

**Аннотация рабочей программы
дисциплины БД.05 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения
уровень подготовки – базовый**

Рабочая программа учебной дисциплины БД.05 Физическая культура разработана на основе ФГОС СПО. Программа включает в себя: паспорт рабочей программы (место учебной дисциплины в структуре ППССЗ, цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины); структуру и содержание учебной дисциплины (объем учебной дисциплины и виды учебной работы, тематический план и содержание учебной дисциплины); условия реализации дисциплины (требования к минимальному материально-техническому обеспечению, информационное обеспечение обучения, перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, основной и дополнительной литературы); контроль и оценку результатов освоения дисциплины.

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины БД.05 Физическая культура является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре ППССЗ

Дисциплина входит в базовый цикл БД.00.

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

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

• личностных:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и

гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

- готовность к служению Отечеству, его защите;

- **метапредметных:**

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

- **предметных:**

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Формируемые компетенции:

Не предусмотрено

1.4 Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

	1 семестр	2 семестр
лекции	2 час.,	—
практические занятия	46 час.,	69 час.
самостоятельные занятия	24 час.,	34 час.

1.5 Тематический план учебной дисциплины:

Освоение дисциплины предполагает изучение следующих 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
1 семестр			
Раздел.1 Теоретически - практические основы физической культуры		4	
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	Содержание учебного материала	4	2
	Лекции	2	
	Сущность и ценность физической культуры, влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокинезия Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. Формирование основ здорового образа жизни обучающихся средствами физической культуры и спорта.		
Раздел 2. Легкая атлетика		35	
Тема 2.1 Развитие общей выносливости Бег с преодолением простейших препятствий	Содержание учебного материала	7	2
	Практическое занятие	5	
	Основы техники бега на короткие и длинные дистанции. Бег с преодолением простейших препятствий. Роль легкой атлетики в развитии двигательных качеств человека. Разминка легкоатлета. Беговые упражнения. Совершенствование бега с преодолением простейших препятствий с использованием разнообразных способов передвижения (с высоким подниманием бедра, многоскоками, с отталкиванием одной, двумя ногами). Ускорения. Бег по пересеченной местности		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	3
	Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП Комплекс специальных беговых упражнений		
Тема 2.2 Низкий старт и стартовый разгон	Содержание учебного материала	6	2
	Практическое занятие	4	
	1 Низкий старт и стартовый разгон. Отработка низкого старта, стартовый разгон на бегание на финиш. Совершенствование техники выполнения низкого старта и стартового разгона. Челночный бег. Спортивная игра.		

	2	Совершенствование стартового разгона и финиширования. Разминка легкоатлета. Совершенствование техники стартового разгона и техники финиширования. Подготовка к выполнению контрольного упражнения «низкий старт». Выполнение контрольного упражнения «низкий старт» на дистанции 100 метров		2
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. Комплекс упражнений на укрепление мышц спины			
Тема 2.3. Бег на короткие и длинные дистанции	Содержание учебного материала		8	
	Практическое занятие		6	
	1	Бег по прямой с различной скоростью. Техника бега на короткие и длинные дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств Разминка легкоатлета. Техника бега по прямой с различной скоростью. Отработка техники бега по прямой с различной скоростью: медленный бег, переход от медленного бега к быстрому бегу, чередование медленного и быстрого бега, ускорение. Выполнение челночного бега 3×10 м на зачетный результат. Спортивная игра.		2
	2	Бег на короткие и длинные дистанции. Совершенствование техники бега на короткие и длинные дистанции. Развитие скоростных качеств. Разминка легкоатлета. Бег на зачетный результат: 1000 метров (юноши), 500 метров (девушки).		3
	Самостоятельная работа обучающихся		2	3
	Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. Комплекс упражнений на укрепление мышц ног			
Тема 2.4. Эстафетный бег	Содержание учебного материала		8	1
	Практические занятия		6	
	1	Обучение и совершенствование техники передачи эстафетной палочки способами «снизу» и «сверху». Разминка. Отработка техники приема и передачи эстафетной палочки способами «снизу» и «сверху» в 20-метровой зоне. Прием и передача эстафетной палочки; коридор передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег на дистанции 4×100 м (без учета времени)		
	2	Правила судейства соревнований в эстафетном беге. Повторение правил соревнований и . правил судейства соревнований в эстафетном беге (по упрощенным правилам). Инструктаж по соблюдению техники безопасности при выполнении эстафетного бега. Разминка легкоатлета. Круговая тренировка. Совершенствование техники эстафетного бега. Спортивная игра.		2
	3	Контрольное занятие: эстафетный бег. Разминка легкоатлета (общая физическая подготовка). Выполнение эстафетного бега с соблюдением техники приема и передачи эстафетной палочки, коридора передачи эстафетной палочки. Спортивная игра.		3
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. Комплекс утренней гимнастики			

