ЧАСТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ЧАСТНАЯ ШКОЛА ЦОДИВ»
Санкт-Петербург, Красносельское шоссе (Горелово) дом 54 корп.6 офис №4
Email: edu@codiv.ru Тел.: +7-812-740-10-88
ИНН 7807084185 Лицензия КО СПБ № 1798 от 15.04.2016 г.

ПРИНЯТА
решением Педагогического совета
(протокол № 63 от 13 августа 2026 года)
секретарь Педагогического Совета
_____ Г.Н. Иванова

УТВЕРЖДЕНА
приказом № 111-ОД
от 14 августа 2026 года
директор ЧОУ «ЧШ ЦОДИВ»
_____А.В. Меньшикова

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ЧШ ЦОДИВ", МЕНЬШИКОВА АННА ВЛАДИМИРОВНА, ДИРЕКТОР **01.06.26** 19:35 (MSK) Сертификат 02DF0B9600A2B3ED8A4B60D8A20A0831B3

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«ФизкультУра»

для обучающихся 1-4 классов

Санкт-Петербург
2026
год и место составления программы

ЧАСТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ЧАСТНАЯ ШКОЛА ЦОДИВ»
Санкт-Петербург, Красносельское шоссе (Горелово) дом 54 корп.6 офис №4
Email: edu@codiv.ru Тел.: +7-812-740-10-88
ИНН 7807084185 Лицензия КО СПБ № 1798 от 15.04.2016 г.

Пояснительная записка

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА «ФизкультУра»

Цели:

создание условия для формирования у младших школьников чувства прекрасного,

эстетических чувств и предпочтений, ориентации на искусство,

как значимую сферу человеческой жизни через совместную деятельность по рассматриванию и описанию живописных картин.

Задачи:

познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;

профилактика вредных привычек;

воспитывать у детей осознанное отношение к необходимости закаляться, заниматься спортом, есть овощи и фрукты, чтобы противостоять болезням;

развивать: сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, сообразительность, инициативу, эмоционально-чувственную сферу;

воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни.

МЕСТО КУРСА «ФизкультУра»

Курс разработан для обучающихся с 1-го и 4-го классов. В 1-м классе на изучение программы курса выделяется 33 часа, а в 1- 4-й классах –34 часа соответственно для каждого учебного года.

Содержание

1 - 2 классы

Спорт любить — здоровым быть!

Цель данного направления работы предоставить детям возможность узнать о важности активного образа жизни. Увеличить перечень активных игр для детей.

Народные игры: «Кот и мышь», «Коршун», «Горелки», «Пчёлки и ласточка». Украинские народные игры: «Высокий дуб», «Колдун», «Мак», «Перепёлочка». Белорусские народные игры: «Заяц-месяц», «Иванка», «Хлоп, хлоп, убегай!».

Подвижные игры

Играя, подружись с бегом: «Бездомный заяц», «Борьба за флажки», «Пустое место»,

«Салки по кругу»

Игры – эстафеты: «Команда быстроногих», «Эстафеты-поезда», «Большая круговая эстафета».

Игры с прыжками: «Зайцы в огороде», «Поймай лягушку», «Придумай и покажи», «Кружилиха».

Кто сильнее? Игры-соревнования: «Бой петухов», «Борьба всадников»,

«Выталкивание спиной», «Эстафета с чехардой»

Мой весёлый звонкий мяч! «Школа мяча», «Мяч – соседу», «Гонка мячей по кругу», «Охраняй капитана», «Пушбол».

Сюжетные игры: «Птица без гнезда», «Мы - весёлые ребята», «Два мороза», «Космонавты», «Совушка».

Пальчиковые игры. Это инсценировка каких-либо рифмованных историй, сказок при помощи пальцев. Многие игры требуют участия обеих рук, что дает

возможность детям ориентироваться в понятиях «вправо», «влево», «вверх», «вниз» и т. д. Очень важны эти игры для развития творческих способностей у детей. Если ребенок усвоит какую-нибудь одну «пальчиковую игру», он обязательно будет стараться придумывать новую инсценировку для других стишков и песенок. «Волшебные пальчики», «Здравствуй, пальчик», Долго, долго мы лепили», «Как живёшь?», «Кто приехал?», «Ну-ка, братцы, за работу».

