

Методичні рекомендації

до самостійної роботи студентів по дисципліні «Гімнастика та методика викладання»

I. ПІДГОТОВКА ТА ВИКОНАННЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

Самостійна робота з курсу «Гімнастика та методика викладання» – це важлива форма опанування цієї дисципліни. Вона покликана доповнити, узагальнити й систематизувати лекційний матеріал, розвинути навички роботи з методичними матеріалами та науковими першоджерелами, стимулювати пізнавальну активність і творчий пошук студентів.

Успішне проведення самостійної роботи залежить від багатьох чинників. Одним із найбільш істотних є сумлінна підготовка студента до неї.

Насамперед ознайомтеся з темою самостійної роботи, з'ясуйте, який саме навчальний матеріал пропонується до розгляду, пригадайте його місце в системі навчального курсу. Уважно прочитайте план заняття, ознайомтеся зі списками основної та додаткової літератури.

Якщо практичному заняттю передувала лекція з тієї самої теми, слід проглянути її конспект, який допоможе вам зорієнтуватися в навчальному матеріалі, звернути увагу на проблемні питання й завдання, запропоновані викладачем, на значення нових термінів, на рекомендовані наукові джерела. Приступаючи до підготовки, пригадайте також, з якими теоретичними поняттями ви познайомилися на попередній лекції? Які питання обговорювали та аналізували на практичному занятті?

Після цього можна приступати до опрацювання літератури. Під час її читання рекомендується робити робочі записи з кожного питання плану (вести конспект). Починаючи конспектувати певне джерело, обов'язково запишіть його назву, автора, вихідні дані в зошит, виділивши їх іншим кольором чи підкреслюванням. Дотримуйтеся всіх вимог до бібліографічного опису (його приклади можна знайти в переліку літератури).

Робота з науковим джерелом має за головну мету розуміння прочитаного. Тому, перш ніж робити записи в зошиті, вам слід уважно прочитати текст, усвідомити його логіку, спробувати відділити головне від другорядного, узагальнюючі теоретичні положення – від конкретних прикладів. Працюючи з монографією, слід насамперед проглянути її зміст, який дасть загальне уявлення про композицію книги.

Пам'ятайте, що конспектування в жодному разі не є механічним переписуванням тексту з книги! Конспект наукового джерела має бути

стислим, добре структурованим і «читабельним» (адже вам згодом доведеться користуватися ним для повторення, під час підготовки до модульного та підсумкового контролю).

Обов'язково використовуйте раціональні способи конспектування: виділення головного іншим кольором, підкреслюванням, спеціальними позначками, різноманітне графічне розташування тексту (колонки, таблиці, схеми), позначення стрілками логічних зв'язків між окремими блоками матеріалу. Використовуйте скорочення поширених слів і термінів: як загальноновживані, так і ваші власні, що мають бути зрозумілі насамперед вам самим і повторювані – одне слово слід скорочувати завжди однаково. Список постійних власних скорочень можна скласти на останній сторінці зошита.

Опрацьовуючи певне джерело, звертайте увагу на нові слова й терміни. Їх визначення слід записати в зошит, якщо воно подане в роботі. У протилежному випадку зверніться до словників іншомовних слів, тлумачних словників, словників педагогічних термінів або до стислого термінологічного словника, який складено викладачами кафедри педагогіки початкової освіти.

Якщо відчуваєте певні труднощі із розумінням терміна, запитайте його значення в інших студентів або у викладача. У випадку, коли під час конспектування у вас виникають питання, занотуйте їх на берегах конспекту, щоб з'ясувати під час підготовки або на самому практичному занятті.

З певної проблеми в науковій літературі ви можете зустріти різні погляди вчених, часом протилежні. Обов'язково акцентуйте свою увагу на таких випадках, намагайтеся чітко сформулювати ці різні погляди, відтворіть їх у зошиті. Продумайте і власну відповідь на таке неоднозначне питання, визначте, погляд якого вченого імпонує вам, а який викликає заперечення, і мотивуйте свої думки. Такі контраверсійні (суперечливі) питання часто стають предметом дискусії під час проведення практичного заняття.

Окремі джерела можна опрацьовувати і складаючи їх тези, тезовий план, роблячи окремі виписки (якщо це невелике джерело або таку форму роботи з ним спеціально обумовив викладач).

