

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Зекрин Фанави Хайбрахманович
Должность: Ректор
Дата подписания: 06.11.2023 09:38:37
Уникальный программный идентификатор:
8d1b39193cdad8918b8873b6591d9ef237c1a2d2

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЧАЙКОВСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»
(ФГБОУ ВО «ЧГАФКиС»)**

Кафедра Туризма, менеджмента и оздоровительных технологий

**Методические указания по выполнению контрольной работы по
дисциплине
«Теория и методика обучения базовым видам спорта: туризм»**

Для обучающихся по направлению подготовки
49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм

Разработчик:
Мельников Д.А., к.п.н.,
доцент

Рассмотрено на заседании кафедры
ТМиОТ
Протокол от «19» апреля 2022 г. № 13

Чайковский 2022

Мельников Д.А. Теория и методика обучения базовым видам спорта: туризм: методические указания по выполнению и защиты контрольной работы для студентов заочной формы обучения по направлениям подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм / Д.А. Мельников – г. Чайковский, ФГБОУ ВО «ЧГАФКиС», 2022. – 21 с.

В методических указаниях изложены общие требования к контрольной работе; структура, содержание, правила оформления контрольной работы. Представлена примерная тематика тем контрольных работ по дисциплине, даны рекомендации по подготовке и защите контрольной работы. Представлен список основной литературы по предлагаемым темам.

Методические указания разработаны в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм.

Содержание

Введение	4
1 Цель и задачи контрольной работы	7
2 Структура и требования к оформлению контрольной работы	8
3 Рекомендации по этапам написания контрольной работы	9
4 Требования к структуре и содержанию контрольной работы	10
5 Требования к оформлению контрольной работы	12
6 Оценка контрольной работы	15
7. Примерный перечень тем контрольной работы	16
СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	17
ПРИЛОЖЕНИЯ	18

ВВЕДЕНИЕ

Контрольная работа – задание, которое выполняется студентами высших учебных заведений в определённый срок и по определённым требованиям.

Контрольная работа одна из форм проверки и оценки усвоенных знаний, получения информации о характере познавательной деятельности, уровне самостоятельности и активности студентов в учебном процессе. Студенты углубляют знания путем самостоятельного обращения к специальной литературе, вспомогательным и справочным пособиям, овладением методиками исследования.

Подготовка, написание и защита контрольной работы позволит студенту в дальнейшем сознательно подойти к выбору темы выпускной квалификационной работы и качественному её выполнению.

В результате изучения дисциплины обучающийся должен демонстрировать следующие результаты освоения:

Знать:

- положения теории физической культуры, физиологическую характеристику нагрузки, анатомо-морфологические и психические особенности занимающихся различного пола и возраста; специфику, масштабы и предметные аспекты планирования, его объективные и субъективные предпосылки;
- значение и виды спортивно-оздоровительного туризма;
- знает методики развития физических качеств средствами физической культуры и спорта, методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами физической культуры и спорта;
- организацию безопасного пространства для занятий обучающихся;
- правила соревнований по спортивному туризму;

Уметь:

- планировать содержание занятий по физической культуре и спорту;

- использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту, спортивно-оздоровительному туризму в зависимости от поставленных задач;
- своевременно выявлять угрозы и степень опасности внешних и внутренних факторов и применяет верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности;
- анализировать причины возникновения спортивного травматизма и заболеваний, осуществлять профилактические мероприятия.

Владеть:

- технологиями планирования занятий для различных категорий занимающихся;
- техникой способов передвижения в различных видах спортивного туризма на уровне выполнения контрольных нормативов;
- проведения фрагмента занятия по спортивно-оздоровительному туризму по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности учащегося с использованием средств гимнастики/ легкой атлетики/ спортивных игр/ лыжного спорта;
- проведения физкультурно-спортивного, рекреационного мероприятия (соревнования) с использованием средств гимнастики, подвижных и спортивных игр с учетом возрастных особенностей контингента занимающихся;
- методикой оказания доврачебной помощи пострадавшему в условиях природной среды;
- навыками судейства соревнований по спортивному туризму

Контрольная работа по дисциплине «Теория и методика обучения базовым видам спорта: туризм» выполняется студентом самостоятельно на основе изучения и анализа лекций, учебной и научной литературы,

законодательства РФ и материалов, характеризующих сферу физической культуры, спорта и туризма.