Игры на развитие психических процессов. Игры на развитие психических процессов (мышления, памяти, внимания, восприятия, речи, эмоционально – волевой сферы личности) совершенствуют произвольную сферу (умение сосредоточиться, переключить внимание, усидчивость).

Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть!

Полезные и вредные привычки. Просмотр и обсуждение фрагмента обучающего фильма. Курение – это болезнь. Вред от алкоголя. Наркотические вещества. Токсические вещества. Полезные лекарства. Вредные лекарства. Режим дня школьника. Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья.

Здоровое питание –отличное настроение. Вредные и полезные привычки в питании. Овощи на твоём столе. Полезные и вредные жвачки, конфеты, шоколадки. Фрукты – лучшие продукты. Очень вкусная еда, но не детская она: сладости, чипсы, напитки (пепси, фанта и т. Д.), торты, сало.

Лечебная физкультура. Приёмы самомассажа и релаксации. Релаксационные настрои. Релаксационные упражнения для снятия напряжения с мышц туловища, рук, ног, лица.

Помоги себе сам. Оказание первой помощи. Познакомить детей с понятием «болезнь», с необходимостью обращаться за помощью к врачам. Показать детям опасные ситуации и научить правилам поведения в них. Показать основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Воспитывать желание помогать людям в трудных и опасных для здоровья ситуациях

Часы здоровья. «О пользе завтрака», «День каши» Цели: рассказать детям о каше как о традиционном блюде русской кухни, её пользе для здоровья; познакомить с правилами приготовления каши. «День соков». Цель: дать представление о значении жидкости для жизнедеятельности организма, необходимом количестве жидкости в ежедневном рационе питания человека, разнообразии и ценности напитков. «Фруктовый карнавал» поговорим о фруктах и их значении для организма человека.

3 – 4 классы

Что такое здоровый образ жизни?

Теоретическая часть: беседа

Основы здорового образа жизни

Режим дня, учёбы и отдыха

Индивидуальность построения режима дня. Значение режима дня для сохранения здоровья и успешной работы в школе. Правила рациональной организации учебной деятельности ученика. Чередование видов деятельности, учебы и отдыха.

Теоретическая часть: беседы, конкурсы, викторины

Практическая часть: составление индивидуального режима дня

Здоровье и здоровый образ жизни

Факторы, влияющие на здоровье человека. Правила и нормы здорового образа

жизни.

Теоретическая часть: беседы, групповая дискуссия, рассказы,
Практическая часть: конкурс рисунков.

Личная гигиена

Части тела человека. Забота о глазах. Как ухаживать за ногтями. Правила личной гигиены. Правила ухаживания за зубами.

Теоретическая часть: чтение и обсуждение правил личной гигиены.

Практическая часть: составление комплекса мероприятий по уходу за кожей тела, волосами, полостью рта, одеждой, обувью.

Основы рационального питания

Значение витаминов и микроэлементов для строительства организма человека. Правила питания и вред переедания. Соблюдение гигиенических правил.
Теоретическая часть: беседы, викторины, конкурс пословиц и загадок.
Практическая часть: составление индивидуального меню на неделю.

Значение физкультуры и закаливания для сохранения здоровья

Физические занятия и спорт, их значение для укрепления здоровья, развития силы, выносливости, ловкости, быстроты, воспитания воли и характера. Основные принципы закаливания.

Теоретическая часть: беседы, викторины, конкурсы загадок.

Антиалкогольное и антитабачное воспитание

Полезные и вредные привычки. Значение семьи в формировании здоровых установок. Влияние вредных привычек на внешний вид и самочувствие человека.

Теоретическая часть: беседы

Практическая часть: конкурс рисунков и плакатов.

Подвижные игры

Из истории возникновения игр. Виды игр. Их сходства и различия. Правила игр и условия их выполнения. Подведение итогов игры.

<u>Игры малой подвижности</u>

игры-знакомства «Трям - здравствуйте», «Доброжелатель»,
игры-приветствия «Поймай привет», «Приятно познакомиться».

игры на развитие внимания и сообразительности: «Волна», «Летает - не летает», «Колечко»;

на развитие координации движений «Автогонки», «Болотные кочки», «Кто больше», «Не оступись»,

на мгновенную реакцию «Кто скорее», «Не промахнись»,

на развитие глазомера «Попади в цель», «Глазомер»;
на развитие слуха «Где звенит?», «Кто это?», «Что звучит?»; *на развитие осязания* «Узнай на ощупь», «Фрукты-овощи»; *на развитие памяти* «Эхо», «Что изменилось?»;

логического мышления и речи «Лес, озеро, болото», «Менялки»; с карандашом и бумагой «Небывалый зверь», «Рисуем по кругу».