Чи існує певний порядок роботи з джерелами? Звичайно, загального правила немає, але вам рекомендується починати з основного джерела, після того звернутися до інших підручників, потім – спеціальних монографій і, зрештою, до наукових статей (якщо інший порядок не порекомендував викладач, зважаючи на теоретичне значення певного джерела). Бажано

опрацювати всі джерела зі списку основної літератури і більшість – зі списку додаткової літератури.

Опрацювавши рекомендовані джерела й тексти документів, перегляньте список питань для перевірки знань. Чи на всі ці питання ви знайшли відповіді в науковій літературі? Якщо існують певні «прогалини», ще раз зверніться до джерел (у складніших випадках можна звернутися за порадою до викладача під час індивідуальних консультацій). Спробуйте дати відповіді на запропоновані питання, не користуючись конспектом. Організувати самоконтроль можна і працюючи в парі з товаришем або у невеликій групі студентів (3-4 особи). Основні визначення, провідні теоретичні положення, класифікації слід завчити напам'ять.

Після цього переходьте до виконання практичних завдань, які допоможуть вам поглибити знання з певної теми, розвинути вміння й навички, привести знання в систему, виявити творчі здібності. Уважно прочитайте завдання, продумайте послідовність його виконання. Результат (правильність подачі команд, техніка виконання та методика виконання вправ на снарядах, методика проведення комплексів ЗРВ різними способами та різної спрямованості, комплекси ритмічної гімнастики, комплекси ЗРВ у русі та ін.) має бути зафіксований у зошиті, якщо викладач не обумовив усної форми виконання або якщо це впливає з самої сутності завдання.

Безпосередньо перед практичним заняттям перегляньте записи в зошиті, повторіть ключові поняття, теоретичні положення. Для повторення також можна використати список питань для перевірки знань. Під час заняття уважно слухайте вступне слово викладача, відповіді товаришів, при цьому можна доповнювати власні записи в зошиті, уточнювати певні поняття, наводити вдалі приклади. Вам слід бути активними, брати участь в обговоренні, по можливості доповнювати відповіді товаришів. Активна позиція студента, за даними психологів, сприяє кращому усвідомленню й запам'ятання матеріалу.

Не бійтеся помилитися – помилки природні в процесі навчання. Якщо щось лишилося незрозумілим для вас, обов'язково запитайте про це викладача. Наприкінці заняття уважно прослухайте його інструкції і поради щодо підготовки до наступного практичного.

Окремі теми, питання викладач виносить на самостійне опрацювання. Методика його суттєво не відрізняється від підготовки до практичного заняття, за тим винятком, що ви повинні самостійно контролювати себе,

перевіряючи, чи всі аспекти теми ви засвоїли. Під час індивідуальних консультацій з викладачем ви маєте можливість уточнити певні питання, отримати роз'яснення складних аспектів матеріалу. Результати самостійної роботи обов'язково перевіряються викладачем під час модульного контролю, підсумкової контрольної роботи.

Ваша сумлінна й систематична підготовка до практичних занять, самостійна робота не тільки дозволять отримати глибокі й міцні знання, але й обов'язково відобразяться у високих балах і відмінних оцінках!

II. РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

Вивчення курсу «Гімнастика та методика викладання», є складовою частиною практичної підготовки студента на п'ятому курсі, і передбачає створення практичної системи знань про елементи хореографії, гімнастичні вправи, вправи ритмічної гімнастики, вправи на снарядах, основи музичної грамоти за допомогою яких студенти готують себе до майбутньої професійної діяльності вчителя фізичної культури.

Самостійна робота студентів з дисципліни є складовою навчального процесу, важливим чинником, який формує вміння навчатися, сприяє активізації засвоєння студентом знань. Самостійна робота студентів є основним засобом опанування навчального матеріалу у позааудиторний час. Вона – найважливіша складова частина навчальної роботи студентів, що виконується під керівництвом викладача, вона включає опанування навчальною інформацією на лекціях і практичних заняттях, засвоєння матеріалу дисципліни за підручниками та навчальними посібниками, складання комплексів ЗРВ без предметів та з предметами різної спрямованості, комплексів ритмічної гімнастики, вправ на гімнастичних снарядах та засвоєння тем з курсу «Гімнастика та методика викладання», які подані для самостійного вивчення.

