

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Зекрин Фархат Хайбрахманович
Должность: Ректор
Дата подписания: 03.11.2023 13:31:41
Уникальный идентификатор документа:
8d1b39193cdad8918b8873b6591d9ef237c1a2d2

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

Кафедра Адаптивной физической культуры и оздоровительных технологий

Мокрушина И.А.

СПОРТИВНАЯ АДАПТОЛОГИЯ

Методические указания к выполнению контрольных работ
для обучающихся по направлению подготовки
49.03.01 Физическая культура,
профиль «Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес»

Чайковский, 2021 г.

Мокрушина И.А. Спортивная адаптология: Методические указания к выполнению контрольных работ для обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура / И.А. Мокрушина – г. Чайковский, ФГБОУ ВО «ЧГАФКиС», 2021.– 17с.

Обсуждены и рекомендованы к утверждению на заседании кафедры Адаптивной физической культуры и оздоровительных технологий,

Методические указания определяют порядок выбора варианта контрольной работы по номеру зачетной книжки (студенческого билета), согласно которого определяется ее тема. Определены требования по оформлению и порядку защиты работы.

Методические указания адресованы бакалаврам заочной форм обучения, обучающимся по направлениям подготовки: 49.03.01 Физическая культура, профиль «Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес».

Рецензент: к.п.н., доцент Рыбакова Е.О.

©Чайковская государственная академия физической культуры
и спорта
© Мокрушина И.А.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие.....	4
1 Организационно-методические указания.....	5
1.1 Общие положения.....	5
1.2 Структура и оформление работы.....	6
1.3 Правила выбора варианта контрольной работы.....	9
1.4 Защита контрольной работы.....	10
1.5 Критерии оценки контрольной работы.....	10
2 Варианты контрольной работы.....	12
3 Список рекомендуемой литературы.....	13
4 Приложения.....	15

ПРЕДИСЛОВИЕ

Самостоятельная работа студентов всех форм и видов обучения является одним из обязательных видов образовательной деятельности, обеспечивающей реализацию требований Федеральных государственных стандартов высшего профессионального образования (ФГОС), созданных на основе Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «об образовании в российской Федерации».

В современном образовательном процессе, самостоятельная работа рассматривается как форма организации обучения, которая способна обеспечивать самостоятельный поиск необходимой информации, творческое восприятие и осмысление учебного материала в ходе аудиторных занятий, разнообразные формы познавательной деятельности студентов на занятиях и во внеаудиторное время, развитие аналитических способностей, навыков контроля и планирования учебного времени, выработку умений и навыков рациональной организации учебного труда. Одной из форм организации самостоятельной работы является контрольная работа.

Контрольная работа выполняется в соответствии с рабочей программой дисциплины «Спортивная адаптология» и способствует формированию общепрофессиональных и профессиональных компетенций у бакалавров.

В то же время практика подготовки бакалавров показала, что у многих обучающихся нет чёткого представления об основных этапах подготовки контрольной работы, структуре и содержании основных её разделов. В процессе написания контрольной работы допускаются много ошибок: в заимствовании текста и его оформлении; при составлении списка использованных источников.

В настоящих методических указаниях установлены требования к составу, содержанию и оформлению контрольной работы по дисциплине «Спортивная адаптология», в Чайковской государственной академии физической культуры и спорта для заочной формы обучения по направлению подготовки: 49.03.01 Физическая культура, профиль «Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес».

1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

1.1 ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Контрольная работа является формой текущего контроля (оценки) знаний. Данный вид контроля позволяет объективно оценить уровень подготовленности и самостоятельности обучающегося по одной из ключевых тем изучаемого курса дисциплины «Спортивная адаптология» в межсессионный период.

Выполнение работы предполагает самостоятельную деятельность обучающегося по выбранной теме, с учетом варианта, на основе изучения литературы.

Цель выполнения контрольной работы - формирование знаний, умений и навыков у обучающихся диагностировать проблему по одной из тем курса дисциплины «Спортивная адаптология» на основе следующих компонентов образовательного процесса:

1. Понимание теоретического материала изучаемого курса.

2. Формирование навыков:

- самостоятельной работы с различными видами источников по выбранной проблеме (теме);
- подбора, обработки и систематизации материала (информации) по выбранной теме;
- обобщения, формулирования выводов и оформления их в различной форме (текст, таблицы, графики, схемы).

3. Формирование умения грамотно и логично излагать письменно материал (информацию) по заявленной теме.

