивать отношения; отношения со сверстниками выходят за рамки учебной деятельности. Оформляются подростковые сообщества, в которых осваиваются Нормы социальной жизни, нравственные нормы регуляции отношений.

- *Ведущая деятельность*: интимно-личностное общение, направленное на познание другого человека, себя ,межличностных отношений, на усвоение норм социального поведения(мотивационно-потребностная сфера)

-*Новообразования*: чувство взрослости, возникновение личностной рефлексии, и на её основе самосознания, открытие своего «Я».

Кризис 15лет связан с необходимостью изменить своё место в обществе в связи с новым пониманием себя. У ребёнка к этому возрасту появляются желание видеть себя в роли взрослого, он хочет ,чтобы к нему относились как к взрослому ,а родители (и другие взрослые в окружении)оказываются ещё не готовы к этому.

4. Программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Шахматы – это вид спорта, который помогает расширить круг общения детей, предоставляет им возможность самовыражения, способствует развитию логики, мышления, концентрации внимания, воспитанию воли. Образ жизни детей, в настоящее время, отличается агрессивностью информационной среды. Программа способствует вовлечению детей в учебно-тренировочный процесс шахматного клуба, что в свою очередь, формирует позитивную психологию общения, способствует повышению самооценки.

Экспериментально было подтверждено, что дети, вовлеченные в волшебный мир шахмат, лучше успевают в школе, а так же положительно влияют на совершенствование у детей многих психических процессов и таких качеств, как восприятие, внимание, воображение, память, мышление, начальные формы волевого управления поведением. Шахматные игры развивают такой комплекс наиважнейших качеств, что с давних пор приобрели особую социальную значимость – это один из самых лучших и увлекательных видов досуга, когда-либо придуманных человечеством. В центре современной концепции общего и дополнительного образования лежит идея развития личности ребёнка, формирование его творческих способностей, воспитание важных личностных качеств. Всему этому и многому другому способствует процесс обучения игре в шахматы. Поэтому **актуальность данной программы** состоит в том, что она

направлена на организацию содержательного досуга обучающихся, удовлетворение их потребностей в активных формах познавательной деятельности.

В процессе обучения у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях упражнениями шахматной игры. Ребята приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия шахматами дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, повышают интеллект занимающихся. Учащиеся, успешно освоившие программу, могут участвовать в школьных, районных, региональных, Всероссийских, международных соревнованиях по шахматам.

Новизна данной общеобразовательной общеразвивающей программы: в шахматном объединении учитывается, что одинаковые условия для шахматного образования детей не всегда согласуются с конкретными возможностями самих обучающихся. Некоторые юные шахматисты не умеют согласовывать свои стремления со своими возможностями. Поэтому одна из ведущих задач объединения заключается в том, чтобы неравенство способностей обучающихся не переживалось детьми как несчастье и не отбивало интереса к познанию. В программе отражены методы работы по расширению возможностей ребенка. Например, переключение внимания обучающегося с собственных успехов на интерес к шахматной игре и, после успешного завершения этого этапа, на интересы шахматного коллектива. В сферу шахматного образования входит развитие у детей способности к управлению собственным поведением и сознанием, преодолению трудностей в разных видах деятельности, т.е. волевой регуляции поведения.

Педагогическая целесообразность программы в том, что шахматы учат рассуждать, делать выводы, системно мыслить, понимать происходящие закономерности, а также приучают самостоятельно думать, принимать решения, бороться до конца, не унывать при неудачах.

Программа носит образовательно-развивающий характер, направлена на раскрытие индивидуальных психологических особенностей обучающихся.

В объединение принимаются учащиеся от 7 до 17 лет на общих основаниях, продолжительность обучения 2 года. Состав групп от 10 до 25 человек.

Программа предусматривает занятия для первого года обучения 1 раз в неделю по 2 часа (всего 68 ч), для второго года обучения 2 раза в неделю по 2 часа (всего 136 ч). Всего 34 учебные недели. Программа включает обучающихся разного возраста, разного уровня знаний, умений и навыков шахматной игры.

