



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
РЕСПУБЛИКИ КОМИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СЫКТЫВКАРСКИЙ ГУМАНИТАРНО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ имени И.А. КУРАТОВА»

«УЧЕБНО-ПРОГРАММНЫЕ ИЗДАНИЯ»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.05 Физическая культура**

Для студентов, обучающихся по специальности

Для студентов, обучающихся по специальности
39.02.01 Социальная работа
(углубленная подготовка)

Форма обучения - заочная

Сыктывкар, 2020

Содержание

	Содержание	3
1.	Паспорт рабочей программы учебной дисциплины	4
2.	Структура и примерное содержание учебной дисциплины	5
3.	Условия реализации учебной дисциплины	11
4.	Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	13

1. ПАСПОРТ рабочей программы учебной дисциплины

Физическая культура

[наименование дисциплины в соответствии с ФГОС]

1.1. Область применения рабочей программы учебной дисциплины

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО

по специальности 39.02.01 Социальная работа
[код] [наименование специальности полностью]

укрупненной группы специальностей

39.00.00

Социология и социальная работа

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована только в рамках реализации специальности

39.02.01

Социальная работа

1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Данная учебная дисциплина входит в обязательную часть циклов ППССЗ

Общий гуманитарный и социально-экономический цикл

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

1. использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

1. о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;
2. основы здорового образа жизни

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение примерной программы учебной дисциплины:

Специальность 39.02.01 Дошкольное образование

всего часов 380 в том числе
максимальной учебной нагрузки обучающегося 380 часов, в том числе
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 4 часов,
самостоятельной работы обучающегося 376 часов;

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

№	Вид учебной работы	Объем часов
1	Максимальная учебная нагрузка (всего)	380
2	Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	4
3	Самостоятельная работа обучающегося (всего)	376
	в том числе:	
3.1	внеаудиторная самостоятельная работа	376
	Итоговая аттестация в форме	<i>контрольной работы/зачета</i>

2.2. Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины

Физическая культура

Наименование дисциплины

Номер разделов и тем	Наименование разделов и тем Содержание учебного материала; лабораторные работы и практические занятия; самостоятельная работа обучающихся; курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Физическая культура и формирование жизненно важных умений и навыков		142	
Тема 1.1.		35,5	
Физическое состояние человека и контроль за его уровнем	Содержание учебного материала	0,5	
	1 Роль физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; в сохранении и укреплении его здоровья. Федеральный закон РФ от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ».		1
	2 Основные понятия: физическая культура, физическое воспитание, физкультурная деятельность, спорт, физическое развитие, физическая подготовка, физическая подготовленность, физическое совершенство. Физические упражнения как средство физического воспитания. Современное состояние физической культуры и спорта.		1
	3 Цели и задачи учебной дисциплины «Физическая культура».		1
	4 Физическое состояние человека и его основные компоненты: здоровье, физическое развитие, физическая подготовленность, работоспособность.		1
	5 Методы врачебного контроля и самоконтроля состояния здоровья и физического развития.		1
	6 Ежегодный контроль за уровнем физического состояния: антропометрическими данными, функциональным состоянием организма, уровнем физической подготовленности и методика его проведения.		1
	7 Техника безопасности, охрана труда, причины травматизма и их предупреждение на занятиях физической культурой и спортом.		1
	Самостоятельная работа студентов	35	
Тема 1.2.		35,5	
Основы физической подготовки	Содержание учебного материала	0,5	
	1 Система физического воспитания в РФ: задачи, принципы, направления, формы, средства.		1
	2 Общая и специальная физическая подготовка, спортивная подготовка, профессионально-прикладная физическая подготовка.		1