Тема 2.5 Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала		6	
	Практические занятия		4	
	1	Ознакомление с техникой и тактикой бега на средние дистанции. Развитие выносливости. Переменный бег с ходьбой 3000 - 4000м.		
	2	Сдача контрольных нормативов. Равномерный медленный бег на 1000м (д), 2000м (ю).		
	Самостоятельная работа обучающихся		2	3
	Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.Кроссовый бег			
Раздел 3. Основы физической подготовки			32	
Тема 3.1. Основы регулировки величин физических нагрузок	Содержание учебного материала		6	1
	Практическое занятие		4	
	1	Комплексное развитие физических качеств, двигательных умений и навыков Совершенствование выполнения упражнений, направленных на комплексное развитие физических качеств, двигательных умений и навыков.		
	2	Основы регулировки величин физических нагрузок. Выполнение контрольных тестов: сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (юноши), сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от скамейки (девушки).		3
	Самостоятельная работа обучающихся		2	3
	Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.Комплекс упражнений для мышц живота			
Тема 3.2. Развитие качеств быстроты движений	Содержание учебного материала		10	2
	Практическое занятие		6	
	1	Развитие качеств быстроты движений, ловкости. Разминка. Техника бега по прямой. Бег по прямой с различной скоростью. Чередование медленного бега с ускорением. Исходные положения при выполнении упражнения «прыжки через скакалку». Выполнение теста: прыжки через скакалку толчком двух ног. Подвижная игра, развивающая быстроту		
	Самостоятельная работа обучающихся		4	3
	Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. Комплекс упражнений для развития координации.			
Тема 3.3. Развитие силы	Содержание учебного материала		8	2
	Практическое занятие		6	
	1	Совершенствование силовых качеств. Разминка. Требования техники безопасности при выполнении упражнений со штангой (гантелями). Выполнение комплекса упражнений со штангой (юноши), с гантелями (девушки). Круговая тренировка с набивными мячами 1кг (девушки), 3кг (юноши). Игры по выбору учащихся.		
	Самостоятельная работа обучающихся		2	3
	Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.Комплекс упражнений на укрепление мышц рук			
Тема 3.4. Развитие выносливости	Содержание учебного материала		8	2
	Практическое занятие		4	
	1	Развитие выносливости. Бег различной интенсивности с постепенным увеличением его продолжительности до 30–40 мин. Специальные беговые упражнения. Круговая тренировка		
	Самостоятельная работа обучающихся		4	3

	Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.Комплекс упражнений для развития выносливости.			
2 семестр				
Раздел 4. Гимнастика			40	
Тема 4.1. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Основные способы страховки и самостраховки	Содержание учебного материала		6	2
	Практическое занятие		4	
	1	Освоение техники безопасности общеразвивающих упражнений на занятиях гимнастикой. Основные способы страховки и самостраховки. Инструктаж по соблюдению техники безопасности на занятиях гимнастикой. Разминка. Техника выполнения упражнений «подъем переворотом на высокой перекладине» (юноши), «подтягивание на низкой перекладине, в упоре» (девушки). Выполнение контрольных тестов: подъем переворотом на высокой перекладине (юноши), подтягивание на низкой перекладине, в упоре (девушки) с применением самостраховки		
	Самостоятельная работа обучающихся		2	3
	Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.Комплекс упражнений дыхательной гимнастики.			
Тема 4.2. Строевые упражнения	Содержание учебного материала		8	
	Практическое занятие		4	
	1	«Строевые упражнения» занятия Строевые приемы на месте. Перестроение из 1 шеренги в 2, 3 и обратно. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2, по 3 и обратно .Перестроение из 1 шеренги в 3, 4 «Уступом» и обратно. Движение в обход, остановка группы в движении. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 3, по 4 поворотом в движении. Размыкание приставными шагами, по распоряжению.		
	Самостоятельная работа обучающихся		4	
	Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.Освоение приемов массажа и самомассажа			
Тема 4.3. Совершенствование комплексов вводной и гигиенической гимнастики	Содержание учебного материала		8	
	Практическое занятие		4	
	1	Совершенствование комплексов вводной и гигиенической гимнастики. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений гигиенической гимнастики. Разучивание и совершенствование выполнения комплексов упражнений производственной гимнастики (вводного, для проведения физкультурной паузы, физкультурной минуты, микропаузы отдыха)		3
	Самостоятельная работа обучающихся		4	3
	Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. Комплекс утренней гимнастики			
Тема 4.4. Комплекс	Содержание учебного материала		8	2
	Практические занятия		6	