При проведении занятий большое внимание уделяется развитию личностных качеств учащихся, таких как логическое мышление, выдержка, дисциплина, терпение, находчивость, сосредоточенность, благородство. Учебно-тематический материал программы распределён в соответствии с принципом последовательного и постепенного расширения теоретических знаний, практических умений и навыков. Представленные в программе темы создают целостную систему подготовки шахматистов.

Цель и задачи программы

Цель программы - развитие интеллектуальных и творческих способностей детей, углубленное изучение ходов шахматной игры.

Основными **задачами** программы являются:

- Изучение шахматного кодекса и правил игры в шахматы.
- Изучение и владение основами шахматной игры.
- Приобретение необходимых теоретических знаний.
- Овладение основными приемами техники и тактики игры в шахматы.
- Воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы.
- Изучение основ дебюта.
- Изучение простых шахматных комбинаций.
- Изучение основ эндшпиля.
- Решение шахматных задач.
- Проведение сеансов одновременной игры.
- Анализ коротких партий – ловушек.
- Проведение тренировочных турниров по шахматам.
- Участие в школьных, муниципальных и региональных соревнованиях.

Ожидаемые результаты:

Ожидаемые результаты соотнесены с задачами и содержанием программы, дифференцированы по годам обучения.

Планируемые результаты 1-го года обучения:

1. Овладение детьми основами шахматной игры с переходом к самостоятельному мышлению за шахматной доской (участие в турнирах, сеансах одновременной игры, конкурсах).
2. Превращение игры в «автоматический тренажер» развития мышления и активного творчества обучающихся.
3. Корректировка и совершенствование психических свойств: наблюдательности, внимания, воображения, мышления, памяти.
4. Воспитание характера (самодисциплины, воли, рационализма).
5. Увеличение продолжительности мыслительной деятельности ребенка.

Планируемые результаты 2-го года обучения:

1. Более глубокое изучение основ шахматной игры, повышение мастерства до уровня спортсменов 4,3 разрядов.

2. Развитие комбинационного зрения.
3. Формирование необходимых элементов умственной культуры, психических свойств и устойчивого характера подростков.
4. Раскрытие творческих способностей, освоение позитивных форм самоутверждения обучающихся.
5. Формирование навыков самодисциплины, самовоспитания.

Объем полученных по программе знаний достаточен для успешного участия в квалификационных турнирах и дальнейшего повышения мастерства путем самообразования.

Формы подведения итогов реализации программы

Отслеживание (проверка) перечисленных результатов осуществляется в виде текущего, промежуточного и итогового контроля. Текущий контроль осуществляется на каждом занятии. По мере накопления детьми знаний и опыта игры, преподавателем организуются сеансы одновременной игры как особая форма оценки результатов освоения материала. Формами промежуточного и итогового контроля являются конкурсы среди обучающихся на решение задач или нахождение комбинаций, шахматные турниры, квалификационные и командные соревнования.

Учебный (тематический) план 1 год обучения

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Вводное занятие. Шахматная доска, фигуры. Обозначение вертикалей, горизонталей, полей, диагоналей. Шахматная нотация. Условные обозначения. Запись положения	2	1	1
2	Специфика действия фигур: ладьи, слона, ферзя, короля, коня, пешек	2	1	1
3	Измерение ударной силы одиночных фигур и пешки в зависимости от их размещения на разных полях доски	2	1	1
4	Типовая и относительная ценность фигуры пешек. Размены	2	1	1
5	Шах. Три способа защиты. Типовые матовые конструкции	2	1	1
6	Ничья. Пат. Типовые патовые конструкции	2	1	1
7	Вечный шах. Бешеные фигуры	2	1	1
8	Техника матования одиночного короля ферзем и ладьей,	2	1	1