<u>Игры большой подвижности</u>: русские народные игры, игры народов нашей страны, игры-эстафеты.

Русские народные игры: «Горелки», «Краски», «Пятнашки», «Лапта»,

«Кот и мыши», «Третий лишний», «Штандр».

Мордовские народные игры: «Салки», «Котел», «Круговой».

Татарские народные игры «Займи место», «Ловишки», «Угадай и догони», «Хлопушки».

Игры народов Коми: «Невод», «Охота на оленей».

Удмуртские народные игры: «Водяной», «Догонялки», «Водяной».

Чувашские народные игры: «Рыбки», «Летучая мышь», «Хищник в море».

Якутские народные игры: «Сокол и лиса», «Волк и жеребята», «Летящий диск», «Оленьи упряжки».

Сюжетно-ролевые игры

Характеристика игр, их особенности, сходство и различие с другими видами игр.

«Автомобили и пешеходы», «Автобус», «Королевство», «Перевертыши», «Игра в рифмы», «Заверши фразу», «Новые слова».

Игры-драматизации

Характеристика игр, их особенности, сходство и различие с другими видами игр.

«Репка», «Теремок», «Ежик в тумане».

Хороводные игры

Из истории возникновения хороводных игр. Их отличительные особенности от других игр. Игры к различным народным праздникам.

«Как у дяди Трифона», «Пошла коза по лесу», «Ой, калина, калина».

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Курс обеспечивает достижение обучающимися следующих личностных, метапредметных и предметных результатов.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

Личностные результаты освоения программы по физической культурена уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно
нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования обучающегося будут сформированы следующиеличностные результаты:

становление ценностного отношения к истории и развитиюфизической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;

формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения
во время подвижных игр и спортивныхсоревнований, выполнения совместных учебных заданий;

проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;

уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;

стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правилздорового образа жизни;

проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

МЕТОПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

умение планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;

планирование общей цели и пути её достижения;

распределение функций и ролей в совместной деятельности;

конструктивное разрешение конфликтов;

осуществление взаимного контроля;

оценка собственного поведения и поведения партнёра и внесение необходимых коррективов;

принимать и сохранять учебную задачу;

планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;

учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;

адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;

различать способ и результат действия;

вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата

добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса, используя дополнительную литературу, свой жизненный опыт;

перерабатывать полученную информацию, делать выводы;

преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр;

устанавливать причинно-следственные связи

взаимодействие, ориентация на партнёра, сотрудничество и кооперация (в командных видах игры);

адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных коммуникативных задач;

допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;

учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

формулировать собственное мнение и позицию;

договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им;

учиться выполнять различные роли в группе

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

роль и значение занятий физическими упражнениями и играми для укрепления здоровья;
знать:
названия подвижных игр, инвентарь, оборудование;
правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями и играми;
правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;
терминологию, связанную с проведением игр, ритмических занятий; уметь:
передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в разных ситуациях;
выполнять упражнения (с предметами и без) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, координации, выносливости);
играть активно, самостоятельно и с удовольствием, в любой игровой ситуации самим регулировать степень внимания и мышечного напряжения;
организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры;
осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх

ЧАСТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ЧАСТНАЯ ШКОЛА ЦОДИВ»
Санкт-Петербург, Красносельское шоссе (Горелово) дом 54 корп.6 офис №4
Email: edu@codiv.ru Тел.: +7-812-740-10-88
ИНН 7807084185 Лицензия КО СПБ № 1798 от 15.04.2016 г.