1	2		3	4
	3	Общее представление о комплексе средств физического воспитания: физические упражнения; использование оздоровительных сил природы; использование гигиенических факторов; использование специально изготовленного инвентаря, технических средств и тренажерных устройств; идеомоторные, психогенные и аутогенные средства.		1
	4	Классификация физических упражнений и методов их выполнения. Основы обучения движениям: двигательное действие, двигательное умение, двигательный навык, этапы обучения.		1
	Самостоятельная работа студентов		35	
Тема 1.3.			35,5	
Эффективные и экономичные способы овладения жизненно важными умениями и навыками	Содержание учебного материала		0,5	
	1	Значение процесса освоения движений в жизнедеятельности людей. Дидактические принципы, необходимые при освоении и совершенствовании новых двигательных действий (навыков): научности, всесторонности, сознательности и активности, повторности и систематичности, постепенности, доступности, наглядности и др.		1
	2	Жизненно важные умения и навыки – естественные формы проявления двигательной активности (ходьба, бег, передвижение на лыжах, плавание и др.), обеспечивающие активную деятельность человека в природной среде.		1
	3	Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками.		1
	4	Самоконтроль при занятиях ходьбой, бегом и другими способами овладения жизненно важными умениями и навыками.		1
	Самостоятельная работа студентов		35	
Тема 1.4.			35,5	
Способы формирования профессионально значимых физических качеств, двигательных умений и навыков	Содержание учебного материала		0,5	
	1	Профессионально-прикладная физическая подготовка: цели и задачи.		1
	2	Средства и методы формирования профессионально значимых физических и психических качеств.		1
	3	Формы и виды производственной физической культуры.		1
	4	Специальность (профессия): требования, средства, рекомендуемые виды спорта. Профессиограмма		1
Самостоятельная работа студентов		35		
Раздел 2. Формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры			116	
Тема 2.1.			35,5	

1	2	3	4
Социально-биологические основы физической культуры и здоровый образ жизни	Содержание учебного материала	0,5	
	1 Анатомо-морфологические особенности и физиологические функции организма. Костная и мышечная системы организма и их функции. Мышечная работоспособность при динамической и статической нагрузках. Основы знаний о физиологических механизмах энергообеспечения мышечной деятельности человека.		1
	2 Кровеносная, дыхательная, нервная, эндокринная, лимфатическая, пищеварительная и выделительная системы организма и их функции. Утомление и восстановление в процессе занятий умственной деятельностью и физическими упражнениями. Двигательная активность как биологическая потребность организма.		1
	3 Здоровье: физическое, психическое, нравственное и его составляющие. Зависимость здоровья и образа жизни человека от климатических, географических, экологических и социальных факторов. Организм человека - единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития.		1
	4 Методики самооценки работоспособности, усталости и утомления. Применение средств физической культуры для обеспечения умственной и физической работоспособности. Влияние биологических ритмов на работоспособность. Массаж как средство восстановления работоспособности и нарушенных функций организма.		1
	Здоровый образ жизни и его основные элементы: сознательный отказ от вредных привычек, соблюдение личной гигиены, сбалансированное питание, оптимальный режим труда и отдыха, двигательная активность, сохранение и мобилизация функциональных резервов организма, духовно-нравственное совершенствование.		1
	Самостоятельная работа студентов	35	
Тема 2.2.		36	
Развитие и совершенствование основных жизненно важных физических и профессиональных качеств	Содержание учебного материала <i>[указывается перечень дидактических единиц]</i>		
	1 Развитие физических качеств как единый процесс. Взаимосвязь и взаимозависимость между физическими качествами при их комплексном развитии. Возможная степень развития каждого из них. Развитие и совершенствование физических качеств, необходимых как для активной двигательной деятельности, так и для прохождения воинской службы.		1
	2 Силовые способности и методика их совершенствования. Виды силовых способностей и их развитие. Средства, методы, методики воспитания силовых способностей. Способы оценки силовых способностей.		1
	3 Скоростные способности и методика их совершенствования. Виды скоростных способностей. Факторы, определяющие уровень развития и проявления скоростных способностей. Влияние силовой подготовки на развитие скоростных способностей. Средства, методы, методики воспитания скоростных способностей. Контроль за развитием скоростных способностей.		1