1 Цель и задачи контрольной работы

Контрольная работа – один из основных видов самостоятельной работы студентов, представляющий собой изложение полного ответа на теоретический вопрос по содержанию учебной дисциплины, практического задания (исследования) по конкретной теме контрольной работы и её защиты. Она имеет теоретическую составляющую анализа актуальных вопросов теории, а также содержит анализ практического опыта, изучаемого студентом в рамках дисциплины.

Написание контрольной работы является одной из важнейших обязательных форм самостоятельной работы студентов в процессе их профессиональной подготовки.

Контрольная работа является формой текущего контроля и оценки знаний и навыков студента. Данный вид контроля позволяет объективно оценить уровень подготовленности и самостоятельности студента по изучаемой дисциплине, поэтому выполнение контрольной работы является обязательным условием для допуска к экзамену по дисциплине.

Цель контрольной работы:

привить студентам навыки самостоятельной работы с литературными источниками, справочной документацией; подбирать, систематизировать и анализировать конкретный материал; на основе анализа делать соответствующие выводы; правильно оформлять работу.

Задачи контрольной работы:

- изучение литературы, справочных и научных источников по теме исследования;
- самостоятельный анализ основных концепций по изучаемой проблеме, выдающихся специалистов;
- уточнение основных понятий по изучаемой проблеме.

2 Структура и требования к оформлению контрольной работы

Самостоятельность выполнения контрольной работы заключается в том, что в ней должно содержаться собственное мнение автора по всем рассматриваемым вопросам. При этом автор должен самостоятельно с привлечением фактов, статистики, графиков, рисунков, таблиц и логических рассуждений обосновывать свое мнение и получаемые выводы.

Контрольная работа по дисциплине «Теория и методика обучения базовым видам спорта: туризм» относится к базовой части блока «Дисциплины» образовательной программы, следовательно, ее содержание должно соответствовать проблематике дисциплины. Законченность работы означает, что в работе должна быть поставлена конкретная цель, связанная с рассматриваемой в рамках темы проблемой исследования (с учетом специфики дисциплины). Эта цель должна быть обязательно достигнута в работе, что означает наличие конкретных выводов, результатов и рекомендаций согласно поставленной цели самостоятельно полученных автором в ходе написания работы. Данные требования к контрольной работе необходимы студенту, так как данная практическая работа является важным аргументом написания выпускной квалификационной работы.

Контрольная работа должна быть оформлена согласно требованиям, предъявляемым к данному виду работы.

Необходимые требования для оформления контрольной работы:

- титульный лист (приложение А);
- содержание;
- основная часть (изложение теоретических вопросов и решение тестов, оформление таблиц, графиков и рисунков) (приложение Б);
- список литературы (приложение В);
- приложение (при наличии).

К текстовому варианту контрольной работы прилагается электронная версия.

Студент, не представивший в установленный срок контрольную работу или получивший оценку «не зачет», считается имеющим академическую задолженность.

3 Рекомендации по этапам написания контрольной работы

1. Выбор темы.

Выбор темы контрольной работы производится студентом из списка предложенных тем преподавателем (научным руководителем), ведущим дисциплину.

Выбор темы согласовывается с преподавателем дисциплины и составляется план контрольной работы. В том случае, если студент желает выбрать другую тему контрольной работы, он обязательно должен согласовать это с преподавателем, обосновав причины изменения темы.

2. Подбор литературы и формирование информационной (теоретической, методической и др.) базы контрольной работы.

После согласования плана контрольной работы и уточнения целей и задач выполняется уточнение предварительного списка литературы. Подбор литературы осуществляется самостоятельно, однако в случае возникновения проблем с поиском литературы необходимо обращаться непосредственно к руководителю. Рекомендуется осуществлять подбор литературы согласно поставленным задачам с преимущественным использованием научно-методической литературы, посвященной организации и проведению соревнований по спортивно-оздоровительному туризму.

3. Выполнение поставленных задач контрольной работы.

После уточнения списка научно-методической литературы и информационной базы контрольной работы следует перейти к написанию ее основной части, то есть выполнению поставленных задач. Следует отметить, что существуют определенные требования к структуре и содержанию контрольной работы.