Мета самостійної роботи студентів — сприяти засвоєнню в повному обсязі навчальної програми та формуванню самостійності як важливої професійної якості, сутність якої полягає в умінні систематизувати, планувати та контролювати власну діяльність.

Тематика та зміст самостійної роботи позначено у навчальній робочій програмі. Викладач знайомить студентів із тематикою та змістом самостійної роботи. Питання за кожною темою, що виносяться на самостійне вивчення,

питання для самоконтролю та рекомендована література також надаються викладачем.

Загальні рекомендації до організації самостійної роботи:

1. Уважно ознайомитись із розгорнутим змістом дисципліни, використовуючи конспект лекцій та відповідні підручники.
2. Знайти та визначити місце зазначених для самостійної роботи тем у загальній структурі курсу.
3. Уважно прочитати питання до кожної теми та знайти відповіді на них у рекомендованій літературі.
4. Законспектувати найважливіші теоретичні положення кожної теми.
5. У ході опрацювання теоретичного матеріалу визначити незрозумілі теоретичні виклади з метою подальшої консультації з викладачем.
6. Виконуючи самостійну роботу, завести та постійно поповнювати словник нових термінів.
7. Найбільш складні теоретичні положення рекомендується законспектувати у окремому конспекті з метою їх засвоєння та подальшої консультації з викладачем.
8. Вивчаючи матеріал чітко відокремлювати його теоретичну та практичну частини.
9. Кожне питання теоретичної частини співвіднести із змістом курсу в цілому, проаналізувати його значення.
10. Визначити ключові положення у кожному питанні за відповідною темою.
11. Скласти тезисний план кожного питання та зіставити такі плани із загальною структурою теми в цілому.
12. Уважно повторити нові терміни кожного питання, дати їм визначення.
13. Якщо матеріал, що самостійно вивчається, містить практичну частину, то вона має бути опрацьована окремо.

14. Практичні питання кожної теоретичної теми винести у окремий конспект.

15. Кожне практичне питання уважно проаналізувати та зіставити зі змістом його теоретичного підґрунтя.

16. Практична частина кожної теми має бути виконана у вигляді конспекту.

17. Опрацьовуючи практичний матеріал, постійно звертати увагу на його значущість та перспективи подальшого втілення у практичній діяльності.

18. Наприкінці роботи уважно зіставити теоретичну та практичну частини кожної теми.

19. Винести окремим списком питання, що викликали труднощі або незрозуміння, з метою подальшої консультації з викладачем.

20. Самостійну роботу виконувати систематично, за відповідним планом.

21. Представити роботу у вигляді конспекту.

Вказівки до роботи з літературою з курсу «Гімнастика та методика викладання»

Сучасна література з курсу «Гімнастика та методика викладання», на жаль, не є дуже різноманітною за типами, видами та жанрами видань. Проте, кожне з них має своє призначення. Тому слід добре знати, яку саме інформацію може вміщувати певне видання, щоб правильно ним користуватися. Наведемо найбільш важливі й поширені види навчальної та наукової літератури, з якими може працювати студент, і перелік яких наданий у рекомендаціях до самостійної роботи над темами у цьому навчально-методичному комплексі.

Навчальна література

Підручник – основний вид навчальної літератури. Він вміщує систематизований виклад навчального матеріалу, який повинен засвоїти студент у відповідності до програми курсу. У підручнику інформація подається в певній методичній обробці та послідовності, які спрямовані на формування системи знань про елементи хореографії, техніку виконання та

методику навчання гімнастичним вправам, техніку виконання та методику навчання елементи художньої та ритмічної гімнастики.

Навчальні посібники з курсу «Гімнастика та методика викладання» («Музично ритмічне виховання», «Художня гімнастика», «Гімнастика для юношей», «Мужские виды многоборья», «Женские виды многоборья») досить близькі за змістом до підручників. Вони можуть висвітлювати певні частини навчального курсу вужче або ширше у порівнянні з підручниками, а також глибше відображати особисту позицію автора або авторів.