упражнений на параллельных брусьях (юноши), комплекс упражнений на равновесие (девушки)	1	Комплекс упражнений на параллельных брусьях (юноши), комплекс упражнений на равновесие (девушки). Разминка. Гимнастическая терминология. Комплекс общеразвивающих и подводящих упражнений для занятий на параллельных брусьях (отжимания, выпрыгивания, махи ногами)(юноши) и для упражнений на равновесие (девушки). Техника выполнения упражнений на параллельных брусьях (юноши)и упражнений на равновесие (девушки) по частям и в целом. Разучивание гимнастического комплекса на параллельных брусьях (юноши) и комплекса упражнений на равновесие (девушки) по частям и в целом. Выполнение гимнастического комплекса на параллельных брусьях (юноши) и комплекса упражнений на равновесие (девушки) с применением страховки и само страховки. Спортивная игра.		
	2	Контрольное занятие: гимнастический комплекс на параллельных брусьях (юноши) и комплекса упражнений на равновесие (девушки) Разминка. Выполнение контрольных упражнений: гимнастический комплекс на параллельных брусьях (юноши) и комплекс упражнений на равновесие (девушки)в целом		3
	Самостоятельная работа обучающихся		2	3
	Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.Комплекс упражнений с гантелями			
Тема 4.5 Опорный прыжок через козла, коня, акробатика (стойка на голове, кувырки)	Содержание учебного материала		10	2
	Практические занятия		6	
	1.	Обучение и совершенствование опорному прыжку. Опорный прыжок через козла, ноги врозь, согнув ноги; кувырок вперед, назад в сторону, вперед на одну ногу.		
	2.	Акробатическая подготовка. Обучение группировке, перекатам в группировке; мост из положения лежа, с помощью партнера; стойка на лопатках; на руках у опоры или с помощью партнера; стойки на голове, на плечах.		
	3.	Контрольное занятие: Разминка. Выполнение контрольных упражнений: опорный прыжок через козла, ноги врозь		
	Самостоятельная работа обучающихся		4	
	Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.Комплекс упражнений на развитие гибкости			
Раздел 5. Спортивные игры			40	
Тема 5.1. Волейбол	Содержание учебного материала		12	
	Практические занятия		10	
	1	Правила судейства соревнований в волейболе. Спортивные игры как способ физического развития. Разминка. Требование техники безопасности при игре в волейбол. Повторение упрощенных правил игры в волейбол, жестов судьи. Учебная двусторонняя игра с соблюдением упрощенных правил		2
	2	Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу. Разминка. Техника передачи мяча сверху. Передача мяча двумя руками сверху и снизу в парах, в движении. Судейство игры в волейбол по упрощенным правилам. Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам		

	3	Совершенствование техники нападающего удара и блокирования. Разминка. Техника нападающего удара и блокирования. Техника выполнения различных видов подач (верхней прямой подачи, нижней прямой подачи, боковой подачи, нижней боковой подачи). Совершенствование умения выполнять подачи мяча. Совершенствование техники нападающего удара и блокирования. Учебная игра по упрощенным правилам		
	4	Двусторонняя игра Двусторонняя игра. Ознакомление с техникой двусторонней игры.		
	5	Контрольное занятие: волейбол. Разминка. Выполнение контрольных нормативов: прием двумя руками снизу и сверху (5-3 раз), верхняя подача через сетку (5-3 раз). Обучающая игра		3
	Самостоятельная работа обучающихся		2	3
	Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. Комплекс упражнений на развитие физических качеств			
Тема 5.2. Баскетбол	Содержание учебного материала		14	
	Практические занятия		10	
	1	Правила судейства соревнований в баскетболе. Разминка. Требование техники безопасности при игре в баскетбол. Упрощенные правила игры баскетбол. Жесты судьи (фолы). Круговая тренировка с баскетбольными мячами. Обучающая двусторонняя игра		2
	2	Передача мяча разными способами. Разминка. Техника передачи мяча разными способами (одной рукой, двумя руками, с отскоком от пола, от груди). Совершенствование техники передачи мяча. Техника ведения мяча. Совершенствование техники ведения мяча и броска в кольцо. Учебная игра по упрощенным правилам		
	3	Совершенствование бросков мяча в кольцо. Разминка. Техника выполнения броска мяча в кольцо. Учебная игра по упрощенным правилам		
	4	Совершенствование бросков мяча в кольцо. Разминка. Бросок мяча в кольцо после ведения Штрафной бросок. Учебная игра по упрощенным правилам		
	5	Контрольное занятие: баскетбол. Разминка. Выполнение броска мяча в кольцо со штрафной линии на зачетный результат. Учебная игра по упрощенным правилам		3
	Самостоятельная работа обучающихся		4	3
	Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. Комплекс упражнений для коррекции осанки, предотвращения плоскостопия			
Тема 5.3 Футбол	Содержание учебного материала		14	2
	Практические занятия		10	
	1	Техника безопасности на уроке футбола. Разминка. Требование техники безопасности при игре в футбол. Упрощенные правила игры баскетбол. Жесты судьи. Круговая тренировка с футбольными мячами. Обучающая двусторонняя игра		
	2	Совершенствование технической подготовки: техники ударов по мячу, остановка мяча, ведение мяча Разминка. Отработка техники ударов по мячу, техники ведения мяча и остановки мяча. Судейство игры в футбол по упрощенным правилам. Учебная игра в футбол по упрощенным правилам		3
	3	Отработка техники ложных движений (финтов). Разминка. Круговая тренировка. Выполнение ложных движений (финтов). Учебная игра в футбол по упрощенным правилам		2