1- 2 классы (по 34 часа в каждом классе)

Тема, раздел курса	Количество часов	Программное содержание	Характеристика деятельности обучающихся
Что такое физкультура	1	Понятие «Физкультура»	
Полезные привычки	1	Режим дня школьника	Составление режима дня
Народные игры	1	Из истории возникновения игр. Виды игр. Их сходства и различия. Правила игр и условия их выполнения. Подведение итогов игры.	Игра «Ловишки», «Увёртыши», «Выше земли»
Игры на развитие психических процессов	1	Упражнения и игры на развитие внимания	Игра «Солнце, воздух, вода», «Все наоборот», «Запрещенное движение», «Ухо-нос»
Поговорим о правилах этикета	1	Как правильно есть. Режим питания	Изучаем правила питания
Помоги себе сам	1	Понятие «болезнь»	Познакомить детей с понятием «болезнь», с необходимостью обращаться за помощью к врачам.
Час здоровья («О пользе завтрака»)	1	Беседа «О пользе завтрака»	Составим меню
Пальчиковые игры	1	Упражнения на развитие мелкой моторики	Игры «Ах, ты совушка- сова», «Раз. Два, три, четыре. Пять»
Вредные привычки	1	Инсценировка каких-либо рифмованных историй, сказок при помощи пальцев	Игра – инсценировка
Полезные привычки	2	Курение – это болезнь.	Просмотр и обсуждение фрагмента обучающего фильма.
Полезные привычки в питании.	2	«Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья».	Игра
Лечебная физкультура.	2	Овощи на твоём столе.	Самомассаж

Полезные привычки в питании	1	Учимся приёмам массажа и самомассажа.	Просмотр и обсуждение фрагмента обучающего фильма.
Час здоровья «День каши»	1	Фрукты – лучшие продукты.	Просмотр электронной презентации
Правила безопасного поведения зимой	1	«Осторожно – тонкий лёд!» «Осторожно – гололёд!»	Просмотр и обсуждение фрагмента обучающего фильма.
Вредные привычки.	2	Вред от алкоголя.	Просмотр и обсуждение фрагмента обучающего фильма.
Помоги себе сам	1	Как оказать первую помощь при порезе, ушибе	
Час здоровья «День соков»	1	Анализ репродукции картины И.Е. Репин «Портрет Павла Михайловича Третьякова» Беседа по картине. Исследование картины.	О личности П.М. Третьякова. Дар родному городу. 1856 год – год рождения художественного музея, который сейчас называется Государственной Третьяковской галереей. В 2006 году ГТГ исполнилось 150 лет. Впечатление, которое производит портрет. Рассматривание экспозиции в зале галереи, которую можно хорошо видеть за спиной П.М. Третьякова. Картинам в галерее тесно/просторно, соседствуют маленькие и большие картины. Нахождение трех пейзажей известного школьникам художника, чей пейзаж представлен в «Музее в твоем классе» и который был рассмотрен на занятии. В этой же экспозиции находится и полотно автора картин «За чайным столом» и «Алупка» (вспоминают фамилию художника) Создание портрета Работа в рабочей тетради
Лечебная физкультура.	2	Релаксационные упражнения для снятия напряжения с мышц туловища,	Разучивание релаксационных упражнений

		рук, ног.	
Вредные привычки	1	Наркотические вещества. Токсические вещества.	Просмотр и обсуждение фрагмента обучающего фильма
Полезные и вредные привычки в питании.	2	«Очень вкусная еда, но не детская она: сладости, чипсы, напитки (пепси, фанта и т. д.), торты, жвачки».	Игра-практикум
Помоги себе сам	1	Показать детям опасные ситуации и научить правилам поведения в них	Просмотр электронной презентации
Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть!	1	«Здоровое питание – отличное настроение».	Беседа
Час здоровья «Фруктовый карнавал»	1	«Фруктовый карнавал»	Беседа
Спортивные праздники	1	«В здоровом теле – здоровый дух»	Участие в конкурсной программе
Итоговое занятие	2		
Общее количество часов	**34**		

3-4 классы (по 34 часа в каждом классе)

Тема, раздел курса	**Количество часов**	**Программное содержание**	**Характеристика деятельности обучающихся**
ФизкультУра!	1	Понятие «физкультура», «режим дня»	
Режим дня учёбы и отдыха	2	Индивидуальность построения режима дня. Значение режима дня для сохранения здоровья и успешной работы в школе. Правила рациональной организации учебной деятельности ученика. Чередование видов деятельности, учебы и отдыха.	Беседы, конкурсы викторины. Составление индивидуального режима дня.