Методичний посібник – це видання, яке вміщує практичні рекомендації з вивчення курсу «Гімнастика та методика викладання» («Гімнастика з основами фізичної підготовки школярів», «Индивидуальные занятия по гимнастике в процессе физической подготовки школьников, изд.») або окремих тем та матеріали до його вивчення.

Наукова література

Монографія – це наукове видання, присвячене всебічному дослідженню певної проблеми чи теми. Цей вид наукової літератури зазвичай вміщує ґрунтовну наукову інформацію, довідковий матеріал, а також вказівник літератури з проблеми.

Збірник наукових праць (статей, тез) включає статті та інші матеріали наукового характеру. Як правило, збірник присвячується одній темі, але на відміну від монографій, вона може розглядатися з різних, навіть протилежних точок зору.

Довідково-інформаційна література. До цього виду видань належать **енциклопедії, енциклопедичні словники та термінологічні словники** з гімнастики, художньої гімнастики, основ музичної грамоти, які є незамінними для отримання компактної, узагальненої інформації, роз'яснення значення основних категорій і термінів. Матеріал в них представлений у вигляді окремих статей, які найчастіше розташовуються в алфавітному порядку їх назв. Відрізняються названі видання ступенем повноти інформації.

Самостійна робота

Самостійні заняття студентів передбачають вивчення програмного матеріалу за рекомендованою літературою, виконання домашніх завдань.

Домашні завдання пропонуються у вигляді індивідуальних письмових робіт, до яких входить самостійна підготовка до учбової практики на прикладі вивченого матеріалу на практичних заняттях та лекціях .

Кредит1. Вправи для загального розвитку.

Тема1. Класифікація вправ для загального розвитку.

1.Охарактеризувати вправи для загального розвитку.

№ п/п	назва вправи	характеристика

Тема2. Методика навчання вправам для загального розвитку.

№ п/п	назва	методика

Кредит 2.Стройові вправи.

Тема3. Класифікація стройових вправ.

1.Записати класифікацію стройових вправ.

2.Вміти подавати правильні команди при виконанні стройових вправ (ходьба протиходом, змійкою, перешиккування з колони по одному у колону по 4 послідовними поворотами у русі.

Рекомендована література

1.Худолій О.М.Основи методики викладання гімнастики: Навч.посібник. В 2-х частинах. – 3 – є вид., випр. і доп. – Харків: «ОВС», 2004.- Ч.1.- 414 с.: іл..

2. Гимнастика и методика преподавания: Учебник для институтов физической культуры / Под общей редакцией В.М.Смолевского. М.: Физкультура и спорт, 1987. – 329 стр.

Тема4. Методика навчання стройовим вправам.

№ п/п	назва	методика

Рекомендована література

1.Худолій О.М.Основи методики викладання гімнастики: Навч.посібник. В 2-х частинах. – 3 – є вид., випр. і доп. – Харків: «ОВС», 2004.- Ч.1.- 414 с.: іл..

2. Гимнастика и методика преподавания: Учебник для институтов физической культуры / Под общей редакцией В.М.Смолевского. М.: Физкультура и спорт, 1987. – 329 стр.

Кредит3.Техніка виконання гімнастичних вправ. Методика навчання гімнастичним вправам.

Тема 5. Загальні основи техніки.

1.Охарактеризувати загальні основи техніки

Тема6. Техніка виконання вправ на гімнастичних снарядах.

№ п/п	назва вправи	техніка виконання

Тема7.Методика навчання основним гімнастичним елементам.

№ п/п	назва вправи	методика виконання

Тема8. Страхування й допомога при виконанні вправ на гімнастичних снарядах.

1. Дайте визначення поняттю «страхування».
2. Дайте визначення поняттю «допомога».
3. Опишіть прийоми страховки та допомоги під час виконання вправ на гімнастичних снарядах.

№ п/п	назва вправи	страхування	допомога

Тема9. Запобіжні заходи попередження травм на заняттях.

Опишіть запобіжні заходи попередження травм на заняттях заповнивши таблицю:

№ п/п	назва вправи	Запобіжні заходи попередження травм на заняттях.

Тема 10. Педагогічний контроль під час проведення занять з гімнастики

1. Дайте визначення поняттю «педагогічний контроль».
2. Методика проведення педагогічного контролю під час занять гімнастикою.