	4	Тактика игры в нападении, тактика игры в защите. Разминка. Совершенствование тактических действий игры в нападении и в защите. Двусторонняя игра по упрощённым правилам.		2
	5	Остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча. Разминка. Круговая тренировка. Требования техники безопасности при выполнении упражнений. Учебная игра в футбол по упрощённым правилам.		2
	6	Контрольное занятие: футбол. Разминка. Выполнение основных технических и тактических приемов игры: удар по воротам на точность, жонглирование мячом.		3
	Самостоятельная работа обучающихся.		4	
	Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.Комплекс физических упражнений по профилактике и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата			
Раздел 6. Легкая атлетика: бег, прыжки, метание			24	
Тема 6.1. Прыжки в длину с разбега	Содержание учебного материала		12	
	Практические занятия		8	
	1	Правила судейства соревнований по прыжкам в длину с разбега. Разминка. Требования техники безопасности при выполнении прыжков в длину с разбега. Повторение правил соревнований по прыжкам в длину с разбега. Упрощенные правила судейства соревнований по прыжкам в длину с разбега. Комплекс специальных беговых упражнений (захлест голени назад, бег приставными шагами (правым, левым боком); выпрыгивания вверх, многоскоки). Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Выполнение контрольного теста: прыжок в длину с места. Спортивная игра.		2
	2	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Разминка легкоатлета. Повторение и выполнение подводящих упражнений для прыжков в длину с разбега. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Выполнение прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» в полной координации. Спортивная игра		2
	3	Контрольное занятие: прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Разминка легкоатлета (подводящие упражнения для прыжков в длину с разбег). Выполнение прыжка в длину способом «согнув ноги» в полной координации на зачетный результат. Спортивная игра		3
	Самостоятельная работа обучающихся.		4	3
	Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.Комплекс специальных беговых и прыжковых упражнений			
	Тема 6.2. Метания гранаты		12	
Практические занятия		8		
	1	Обучение и совершенствование техники метания гранаты на дальность. Разминка легкоатлета. Выполнение комплекса подводящих упражнений для подготовки к метанию гранаты на дальность (махи руками; метание теннисного мяча на дальность). Совершенствование техники метания гранаты на дальность. Спортивная игра		2
				2

	2	Техника безопасности и правила судейства соревнований при метании гранаты на дальность. Разминка. Требования правил техники безопасности при метании гранаты. Комплекс специальных подводящих упражнений для подготовки к метанию гранаты (прыжки, махи руками, имитация метательных движений без предметов). Упрощенные правила соревнований в метании гранаты. Упрощенные правила судейства соревнований в метании гранаты. Совершенствование техники метания гранаты. Спортивная игра.		
	3	Контрольное занятие: метание гранаты. Разминка легкоатлета. Выполнение подводящих упражнений для метания гранаты. Метание гранаты на дальность 500 г. (девушки), 700 г. (юноши) в соответствии с контрольными нормативами		3
	Самостоятельная работа обучающихся.		4	3
	Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. Посещение спортивных клубов, секций. Комплекс упражнений на грудные мышцы			
Всего:			175	

1.6. Вид промежуточной аттестации:

1 семестр - зачет;

2 семестр - дифференцированный зачет.

1.7 Основная литература

1. Андрюхина Т. В. Физическая культура : учебник для 10-11 классов общеобразовательных учреждений / Т. В. Андрюхина, Н. В. Третьякова, Виленский М. Я., общ. ред. - 3-е изд. - Москва : Русское слово, 2017. - 176 с. - (Инновационная школа). - ISBN 978-5-00092-902-5

Составитель: преподаватель И.И. Зозуля