	двумя ладьями, ферзем и королем, ладьей и королем, двумя слонами и королем, слоном и конем с королем			
9	Правила квадрата	2	1	1
10	Подсчет ходов или (полей)	2		2
11	Подсчет количества ударов	2		2
12	Блуждающий квадрат	2		2
13	Критические поля проходной пешки	2	1	1
14	Критические поля блокированной пешки	2	1	1
15	Три главных дебютных принципа	2	1	1
16	Центр	2	1	1
17	Мобилизация	2	1	1
18	Безопасность	2	1	1
19	Итальянская партия: стратегические идеи, типичные планы, тактические приемы	2		2
20	Анализ дебютных ошибок в коротких партиях	2		2
21	Двойной удар. Возможные защиты	2	1	1
22	Связка. Возможные защиты от связки	2	1	1
23	Открытое нападение	2	1	1
24	Открытый шах. Двойной шах	2	1	1
25	Комбинация на завлечение	2	1	1
26	Блокировка	2	1	1
27	Спертый мат	2	1	1
28	Комбинация на отвлечение Комбинация на освобождение поля. Комбинация на освобождение линии. Комбинация на уничтожение защитника	2	1	1
29	Перекрытие. Разрушения пешечного прикрытия короля. Промежуточный ход. Выигрыш темпа.	2	1	1
30	Рентген. Преследование.	2	1	1

31	Ограничение материала	2	1	1
32	Игра на мат	2		2
33	Шахматный турнир	2		2
34	Подведение итогов обучения	2	1	1
ИТОГО:		68	27	

Содержание учебного (тематического) плана 1 года обучения

Знакомство с шахматной доской. Белые и черные поля. Чередование белых и черных полей на шахматной доске. Горизонтальная линия. Количество горизонталей на доске. Вертикальная линия. Количество вертикалей на доске. Знакомство с названием фигур, с ходами фигур. Алфавит шахмат. . Расстановка фигур. Закрепление изученных ходов фигур. Дидактические задания и игры.

2. Цель игры. Способы ее завершения

Способы защиты от шаха. Правила шахматной игры: мат в один ход, мат в два хода. Сравнительная ценность фигур. Техника матования: одиночного короля ферзем, ладьей, двумя ладьями, Ф+К, Л+К; мат двумя ладьями; мат ферзем и королем; мат ладьей и королем; двумя слонами; мат конем и слоном против короля. Отличие пата от мата. Варианты ничьей. Запись партий и позиций. Примеры на пат. Решение шахматных задач на мат в один ход, на мат в два хода. Игровая практика.

3. Техника расчета в эндшпиле

Основы эндшпиля. Определение эндшпиля. Изучение типовых позиций (ладейных, пешечных). Изучение правил: правила квадрата, блуждающего квадрата, критические поля проходной пешки, заблокированной пешки. Матование. Применение типовых позиций и правил. Игровая практика.

4. Основные принципы разыгрывания дебюта

Определение дебюта. Три главных принципа дебюта. Типичные комбинации в дебюте.

Завоевание центра пешками или фигурами, мобилизация легких фигур,

5.Тактика (первый уровень сложности)

Матовые комбинации. Темы комбинаций. Изучение комбинаций: двойной удар, открытое нападение, открытый шах, двойной шах, на завлечение на поле, на отвлечение, на блокировку, на спертый мат. Тема «рентгена». Сочетание тематических приемов. Комбинации, ведущие к достижению материального перевеса. Освобождение пространства. Развитие комбинационного зрения, решение многоходовых комбинаций. Игровая практика.

6.Турниры. Подведение итогов обучения

Привлечение ребят к участию в квалификационных турнирах и командных соревнованиях по своей возрастной группе. Шахматные турниры внутри учебной группы. Закрепление изученного материала. Анализ собственных партий.

Учебный (тематический) план 2 год обучения

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
	1. Шахматная теория. Шахматные правила. Выдающиеся шахматисты мира	22	12	10
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Мониторинг.	2	1	1
2	Геометрия шахматной доски	2	1	1
3	Шахматная аннотация	2	1	1
4	Расстановка фигур и пешек	2	1	1
5	Король. Права и обязанности	2	1	1
6	Ферзь и ладья. Сила и возможности фигур	2	1	1
7	Слон. Слабости и достоинства	2	1	1
8	Конь – непростая фигура	1		1
9	Пешка. Самый маленький и смелый воин	1		1