Кредит 4. Гімнастика в загальній системі фізичного виховання.

Тема 11. Характеристика спортивних видів гімнастики.

№ п/п	назва виду	характеристика

Тема 12. Значення та функції гімнастичної термінології.

1. Охарактеризуйте значення гімнастичної термінології.
2. Охарактеризуйте функції гімнастичної термінології.

№ п/п	функція	характеристика

Тема 13. Організація та методика проведення уроків гімнастики з дітьми молодших класів.

1. Визначити основні складові організації до проведення уроків гімнастики з дітьми молодших класів.
2. Опишіть методику проведення уроків гімнастики з дітьми молодших класів.
3. Складіть конспект уроку гімнастики з дітьми молодших класів.

Рекомендована література

1.Худолій О.М.Основи методики викладання гімнастики: Навч.посібник. В 2-х частинах. – 3 – є вид., випр. і доп. – Харків: «ОВС», 2004.- Ч.1.- 414 с.: іл..

2. Гимнастика и методика преподавания: Учебник для институтов физической культуры / Под общей редакцией В.М.Смолевского. М.: Физкультура и спорт, 1987. – 329 стр.

Тема14. Особливості проведення підготовчої, основної та заключної частин уроку гімнастики з дітьми молодших класів.

1. Опишіть особливості проведення підготовчої частини уроку гімнастики.
2. Опишіть особливості проведення основної частини уроку гімнастики.
3. Опишіть особливості проведення заключної частини уроку гімнастики.

Рекомендована література

1.Худолій О.М.Основи методики викладання гімнастики: Навч.посібник. В 2-х частинах. – 3 – є вид., випр. і доп. – Харків: «ОВС», 2004.- Ч.1.- 414 с.: іл..

2. Гимнастика и методика преподавания: Учебник для институтов физической культуры / Под общей редакцией В.М.Смолевского. М.: Физкультура и спорт, 1987. – 329 стр.

Тема15. Організація та методика проведення уроків гімнастики з дітьми середніх класів.

- 1.Визначити основні складові організації до проведення уроків з гімнастики з дітьми середніх класів.
- 2.Опишіть методику проведення уроків з гімнастики з дітьми середніх класів.
- 3.Складіть конспект уроку гімнастики з дітьми середніх класів.

Рекомендована література

1.Худолій О.М.Основи методики викладання гімнастики: Навч.посібник. В 2-х частинах. – 3 – є вид., випр. і доп. – Харків: «ОВС», 2004.- Ч.1.- 414 с.: іл..

2. Гимнастика и методика преподавания: Учебник для институтов физической культуры / Под общей редакцией В.М.Смолевского. М.: Физкультура и спорт, 1987. – 329 стр.

Тема16. Особливості проведення підготовчої, основної та заключної частин уроку гімнастики з дітьми середніх класів.

1. Опишіть особливості проведення підготовчої частини уроку гімнастики з дітьми середніх класів.
2. Опишіть особливості проведення основної частини уроку гімнастики з дітьми середніх класів.
3. Опишіть особливості проведення заключної частини уроку гімнастики з дітьми середніх класів.

Рекомендована література

- 1.Т.Лисицкая. Ритм. Пластика. М.: Физкультура и спорт, 1987. – 158 стр.
- 2.П.К.Петров. Методика обучения упражнениям в висах и упорах в школе. /Учебное пособие./ Ижевск. Издательство УдГУ, 1995. – 92 стр.
3. Менхин Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике. М.: Физкультура и спорт, 1989. – 224 стр.
4. Петров П.К. Общеразвивающие упражнения на уроках гимнастики в школе. /Учебное пособие/.Ижевск. Издательство УдГУ, 1995. – 164 стр.
5. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе. /Учебное пособие для студ. высш. учебных заведений/. М.: Гуманит. изд. центр Владос, 2000. – 448 стр.
- 6.. Методика організації занять з фізичної культури школярів молодших класів. Частина 1 (для 1-2 класів) Під ред. Ю.Є.Кулакова, О.П.Фалькова. Миколаїв: МДПУ, 2002. – 106 стр.
7. Методика організації занять з фізичної культури школярів молодших класів.Частина 2 (для3-4класів)Під ред.Ю.Є.Кулакова, О.П.Фалькова. Миколаїв: МДПУ, 2002. – 118 стр.