1	2		3	4
	4	Выносливость и методика её развития. Виды выносливости и их характеристика. Особенности проявления выносливости в двигательной деятельности. Выносливость общая и специальная. Средства и методы развития выносливости. Контрольные упражнения для определения показателей, характеризующих выносливость.		1
		Гибкость и методика её совершенствования. Виды гибкости. Влияние внешних условий на развитие гибкости. Средства, методы и методики развития гибкости. Контрольные упражнения для определения показателей, характеризующих гибкость.		1
		Координационные способности и пути их совершенствования. Ловкость как комплексное проявление координационных способностей. Координационные способности и их классификация. Средства, методы и методики развития координационных способностей. Контрольные упражнения для определения показателей, характеризующих координационные способности.		1
		Развитие и совершенствование физических качеств с помощью спортивных игр. Основные методы тренировки: непрерывный, интервальный, круговой, контрольный. Методика проведения соревнований и подготовки к ним.		1
	Самостоятельная работа студентов		36	
Тема 2.3.			44,5	
Совершенствование профессионально значимых двигательных умений и навыков	Содержание учебного материала		0,5	
	1	Использование средств физического воспитания и методов спортивной тренировки для совершенствования индивидуального запаса двигательных умений, навыков и знаний в области физической культуры, необходимых для освоения избранной профессиональной деятельности.		1
	2	Методики и формы построения занятий в профессионально прикладной физической подготовке (ППФП).		1
	3	Изучение профессиограммы профессии или специальности и составление или дополнение спортограммы. Использование в процессе физического воспитания для развития профессионально важных качеств тренажёров и многокомплектного универсального спортивного оборудования.		1
	4	Прикладная значимость рекомендованных видов спорта, специальных комплексов упражнений. Контроль за эффективностью ППФП с помощью специальных тестов.		1
	Самостоятельная работа студентов		44	
Раздел. 3. Физкультурно-спортивная деятельность - средство укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей			122	

1	2	3	4
Тема 3.1.		70,5	
Влияние физической культуры и здорового образа жизни на обеспечение здоровья и работоспособности	Содержание учебного материала		0,5
	1	Общая культура как условие формирования здорового образа жизни. Культура здоровья как индивидуализация здорового образа жизни. Двигательная активность и формирование здорового образа жизни. Здоровье человека как ценность. Мотивация самосохранения, самосовершенствования, мобильности, профессиональной успешности и укрепления здоровья. Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья и успешной профессиональной подготовки. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью.	1
	2	Личное отношение к здоровью. Режим труда и отдыха. Суточный биоритм и жизнедеятельность организма. Полноценный сон. Сбалансированное питание. Соблюдение личной гигиены. Основные факторы оздоровления: дыхательная гимнастика, двигательная активность, психогимнастика др. Методика составления индивидуальных программ физического самосовершенствования.	1
	3	Несовместимость занятий физической культурой и спортом с вредными привычками. Влияние вредных привычек на профессиональную пригодность, на физическое развитие, работоспособность человека, возникновение заболеваний органов дыхания, кровообращения, эндокринной системы и новообразований. Физиологические механизмы использования средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности, снижения негативного воздействия вредных привычек. Роль семьи в формировании здорового образа жизни.	1
	Самостоятельная работа студентов	70	
Тема 3.2.		51,5	
Совершенствование общей и специальной профессионально – прикладной физической подготовки	Содержание учебного материала		0,5
	1	Методические основы производственной физической культуры.	1
	2	Выбор форм, методов и средств производственной физической культуры в зависимости от условий труда и быта работника.	1
	3	Производственная гимнастика. Физическая культура и спорт в свободное время специалиста.	1
	4	Повышение общей и профессиональной работоспособности средствами физической культуры.	1
		Самостоятельная работа студентов	51
		Всего	380

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация профессионального модуля предполагает наличие

4.1.1 учебного кабинета

[указывается наименование кабинетов, связанных с реализацией дисциплины]

4.1.2 лаборатории

4.1.3 зала

библиотека;

читальный зал с выходом в сеть Интернет.