В процессе освоения дисциплины «Спортивная адаптология», в том числе в форме контрольной работы, обучающийся формирует и демонстрирует следующие компетенции:

- ПК-7 Способен формировать и поддерживать мотивацию у населения к занятиям фитнесом;
- ПК-9 Способен определять физическое состояние населения с использованием методов фитнес-тестирования.

1.2 СТРУКТУРА И ОФОРМЛЕНИЕ РАБОТЫ

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

Необходимые требования для оформления контрольной работы:

- наличие титульного листа (приложение 1);
- задание на контрольную работу (приложение 2);
- основной текст;
- список литературы (приложение 3);

Титульный лист

Титульный лист содержит следующие реквизиты: наименование вуза, кафедры, название дисциплины, номер варианта, номер группы обучающегося, номер зачетной книжки (студенческого билета), фамилия, имя и отчество исполнителя, фамилия, имя, отчество и должность проверяющего, год и населенный пункт.

Номер варианта контрольной работы на титульном листе должен соответствовать **последней цифре** номера зачетной книжки (студенческого билета) кроме номера года обучения. *Например, 1-234-14 (последняя цифра – 4 в числе 234); 1-219-14 (последняя цифра 19 в числе 219).* Изменения допускаются только по согласованию с преподавателем, ведущим данный курс дисциплины.

Задание на контрольную работу

Задание (например, содержание вопросов темы контрольной работы) включается в текстовую часть после титульного листа и нумеруется.

Основной текст контрольной работы

Структура основного текста контрольной работы представляет собой полный ответ на поставленные теоретические вопросы, представленные в содержании, на основе изучения литературных источников. В работе следует обязательно делать сноски в квадратных скобках на источник из списка литературы. Основной текст контрольной работы заканчивается заключением. Заключение является собственным суждением исполнителя контрольной работы.

Текст работы должен быть емким и содержать сжатое и, вместе с тем, достаточно полное изложение существа темы. При этом работа не должна заключаться в дословном переписывании литературных источников, простом пересказе учебников, учебных пособий, механической компиляции литературных источников. Процент оригинальности текста должен составлять – более 50%. Из одного источника может быть взято не более 10% информации.

Список литературы

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). Библиографический список содержит не менее 5 источников и оформляется согласно ГОСТ Р 7.0.100 – 2018 «Библиографическое описание. Общие требования и правила составления», введенному с 01.07.2019 г.

Требования по оформлению контрольной работы

1. Контрольная работа должна быть представлена в печатном виде. Для компьютерной верстки - полуторный интервал, размер шрифта 14, гарнитура Times New Roman; сноски печатаются 10 шрифтом. Параметры страницы формата А4: верхнее поле - 25 мм., нижнее поле - 25 мм., левое поле - 35 мм., правое поле - 15мм.
2. Нумерация страниц производится в нижней части листа (по центру). 1-я страница - титульный лист - не нумеруется. Все страницы контрольной работы, кроме титульного листа нумеруются арабскими цифрами.
3. Выравнивание текста на листах должно производиться по ширине строк.
4. Каждая структурная часть контрольной работы начинается с новой страницы.
5. Заголовки разделов, заключение, список литературы, приложение набираются прописным полужирным шрифтом.
6. Не допускаются подчеркивание заголовка и переносы в словах заголовков.
7. После заголовка, располагаемого посередине строки, точка не ставится.

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

9. Цитаты следует приводить в случаях, когда они служат базой, отправным моментом или аргументом какого-либо тезиса или являются объектом анализа автора курсовой работы. Цитата приводится в кавычках; цитирование какого-либо источника может быть изложено путем косвенной речи, после цитаты или цитирования ставится номер сноски.

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

15. Объем контрольной работы в среднем - 10 страниц формата А4, набранных на компьютере на одной (лицевой) стороне.

16. В списке использованной литературы должно быть не менее пяти источников. Запрещается использовать только интернет источники.

17. Все структурные части контрольной работы сшиваются в той же последовательности, как они представлены в структуре.

1.3 ПРАВИЛА ВЫБОРА ВАРИАНТА КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ

Студенты выбирают вариант контрольной работы по предложенному списку (предлагается 19 вариантов: вариант определяется в соответствии с последней(-ми) цифрой(-ами) зачетной книжки (студенческого билета)). Номер варианта контрольной работы выбирается в соответствии с таблицей 1.