4 Требования к структуре и содержанию контрольной работы

Контрольная работа имеет определенную структуру. Она состоит из следующих частей:

- 1) титульный лист;
- 2) содержание;
- 3) введение;
- 4) основная часть;
- 5) заключение;
- 6) список используемой литературы;
- 7) приложение.

Титульный лист содержит следующие реквизиты: наименование вуза, кафедры, название дисциплины, тема контрольной работы, исполнитель (студент (ка) номер группы, дата, подпись; научный руководитель (фамилия, имя, отчество, должность), дата, подпись, год и населенный пункт (приложение А).

Содержание. Контрольная работа обязательно должна иметь содержание, т. е. перечень всех заданий, содержащихся в работе, с указанием страниц их начала. В контрольной работе содержание идет сразу после титульного листа. В качестве примера по оформлению содержания можно использовать содержание к данным методическим указаниям.

Введение. Введение должно подготовить читателя к восприятию основного текста работы. Введение состоит из обязательных частей, которые необходимо методически грамотно сформулировать. Объем введения составляет 1-2 страницы. Актуальность, цель, задачи, объект и предмет исследования берутся из составленного плана контрольной работы.

Основная часть (изложение теоретических вопросов). Основная часть контрольной работы может состоять из одного или нескольких разделов.

Содержание должно точно соответствовать теме работы и полностью её раскрывать. Контрольная работа должна показать знания и умения автора

чётко, логично и аргументировано излагать материал. Изложение материала должно быть конкретным и опираться на результаты практики, при этом важно не просто описание, а критический разбор и анализ полученных данных.

В основной части контрольной работы должны присутствовать иллюстрации (таблицы, рисунки, карты, схемы, графики и т.п.) с соответствующими ссылками и комментариями. Рекомендуется основную часть работы разделять на два раздела (теоретической, методической и практической направленности). Таблицы, рисунки, карты, схемы, графики должны оформляться по стандарту (приложение Б).

Объем основной части может быть разным по объёму, однако не рекомендуется выходить за диапазон 15 страниц

Обзор литературы должен показать знакомство студента со специальной научно-методической литературой, его умение систематизировать источники, критически их рассматривать, выделять существенное, оценивать ранее сделанное другими исследователями, определять главное в современном состоянии изученности темы.

Заключение пишется на основе полученных в ходе исследования выводов и результатов (от 1 до 2 страниц, например, в соответствии с задачами работы и ее целью), наиболее важных с точки зрения поставленной цели, и подытоживает проделанную работу.

Список литературы должен содержать не менее 10 источников, с которыми работал автор контрольной работы. В список литературы включаются все источники (в том числе интернет источники), которые были изучены и использованы при выполнении работы. Список литературы следует приводить в алфавитном порядке, ориентируясь на фамилию автора или название книги (статьи). В тексте должны быть ссылки на номер источника в библиографическом списке, например, [5]. Библиографический список оформляется согласно ГОСТ 7.1 – 2003 «Библиографическое

описание. Общие требования и правила составления», введённому с 01.06.2004 г. (приложение В).

5 Требования к оформлению контрольной работы

Содержание контрольной работы представляет собой полный ответ на изложение теоретических вопросов, на основе изучения научно-методических источников. В работе следует обязательно делать сноски в квадратных скобках на источник из списка литературы. Основная часть контрольной работы должна заканчиваться заключением.

1. Контрольная работа должна быть представлена в печатном виде. Для компьютерной верстки - полуторный интервал, размер шрифта 14, гарнитура Times New Roman. Параметры страницы формата А 4: верхнее поле - 20 мм., нижнее поле - 20 мм., левое поле - 30 мм., правое поле - 15 мм.

2. Нумерация страниц производится в нижней части листа (справа). 1-я страница - титульный лист - не нумеруется. Все страницы контрольной работы, кроме титульного листа нумеруются арабскими цифрами, номер ставится в правом нижнем углу, отсчет начинается с титульного листа, но на первой странице номер не ставится.

3. Выравнивание текста на листах должно производиться по ширине строк.

4. Заголовки разделов основной части, заключение, список литературы, приложение набираются прописным полужирным шрифтом посередине строки, в конце точка не ставится.

5. Не допускаются подчеркивание заголовка и переносы в словах заголовков.

6. Расстояние между заголовком и следующим за ней текстом, а также между главой и параграфом составляет 2 интервала.

7. Излагать материал следует четко, ясно, используя научную терминологию, избегая повторений и общеизвестных положений,

содержащихся в учебниках и учебных пособиях. Пояснять надо понятия, делая ссылку на авторов.