Тема17. Організація та методика проведення уроків гімнастики з дітьми старших класів.

- 1.Визначити основні складові організації до проведення уроків з гімнастики з дітьми старших класів.
- 2.Опишіть методику проведення уроків з гімнастики з дітьми старших класів.

3.Складіть конспект уроку гімнастики з дітьми старших класів.

Рекомендована література

- 1.Т.Лисицкая. Ритм. Пластика. М.: Физкультура и спорт, 1987. – 158 стр.
- 2.П.К.Петров. Методика обучения упражнениям в висах и упорах в школе. /Учебное пособие./ Ижевск. Издательство УдГУ, 1995. – 92 стр.
3. Менхин Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике. М.: Физкультура и спорт, 1989. – 224 стр.
4. Петров П.К. Общеразвивающие упражнения на уроках гимнастики в школе. /Учебное пособие/.Ижевск. Издательство УдГУ, 1995. – 164 стр.
5. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе. /Учебное пособие для студ. высш. учебных заведений/. М.: Гуманит. изд. центр Владос, 2000. – 448 стр.
- 6.. Методика організації занять з фізичної культури школярів молодших класів. Частина 1 (для 1-2 класів) Під ред. Ю.Є.Кулакова, О.П.Фалькова. Миколаїв: МДПУ, 2002. – 106 стр.
7. Методика організації занять з фізичної культури школярів молодших класів.Частина 2 (для3-4класів)Під ред.Ю.Є.Кулакова, О.П.Фалькова. Миколаїв: МДПУ, 2002. – 118 стр.

Тема18. Особливості проведення підготовчої, основної та заключної частин уроку гімнастики з дітьми старших класів.

1. Опишіть особливості проведення підготовчої частини уроку гімнастики з дітьми старших класів.
2. Опишіть особливості проведення основної частини уроку гімнастики з дітьми старших класів.
3. Опишіть особливості проведення заключної частини уроку гімнастики з дітьми старших класів.

Рекомендована література

- 1.Т.Лисицкая. Ритм. Пластика. М.: Физкультура и спорт, 1987. – 158 стр.

2. П.К.Петров. Методика обучения упражнениям в висах и упорах в школе. /Учебное пособие./ Ижевск. Издательство УдГУ, 1995. – 92 стр.
3. Менхин Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике. М.: Физкультура и спорт, 1989. – 224 стр.
4. Петров П.К. Общеразвивающие упражнения на уроках гимнастики в школе. /Учебное пособие/.Ижевск. Издательство УдГУ, 1995. – 164 стр.
5. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе. /Учебное пособие для студ. высш. учебных заведений/. М.: Гуманит. изд. центр Владос, 2000. – 448 стр.
6. Методика організації занять з фізичної культури школярів молодших класів. Частина 1 (для 1-2 класів) Під ред. Ю.Є.Кулакова, О.П.Фалькова. Миколаїв: МДПУ, 2002. – 106 стр.
7. Методика організації занять з фізичної культури школярів молодших класів. Частина 2 (для 3-4 класів) Під ред. Ю.Є.Кулакова, О.П.Фалькова. Миколаїв: МДПУ, 2002. – 118 стр.

Тема 19. Організація та проведення змагань з гімнастики.

1. Опишіть заходи, які необхідно провести для організації змагань з гімнастики.
2. Вивчити правила змагань з гімнастики.
3. Знати функції суддівської колегії, права та обов'язки учасників змагань, тренерів, представників команд.

Рекомендована література

1. Методика проведення секційних занять зі спортивної гімнастики : навчально-методичний посібник / Н.О.Борецька, А.І.Боднар. – Миколаїв, МНУ ім. В.О.Сухомлинського, 2016. - 117 с.

Тема 20. Особливості суддівства масових змагань з гімнастики.

1. Описати особливості суддівства масових змагань з гімнастики.
2. Вміти застосовувати свої знання при суддівстві масових змагань з гімнастики.

Рекомендована література

1.Методика проведення секційних занять зі спортивної гімнастики : навчально-методичний посібник / Н.О.Борецька, А.І.Боднар. – Миколаїв, МНУ ім. В.О.Сухомлинського, 2016. - 117 с.