Таблица 1 - Таблица выбора варианта контрольной работы

<i>Последняя цифра номера зачетной книжки студента</i>	<i>Номер варианта контрольной работы (на выбор студента)</i>
1	01
2	02
3	03
4	04
5	05
6	06
7	07
8	08

9	09
10	10

1.4 ЗАЩИТА КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ

Прежде чем защитить готовую работу, обучающемуся необходимо ее сдать на проверку преподавателю в электронном виде. Название файла должно соответствовать фамилии обучающегося. *Например: Морозов.doc*

После того как преподавателем было принято положительное решение о соответствии контрольной работы указанным в настоящих методических указаниях требованиям, работа может быть оформлена автором в печатном виде.

Защита работы может проходить в разных формах:

- в форме собеседования (автор работы выступает с коротким сообщением (5-7 мин.), в ходе которого освещает состояние проблемы, результат работы с источниками, заключение и предложения. После доклада выступающий отвечает на вопросы;
- заочная форма (работы, соответствующие требованиям, могут быть защищены заочно, в результате прочтения текста работы преподавателем, ведущим дисциплину. По итогам прочтения и проверки на оригинальность текста выставляется оценка).

В случае возникновения вопросов по выполнению контрольной работы обучающемуся следует обратиться к преподавателю за консультацией. Срок выполнения контрольной работы определяется преподавателем, и она должна быть сдана не позднее, чем за неделю до зачета.

1.5 КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ

Подготовленная и оформленная в соответствии с настоящими требованиями контрольная работа оценивается преподавателем по следующим критериям:

- уровень эрудированности автора по изученной теме (знание автором состояния изучаемой проблематики, цитирование источников, степень использования в работе результатов исследований);
- личные заслуги автора контрольной работы (новые знания, которые получены помимо образовательной программы, новизна материала и рассмотренной проблемы, научное значение исследуемого вопроса);
- культура письменного изложения материала (логичность подачи материала, грамотность автора);
- культура оформления материалов работы (соответствие работы всем стандартным требованиям);
- знания и умения на уровне требований стандарта данной дисциплины: знание фактического материала, усвоение общих понятий и идей;
- качество и ценность полученных результатов (степень завершенности реферативного исследования, спорность или однозначность заключения);
- использование актуальных литературных источников.

Объективность оценки работы преподавателем заключается в определении ее положительных и отрицательных сторон, по совокупности которых он окончательно оценивает представленную работу. При положительном заключении работа является выполненной, о чем делается запись на титульном листе работы.

При отрицательном заключении работа возвращается на доработку с последующим представлением на повторную проверку с приложением замечаний, сделанных преподавателем.

Внимание.

1. Не допускается сдача взятых из сети Internet контрольных работ, поскольку, во-первых, это будет рассматриваться как попытка обмана преподавателя, во-вторых, это приводит к формализации получения знаний, в-третьих, в мировой практике ведется борьба с плагиатом при сдаче контрольных работ вплоть до отчисления студентов от обучения. В подобном случае работа не принимается к защите и студент получает новую тему.
2. Студент, не подготовивший контрольную работу, считается не выполнившим учебный план и не может быть допущен к экзамену.

Критерии оценивания контрольной работы

Баллы (по БРС)	Оценка	Критерии оценки
5	«отлично»	Содержание контрольной работы изложено последовательно с использованием современной терминологии. Представлен полный, развернутый ответ на все поставленные теоретические вопросы, корректная формулировка понятий и категорий, успешное решение практических вопросов с необходимыми пояснениями. Сформулированы развернутые, самостоятельные выводы по работе. Работа оформлена в соответствии с требованиями, представленными в методических указаниях, написана с соблюдением норм литературного языка. Работа выполнена в срок.
4	«хорошо»	Содержание контрольной работы изложено последовательно. Представлен развернутый ответ на все поставленные вопросы. Сформулированы выводы по работе. Имеются несущественные ошибки. Работа оформлена в соответствии с требованиями, представленными в методических указаниях, написана с соблюдением норм литературного языка. Работа выполнена в срок.
3	«удовлетворительно»	Содержание контрольной работы изложено бессистемно. При ответе на поставленные вопросы имеются существенные ошибки. Сформулированы общие выводы по работе. Работа оформлена в соответствии с требованиями, представленными в методических указаниях, написана с соблюдением норм литературного языка.
2	«неудовлетворительно»	Большая часть требований, предъявляемых к контрольной работе, не выполнена.

2 ВАРИАНТЫ КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ

Прилагается примерный перечень вариантов контрольной работы. Возможно изменение плана, выстраивание его в выбранной студентом логике. Обязательным условием является доработка вопроса и представление его в виде развернутого сложного плана. Требования: полное, логичное, грамотное рассмотрение вопросов.