8. Сокращение слов в тексте и в подписях под иллюстрациями не допускается. Исключения составляют сокращения, установленные ГОСТ 7.12-93, а также общепринятые сокращения, такие, как, например, РФ и т.п. Не допускается введение собственных сокращения обозначений и терминов. Наименования, приводимые в тексте и в иллюстрациях, должны быть одинаковыми.

9. Все используемые в контрольной работе материалы даются со ссылкой на источник. Ссылки в тексте после упоминания материала проставляются в квадратных скобках: ставится номер, под которым значится источник в списке литературы, например [5].

10. Иллюстрации: схемы, таблицы, рисунки, графики, фотографии, которые приводятся по тексту работы, имеют сквозную нумерацию. Нумеруются арабскими цифрами, например, рисунок -1, и имеют ссылки в тексте (приложение В). Номер иллюстрации помещают ниже самого рисунка. Если в контрольной работе приведена одна иллюстрация, то ее не нумеруют и слово «Рисунок» не пишут. Иллюстрации должны иметь четкое воспроизведение. При необходимости иллюстрации снабжают пояснительными данными - под рисуночный текст.

Цифровой материал должен быть логически обобщен и представлен в виде таблиц. Таблицы нумеруются последовательно арабскими цифрами. В левом верхнем углу помещают надпись «Таблица» с указанием номера таблицы и соответствующим заголовком. Если в контрольной работе одна таблица, ее не нумеруют и слово «Таблица» не пишут. При переносе таблицы на другой лист пишут в правом верхнем углу: «Продолжение (окончание) таблицы - 1». Заголовки граф таблиц начинаются с прописных букв, подзаголовки – со строчных. Текст в шапке таблицы может быть заменен символами, если они пояснены в тексте контрольной работы. Делить графы по диагонали не рекомендуется. Нумерация граф таблицы не

допускается, за исключением случаев, когда в тексте имеются ссылки на них или переноса таблицы на другой лист. При необходимости нумеруются строки. Не допускается отрывать название таблицы и заголовки граф от самой таблицы.

В таблице не должно быть пустых граф, если цифровое значение отсутствует, то в графе ставят прочерк или «0» или пишут «нет данных». Не допускается замена кавычками повторяющейся в таблице цифры. Если все показатели в таблице выражены в одной и той же единице измерения, то ее обозначение отражают в названии таблицы, в противном случае единицы измерения указывают в строках и/или графах заголовка.

8. Ссылки на литературные источники оформляются в квадратных скобках, где указывается порядковый номер источника по списку литературы.

9. Объем контрольной работы в среднем - 10-15 страниц формата А 4, набранных на компьютере на одной (лицевой) стороне.

10. В списке использованной литературы должно быть не менее 10 источников, в том числе и интернет источники.

11. Работа должна быть тщательно отредактирована и представлена преподавателю на проверку.

Текст контрольной работы должен быть содержательным и ёмким. Работа не должна заключаться в дословном переписывании учебных пособий, литературных и интернет источников.

6 Оценка контрольной работы

Критерии оценки контрольной работы:

Оценка «зачтено» ставится в том случае, если:

- работа имеет элементы научного исследования;
- список литературы (с соответствующими ссылками в тексте курсовой работы) содержит не менее 10 источников;
- ссылки должны охватывать все источники;

– в работе присутствуют таблицы, схемы, рисунки, фотографии, графики, диаграммы;

– существует возможность практического использования результатов работы;

– объем работы составляет не менее 15 печатных страниц;

Оценка «не зачтено» ставится в том случае, если:

– содержание работы не соответствует заявленной теме;

– список литературы (с соответствующими ссылками) содержит менее 10 источников;

– ссылки не охватывают все источники списка литературы;

– объем работы составляет не менее 12 печатных страниц;

7. ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ

1. История развития спортивно-оздоровительного туризма в России.

2. Характеристика основных массовых организационных форм спортивно-оздоровительного туризма.

3. План подготовки массовых туристских мероприятий.

4. Распределение обязанностей среди судейских кадров для организации и проведения массовых туристских мероприятий.

5. Подготовка снаряжения для проведения массовых туристских мероприятий.

6. Медицинское обеспечение массовых соревнований по туризму.