10	Шах и мат	1		1
11	Ничья и пат	1		1
12	Закрепление и контроль: парная работа	1		1
13	Соревнование	1	-	1
14	Пол Морфи, жизнеописание, демонстрация его творчества	1	1	-
15	Самуэль Решевский – шахматный вундеркинд. Галерея чемпионов	1	1	-
	2. Взаимоотношения белых и черных фигур	26	7	19
16	Некорректные начала	2	1	1
17	3 главных правила дебюта	2	1	1
18	Мат ферзем. План игры	2	1	1
19	Практическое занятие	4	-	4
20	Линейный мат или мат двумя ладьями	2	-	2
21	Мат ладьей (построение треугольника)	4	-	4
22	Взятие на проходе	2	1	1
23	Борьба пешек. Расчет вариантов. Правило квадрата	2	1	1
24	Ключевые поля (король с пешкой против короля)	2	1	1
25	Мат двумя слонами	2	1	1
26	Закрепление и контроль: постановка различных видов матов	2	-	2
	3. Тактика	28	13	15
27	Нападение, основанное на создании удара, направленного на фигуру	2	1	1
28	Нападение на фигуру устранением защищающего удара	2	1	1
29	Защита фигуры созданием удара	2	1	1
30	Защита фигуры избавлением от нападающего удара	2	1	1
31	Нападение одной фигуры на несколько фигур противника	2	1	1

32	Сквозное нападение на фигуры	2	1	1
33	Сочетание простого и вскрытого нападения на несколько фигур	2	1	1
34	Защита от нападения на несколько фигур	2	1	1
35	Угроза мата в один ход	2	1	1
36	Угроза мата в один ход двумя фигурами, одна из которых – ферзь	2	1	1
37	Угроза мата в один ход двумя фигурами, среди которых нет ферзя	2	1	1
38	Защита от угрозы мата в один ход	2	1	1
39	Полезные и опрометчивые шахи	2	1	1
40	Контрольное занятие	2	-	2
	4. Эндшпиль	24	12	12
41	Оппозиция. Ближняя и дальняя. Правило квадрата. Этюд Рети	4	2	2
42	Необычная геометрия в пешечных эндшпилях. Самопат, как спасение	4	2	2
43	Отдаленная проходная. Пешечный прорыв. Плохая пешечная структура	4	2	2
44	Типичные позиции с однопольными слонами. Борьба слона против пешек	4	2	2
45	Разноцветные слоны. Слон с двумя пешками против слона	4	2	2
46	Позиция Лусены. Мост. Ладья с пешкой против ладьи	4	2	2
	5. Дебют	18	2	16
47	Основные принципы дебюта	4	2	2
48	Преждевременные ходы ферзем	4	0	2
49	Гармония и дисгармония в развитии фигур	4	0	2
50	Опасные вертикали и диагонали	4	0	2
51	Контрольное занятие	2	-	2
	6. Турниры. Подведение итогов обучения	18	-	18
52	Турнир по круговой системе с записью партий и контролем времени	16	-	16
53	Подведение итогов обучения	2	-	2

ИТОГО:	136	46	90
---------------	------------	-----------	-----------

Содержание учебного (тематического) плана 2 года обучения

1. Шахматная теория. Шахматные правила. Выдающиеся шахматисты мира Знакомство с шахматной доской. Повторение шахматных правил. Белые и черные поля. Знакомство с жизнью и деятельностью выдающихся шахматистов мира.

Расстановка фигур. Закрепление изученных ходов фигур. Дидактические задания и игры.

2. Взаимоотношения белых и черных фигур

Чередование белых и черных полей на шахматной доске. Горизонтальная линия. Количество горизонталей на доске. Вертикальная линия. Количество вертикалей на доске. Знакомство с названием фигур, с ходами фигур. Алфавит шахмат.

Решение шахматных задач. Игровая практика.

3. Тактика

Матовые комбинации. Темы комбинаций. Сочетание тематических приемов. Комбинации, ведущие к достижению материального перевеса. Освобождение пространства.

Развитие комбинационного зрения, решение многоходовых комбинаций. Игровая практика.

4. Эндшпиль

Оппозиция. Ближняя и дальняя. Правило квадрата. Этюд Рети. Необычная геометрия в пешечных эндшпилях. Самопат, как спасение. Отдаленная проходная. Пешечный прорыв. Плохая пешечная структура. Типичные позиции с однопольными слонами. Борьба слона против пешек.

Игровая практика по способам защиты при нападении. Позиционная ничья. Разбор и проигрывание с партнером, с партнером специально подобранных позиций, решение задач.

5. Дебют

Определение дебюта. Три главных принципа дебюта. Типичные комбинации в дебюте.