Народные игры	1	Из истории возникновения игр. Виды игр. Их сходства и различия. Правила игр и условия их выполнения. Подведение итогов игры.	Игра «Ловишки», «Увёртыши», «Выше земли»
Игры на развитие психических процессов	1	Упражнения и игры на развитие внимания	Игра «Тень», «Зеркало», «Дружная семья «Ухо-нос»
Пальчиковые игры	2	Упражнения на развитие мелкой моторики	Игры «Ах, ты совушка- сова», «Раз. Два, три, четыре. Пять»
Здоровье и здоровый образ жизни.	2	Факторы, влияющие на здоровье человека. Правила и нормы здорового образа жизни.	Беседы, рассказы. Конкурс рисунков
Личная гигиена	2	Части тела человека. Забота о глазах. Как ухаживать за ногтями. Правила личной гигиены. Правила ухаживания за зубами.	Чтение и обсуждение правил личной гигиены. Составление комплекса мероприятий по уходу за кожей, волосами, полостью рта, одеждой, обувью.
Гимнастика для глаз	2	Упражнения для глаз	Игра «Мечталка», «Смотрелка», «Рисовать брови»
Основы рационального питания.	2	Значение витаминов и микроэлементов для строительства организма человека. Правила питания и вред переедания. Соблюдение гигиенических правил.	Беседы, викторины, конкурс пословиц и загадок. Составление индивидуального меню на неделю.
Значение физкультуры и закаливания для сохранения здоровья.	1	Физические занятия и спорт, их значение для укрепления здоровья, развития силы, выносливости, ловкости, быстроты, воспитания воли и характера.	Беседы, викторины, конкурсы загадок.
Закаливание	2	Основные принципы закаливания.	

Физические качества. Сила. Выносливость. Гибкость	3	Физические качества: сила, выносливость, гибкость	Упражнения для развития физических качеств
Народные игры для развития физических качеств	3	Народные игры разных народов и стран	*Русские народные игры:* «Горелки», «Краски», «Пятнашки», «Лапта»,«Кот и мыши», «Третий лишний», «Штандр». *Мордовские народные игры:* «Салки», «Котел», «Круговой». *Татарские народные игры* «Займи место», «Ловишки», «Угадай и догони», «Хлопушки». *Игры народов Коми:* «Невод», «Охота на оленей». *Удмуртские народные игры*: «Водяной», «Догонялки», «Водяной». *Чувашские народные игры*: «Рыбки», «Летучая мышь», «Хищник в море». *Якутские народные игры*: «Сокол и лиса», «Волк и жеребята», «Летящий диск», «Оленьи упряжки»
Готов к труду и обороне	2	ГТО	Упражнения для подготовки к ГТО
Откуда появились Олимпийские игры	2	Олимпийские игры	Беседа
В здоровом теле – здоровый дух	2	Игры малой и большой подвижности	игры на развитие внимания и сообразительности: «Волна», «Летает не летает», «Колечко»; на развитие координации движений «Автогонки», «Болотные кочки», «Кто больше», «Не оступись», на мгновенную реакцию «Кто скорее», «Не промахнись», на развитие глазомера «Попади в цель», «Глазомер»;

			на развитие слуха «Где звенит?», «Кто это?», «Что звучит?»; на развитие осязания «Узнай на ощупь», «Фрукты-овощи»; на развитие памяти «Эхо», «Что изменилось?»; логического мышления и речи «Лес, озеро, болото», «Менялки»; с карандашом и бумагой «Небывалый зверь», «Рисуем по кругу»
Полезные и вредные привычки	1	Полезные и вредные привычки. Значение семьи в формировании здоровых установок. Влияние вредных привычек на внешний вид и самочувствие человека.	Беседы. Конкурс рисунков и плакатов.
Спортивные праздники	1	Спортивные праздники «Весёлые старты»	Участие в праздниках
Итоговое занятие	2		

ЧАСТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ЧАСТНАЯ ШКОЛА ЦОДИВ»
Санкт-Петербург, Красносельское шоссе (Горелово) дом 54 корп.6 офис №4
Email: edu@codiv.ru Тел.: +7-812-740-10-88
ИНН 7807084185 Лицензия КО СПБ № 1798 от 15.04.2016 г.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Учебное пособие. Лях В.И. Физическая культура. 1-4 классы, Москва, Просвещение

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Программы по учебным предметам. Программы внеурочной деятельности: 1-4 кл.: в 2 ч./ Сост. Р.Г. Чуракова – М.: Академкнига/учебник