7. Разработка положения о туристском слёте и плана подготовки туристского мероприятия.

8. Необходимое снаряжение по этапам для проведения туристской полосы препятствий и туристского слёта.

9. Виды соревнований и конкурсов на туристско-спортивном мероприятии.

10. Разработка программы соревнований по технике пешеходного туризма среди школьников.
11. Содержание технических этапов соревнований по технике пешеходного туризма.
12. Снаряжение для организации и проведения массовых соревнований и оздоровительных пешеходных походов.
13. Личное и групповое снаряжение для организации и проведения массовых соревнований.
14. Специальное снаряжение для организации и проведения массовых соревнований.
15. Вспомогательное снаряжение для организации и проведения массовых соревнований.
16. Составление планирующей и отчётной документации по туристско-массовым мероприятиям.
17. Методика организации и проведения туристских слётов и соревнований со школьниками.
18. Обеспечение безопасности при организации и проведении мероприятий с разными возрастными группами.
19. Обязанности главной судейской коллегии массовых туристских мероприятий.
20. Возможные опасности и техника безопасности в проведении массовых мероприятий.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Федотов Ю.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм: учебник / Ю.Н. Востоков; под ред. В.А. Таймазова, Ю.Н. Федотова. – 2-е изд. – М.: Советский спорт, 2008. – 464 с.

2. Мельников Д.А., Умеров А.В., Шалаев С.В., Безопасный отдых и туризм: Учебное пособие для студентов вузов – Ижевск: Удмуртский государственный университет, 2006
3. Константинов Ю.С. Теория и практика спортивно-оздоровительного туризма: Учебное пособие. - М.: Сов. Спорт, 2009.
4. Вяткин Л.А., Сидорчук Е.В. Туризм и спортивное ориентирование: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2008.
5. Ильин А.А. Энциклопедия выживания в экстремальных ситуациях. – М.: Эксмо-Пресс, 2001.
6. Способы автономного выживания человека в природе: учебник под ред. Михайлова Л.А. СПб:Питер. 2008.
7. Штыкова Е.В., Агальцов В.Н. Топография и ориентирование на местности: Учебное пособие. Омск: Сиб ГУФК, 2008.

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЧАЙКОВСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И
СПОРТА»
(ФГБОУ ВО «ЧГАФКиС»)

Кафедра _____

КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА

по дисциплине «Теория и методика обучения базовым видам спорта: туризм»
тема: «Методика организации и проведения туристских слётов и соревнований
со школьниками»

Исполнитель:
студент 2 курса, 215 группы _____ П.П. Петров
дата, подпись

Преподаватель:
к.п.н., доцент _____ Д.А. Мельников
дата, подпись

1. Пример оформления таблицы.

Таблица 1 – Динамика участия населения муниципального района в массовых физкультурно-спортивных мероприятиях с 2008 по 2012 годы

Физкультурно-спортивные мероприятия	Год				
	2008	2009	2010	2011	2012
	Количество участников				
Лыжня России	2500	2000	1800	1500	1200
Кросс наций	600	770	570	550	320
Оранжевый мяч	200	180	175	-	-
Фестиваль по гребле на лодках класса «Дракон»	180	270	450	576	180
Л/атлетическая эстафета	416	468	450	460	350
Российский азимут	-	-	87	478	565

2. Пример оформления рисунка.