3.2. Оборудование учебного кабинета и рабочих мест кабинета

№	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Примечания
	Оборудование учебного кабинета	
	рабочие места по количеству обучающихся – не менее 25	
	рабочее место преподавателя	
	доска для мела	
	раздвижная демонстрационная система	

3.3. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБУЧЕНИЯ

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные печатные источники

№	Выходные данные печатного издания	Год издания	Гриф
	Базовые печатные издания		
1	Бароненко, В.А., Рапопорт, Л.А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие для студентов сред. проф. заведений [Текст] / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. – 2-е изд., перераб. – М: Альфа-М: ИНФРА-М, 2010. – 336 с.	2010	
2	Барчуков, И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник [Текст] / И.С.Барчуков; под общ. ред. Г.В.Барчуковой. – М.: КНОРУС, 2011. – 368 с.	2011	
3	Бишаева, А.А. Физическая культура: учебник для нач. и сред. проф. образования [Текст] / А.А.Бишаева. – М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 272 с.	2010	
4	Решетников, Н.В., Кислицын, Ю.Л. Палтиевич, Р.Л., Погадаев, Г.И. Физическая культура: учебное пособие для студентов средних профессиональных заведений [Текст] / Н.В.Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич. – М.: Академия, 2010. – 176 с.	2010	

Дополнительные печатные источники

№	Выходные данные печатного издания	Год издания	Гриф
Базовые печатные издания (2-3 издания)			
1	Анищенко, В.С. Физическая культура [Текст]: Методико-практические занятия студентов: Учеб.пособие / В.с. Анищенко. – М.: Изд-во РУДН, 2002. – 165 с.	2002	
2	Виленский, М.Я., Горшков, А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента [Текст] / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – М.: Издательство: Гардарики, 2007. - 224 с.	2007	
3	Сайганова, Е.Г. Физическая культура. Самостоятельная работа [Текст] : учебное пособие. Бакалавриат / Е.Г.Сайганова, В.А.Дудов. – М. : Изд-во РАГС, 2010. – 228 с.	2010	
4	Физическая культура студента [Текст]: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2009. – 448 с.	2009	

Ресурсы Интернет

1. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации: Web: <http://minstm.gov.ru>.
2. Федеральный портал «Российское образование»: Web: <http://www.edu.ru>.
3. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» Web: <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>
4. Официальный сайт Олимпийского комитета России Web: www.olympic.ru

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Банк средств для оценки результатов обучения

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Оценочные средства составляются преподавателем самостоятельно при ежегодном обновлении банка средств. Количество вариантов зависит от числа обучающихся.

№	Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
	Освоенные умения	
	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Экспертная оценка умений студентов при выполнении тестовых заданий, на контрольных работах, зачетах и дифференцированном зачете.
	Усвоенные знания	
	роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека	Экспертная оценка знаний студентов при контроле качества теоретических знаний по результатам выполнения контрольных тестовых заданий.
	основ здорового образа жизни	Экспертная оценка знаний студентов при контроле качества теоретических знаний по результатам выполнения контрольных тестовых заданий.

4.2. Примерный перечень вопросов и заданий для проведения промежуточной аттестации

Вариант № 1

Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни

1. Режим труда и отдыха
2. Организация сна, режима питания, двигательной активности
3. Личная гигиена и закаливание
4. Профилактика вредных привычек
5. Психофизическая регуляция организма
6. Физическое самовоспитание и самосовершенствование — условие здорового образа жизни

Вариант № 2

Влияние физической культуры на жизнь и здоровье человека

1. Роль физкультуры в поддержания здоровья.
2. Влияние физкультуры на системы организма.
3. Двигательная активность и продолжительность жизни

Вариант № 3

Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека

1. Функциональная активность.
2. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
3. Физическая активность в период напряжённых умственных нагрузок и формы её организации.