Завоевание центра пешками или фигурами, мобилизация легких фигур, рокировка короля. Игровая практика.

6. Турниры. Подведение итогов обучения

Привлечение ребят к участию в квалификационных турнирах и командных соревнованиях по своей возрастной группе. Шахматные турниры внутри учебной группы. Закрепление изученного материала. Анализ собственных партий.

КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ.

Методическое обеспечение программы

Данная программа рассчитана на 1 год обучения. Весь учебный материал программы распределен в соответствии с принципом последовательного и постепенного расширения теоретических знаний, практических умений и навыков. Теоретическая часть даётся в соответствии с учебно-тематическим планом и их практическим применением (участие в соревнованиях, подготовка к турнирным партиям). Отдельные темы первого, второго годов обучения сходны по названию и содержанию, рассчитаны на последовательное углубление и расширение знаний, умений и навыков обучающихся. Теоретическая часть для первого года обучения не должна составлять более 20-25 минут, поскольку большинство обучающихся – школьники младших классов. Шахматы привлекают их прежде всего как игра, а стремление педагога объять необъятное может убить у слушателей живой интерес. Начиная со второго года обучения необходимо увеличивать количество времени, уделяемого для изучения теоретического материала (но не более $\frac{1}{2}$ части занятия). Некоторый дефицит времени на изучение теории можно компенсировать, приучая обучающихся к работе с шахматной периодикой и литературой. Использование наглядных пособий, технических средств, организация исследовательской работы способствует лучшему усвоению материала и позволяет разнообразить формы и методы занятия.

Участие в соревнованиях различного уровня (районные, городские, региональные) является одной из основ роста спортивного мастерства обучающихся. А правильная индивидуальная подготовка к партиям – одна из основных задач, которую должен решать педагог на протяжении всего турнира.

Своевременное, аккуратное и тщательное выполнение полученных заданий обучающимися, содержание в порядке книг и шахматного инвентаря, соблюдение

всех правил техники безопасности при нахождении в помещении объединения и участия в выездных мероприятиях и соревнованиях входят в учебно-воспитательные задачи объединения. В конце каждого занятия подводятся итоги индивидуальной и коллективной работы. Полезно и необходимо производить анализ шахматного творчества обучающихся, разбирать записанные партии, выявлять ошибки, обобщать, делать выводы и давать комментарии.

Приёмы и методы организации учебно-воспитательного процесса:

Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:

- словесный (устное изложение, анализ позиции);
- наглядный (показ диаграмм, рассмотрение задач, наблюдение, работа по образцу);
- практический (шахматная партия, игра "до 1-го ферзя", "игра до 1-го шаха" и другие игры на шахматной доске).

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:

- объяснительно-иллюстративный – дети воспринимают и усваивают готовую информацию;
- репродуктивный – обучающиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности;
- частично-поисковый – участие детей в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом;
- исследовательский – самостоятельная творческая работа обучающихся.

Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности обучающихся занятия:

- фронтальный – одновременная работа со всеми обучающимися
- индивидуально-фронтальный – чередование индивидуальных и фронтальных форм работы
- групповой – организация работы по малым группам (от 2 до 7 человек)
- в парах – шахматная партия;
- индивидуальный – индивидуальное выполнение заданий.

Приёмы: шахматная партия, игры на шахматной доске, решение шахматных задач, диалог, устное изложение; анализ шахматной позиции, разбор и анализ шахматной партии и т.д. Возможно использование формы занятия как приёма.

Литература

1. Малкин В.Б. Проблемы психологической подготовки шахматиста. - М.: ГЦОЛИФК, 2001.
2. Программы для общеобразовательных учреждений А.П. Матвеев 2002г.
3. Чехов В., Архипов С., Комляков В. Программа подготовки шахматистов IV-II разрядов. – М., 2007.

4. Тимощук, Н.В. История в шахматах / Н.В. Тимощук. – М.: Олимпия, Человек, 2007.
5. Трофимова А. С. Учебник юного шахматиста /А. С. Трофимова. – Ростов н/Д: Феникс, 2014. – Изд. 4-е. – 155.
6. Шахматы как предмет обучения и вид соревновательной деятельности / Под общ. ред. Н.А. Алексеева. - М.: ГЦОЛИФК, 2006.