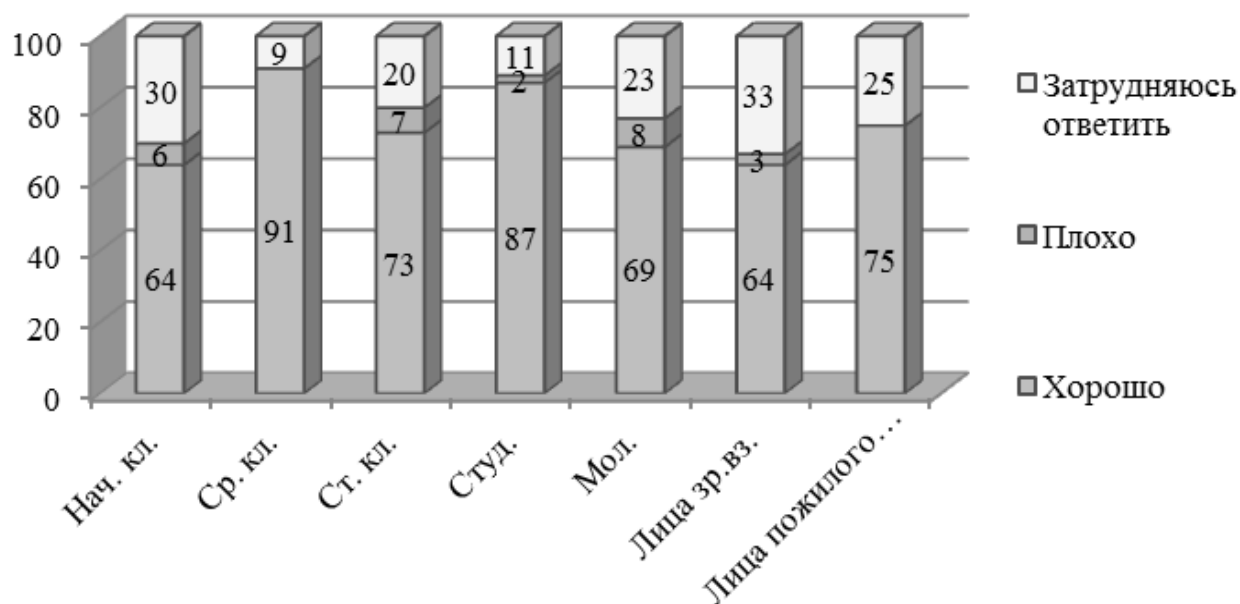


Рисунок 1 – Отношение населения Чайковского городского округа к развитию спортивного туризма

ПРИМЕРЫ БИБЛИОГРАФИЧЕСКИХ ЗАПИСЕЙ
ДОКУМЕНТОВ В СПИСКЕ ЛИТЕРАТУРЫ

Для книг:

1. Семагин, А.Е. Школьный спортивный клуб/А.Е. Семагин - Казань. Татарское книжное издательство. - 1992. - 133 с.

Нормативные правовые акты

1. Конституция Российской Федерации: офиц. текст. – М.: Маркетинг, 2001. – 39 с.

2. Федеральный закон от 29 апреля 1999 г. № 80-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Собрание законодательства Российской Федерации. - 1999. - № 18. - ст. 2206.

Для учебных материалов:

1. Максименко, А.М. Основы теории и методики физической культуры : учеб. пособие для студентов вузов: рек. М-вом РФ по физ. культуре, спорту и туризму / А.М. Максименко. - 2-е изд., испр. и доп. - М., 2001. - 320 с.

Оформление статей в списке литературы (1-2 автора):

2. Лёвушкин, С.П. Мониторинг физического состояния учащейся молодежи с использованием компьютерных технологий // Опыт работы в субъектах Российской Федерации по осуществлению мониторинга физического здоровья детей, подростков и молодежи / Сб. науч. тр. под ред. С.И. Изаак - М.- 2002. – С. 113-122.

3. Москвичев, Ю.Н., Пашарина, Е.С. К вопросу определения гуманитарной сущности физического воспитания/Ю.Н. Москвичев, Е.С. Пашарина //Философия социальных коммуникаций. - 2010.-№3 (12).-С.6-12

Оформление статей в списке литературы (до 4 авторов):

1. Фонарев, Д.В.. Исследование мотивации у школьников 5-7-х классов, занимающихся по программе эксперимента «Наш спорт - наше здоровье» / Ю.Ю. Борина, К.В. Чедов, Т.В. Тюкалова //Сборник тезисов докладов

Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы развития физической культуры и спорта». Ижевск: УДГУ. - 2004. - С. 222-226.

Оформление статей в списке литературы (более 4 авторов):

1. Экологическая безопасность в России / А.И. Воложин, Г.В. Порядин, А.Н. Казимирский и др. // Проблемы экологии. – 2011. – №3. – С.4–7.

Оформление электронных источников:

1. Сайт Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]: – Режим доступа: [http:// www.lib.sportedu.ru](http://www.lib.sportedu.ru). (дата обращения: 13.01.2019)

2. Краевая целевая программа «Развитие физической культуры, спорта и здорового образа жизни в Пермском крае на 2006 - 2010 годы» [Электронный ресурс]: – Режим доступа: [http:// human.perm.ru/fcbrhp/asfk/](http://human.perm.ru/fcbrhp/asfk/). (дата обращения 14.01.2019).