Вариант № 4

Производственная физическая культура (ПФК), ее цели и задачи

1. Основы производственной физической культуры
2. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств ПФК
3. Производственная гимнастика
4. Сочетание производственной гимнастики с другими факторами оптимизации работоспособности

Вариант № 5

Физическая культура в управлении совершенствованием организма

1. Средства физической культуры в управлении совершенствованием организма.
2. Физиологические закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
3. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
4. Вредные и полезные привычки человека

Вариант № 6

Физическая культура как составляющая здорового образа жизни

1. Здоровый образ жизни: определение феномена.
2. Здоровый образ жизни и физическая культура.
3. Взаимосвязь физической культуры и здорового образа жизни.

Вариант №7

Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.

1. Влияние оздоровительной физической культуры на организм
2. Формы физического совершенствования

Вариант №8

Двигательный режим: сочетание труда и отдыха.

1. Работоспособность и влияние на неё различных факторов. Влияние на работоспособность периодичности ритмичных процессов в организме.
2. Изменения состояния организма студентов под влиянием различных режимов и условий обучения.
3. Виды отдыха.
4. Физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышения функциональных возможностей.

Вариант №9

Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

1. Виды диагностики, её цели и задачи
2. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физической культурой и спортом, его содержание и периодичность.
3. Методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития и физической подготовленности.
4. Определение нагрузки по показаниям пульса, жизненной ёмкости легких и частоте, дыхания.
5. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования. Дневник самоконтроля. Субъективные показатели самоконтроля.

Вариант №10

Двигательная активность в жизни человека

1. Гипокинезия и гиподинамия.
2. Двигательная активность и железы внутренней секреции.
3. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

5. Дополнения и изменения, внесенные в рабочую программу учебной дисциплины

5.1 Дополнения и изменения, внесенные в рабочую программу учебной дисциплины в 2014/2015 учебном году

Министерство образования, науки и молодежной политики Республики Коми
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ КОМИ
«СЫКТЫВКАРСКИЙ ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ ИМЕНИ И.А. КУРАТОВА»

Приложение к РПУД

Внесенные изменения

рассмотрены на заседании ПЦК преподавателей

[наименование ПЦК]

Председатель ПЦК

[день]

[месяц]

[год]

ДОПОЛНЕНИЯ И ИЗМЕНЕНИЯ В РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

[наименование дисциплины в соответствии с ФГОС]
на 2012 / 2013 учебный год

В рабочую программу учебной дисциплины

[наименование дисциплины в соответствии с ФГОС]

по специальности

[код]

[наименование специальности полностью]

укрупненной группы специальностей

вносятся следующие изменения.

В раздел 1 «Паспорт рабочей программы учебной дисциплины» вносятся следующие изменения

№	Содержание изменения
1	<i>Внесение изменений нецелесообразно</i>
2	

В раздел 2 «Структура и содержание учебной дисциплины» вносятся следующие изменения

№	Содержание изменения
1	<i>Внесение изменений нецелесообразно</i>
2	

В раздел 3 «Условия реализации учебной дисциплины» вносятся следующие изменения (кроме внесения изменений в п.3.2 «Информационное обеспечение обучения»)

№	Содержание изменения
1	<i>Внесение изменений нецелесообразно</i>
2	

В раздел 4 «Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины» вносятся следующие изменения

№	Содержание изменения
1	<i>Внесение изменений нецелесообразно</i>
2	

**ДОПОЛНЕНИЯ И ИЗМЕНЕНИЯ
В П.3.2 РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

[наименование дисциплины в соответствии с ФГОС]
на 2012 / 2013 учебный год

В п.3.2 «Информационное обеспечение обучения» РПУД

--

[наименование дисциплины в соответствии с ФГОС]

по специальности

--

[код]

--

[наименование специальности полностью]

укрупненной группы специальностей

--

--

вносятся следующие изменения.

В перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы п.3.2 «Информационное обеспечение обучения» включены:

№	Выходные данные печатного издания	Год издания	Гриф
	Основные печатные источники		
1			
2			
	Дополнительные печатные источники		
1			
2			
	Электронные издания		
1			
2			