Вариант 1.

1. Раскройте методологические основы спортивной адаптологии.
2. Приведите пример результатов научных исследований использования методов спортивной адаптологии в физической подготовке баскетболистов.

Вариант 2.

1. Раскройте методологические основы спортивно-педагогической адаптологии
2. Приведите пример результатов научных исследований использования методов спортивной адаптологии в физической подготовке единоборцев.

Вариант 3.

1. Раскройте аспекты применения физиологии мышечной деятельности при планировании тренировочного процесса.

2. Приведите пример результатов научных исследований использования методов спортивной адаптации в физической подготовке пловцов.

Вариант 4.

1. Приведите анализ научных и методических разработок инновационных спортивных педагогических технологий на основе теории спортивной адаптации.

2. Приведите пример результатов научных исследований использования методов спортивной адаптации в физической подготовке конькобежцев.

Вариант 5.

1. Технологии контроля функционального состояния спортсменов.

2. Приведите пример результатов научных исследований использования методов спортивной адаптации в физической подготовке хоккеистов.

Вариант 6.

1. Средства и методы тестирования функционального состояния сердца.

2. Приведите пример результатов научных исследований использования методов спортивной адаптации в физической подготовке биатлонистов.

Вариант 7.

1. Методика определения порогов аэробного и анаэробного обмена.

2. Приведите пример результатов научных исследований использования методов спортивной адаптации в физической подготовке боксеров.

Вариант 8.

1. Информативные показатели функционального состояния спортсменов

2. Приведите пример результатов научных исследований использования методов спортивной адаптации в физической подготовке гимнастов.

Вариант 9.

1. Прямые показатели функционального состояния спортсменов.

2. Приведите пример результатов научных исследований использования методов спортивной адаптации в физической подготовке гребцов.

Вариант 10.

1. Методы оценки с помощью косвенных показателей и математического моделирования прямых показателей функционального состояния спортсменов

2. Приведите пример результатов научных исследований использования методов спортивной адаптации в физической подготовке фристайлистов

3 СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бабушкин, Г. Д. Общая теория спорта: современные концепции подготовки спортсменов: учебник / Г. Д. Бабушкин. - Саратов: Вузовское образование, 2020. - IPRbooks

2. Верхошанский, Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю. В. Верхошанский. - Москва: Спорт, 2019.

3. Дмитриев А.В., Гунин Л.М. Спортивная нутрициология - Москва: Спорт, 2020

4. Естественно-научные основы физической культуры и спорта: учебник / под ред. Самсоновой А.В., Цаллаговой Р.Б.- М: Советский спорт, 2014.

5. Иваницкий М.Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии): учебник. - М.: Олимпия, 2014.

6. Иссурин, В. Б. Научные и методические основы подготовки квалифицированных спортсменов / В. Б. Иссурин, В. И. Лях. - Москва: Издательство «Спорт», 2020. - IPRbooks

7. Кичайкина Н.Б., Косьмин И.В. Закономерности формирования и совершенствования систем движений: учеб. пособие / Кичайкина Н.Б., Косьмин И.В. - для обучающихся по направлению 49.04.01 ФК. - СПб, 2017.

8. Кичайкина, Н.Б. Технические аспекты биомеханики двигательных действий с позиции системного подхода и моделирования: учеб. пособие для обучающихся по направлению 49.04.01 ФК / Н. Б. Кичайкина, Косьмин И.В., Самсонов Г.А. - СПб, 2017.

9. Курамшин Ю.Ф., Дитятин А.Н. Планирование, контроль и учёт в процессе спортивной подготовки: учеб. пособие / Курамшин Ю.Ф., Дитятин А.Н. - СПб, 2007. - 43с.

10. Курьсь, В.Н. Биомеханика: Познание телесно-двигательного упражнения: учеб. пособие / В. Н. Курьсь. - гриф. — Москва: Советский спорт, 2013.

11. Лаврухина Г.М., Горбунова Т.В. Оценка и контроль состояния занимающихся фитнесом: учеб. пособие / Лаврухина Г.М., Горбунова Т.В. - СПб, 2016.
12. Методы измерения и контроля в физическом воспитании и спорте: учебно-методическое пособие / составители С. Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2020. - IPRbooks
13. Миллер, Л.Л. Врачебный контроль: учеб. пособие / Л. Л. Миллер. - гриф. - СПб, 2011. - 203с.
14. Панов Г.А. Врачебно-педагогический контроль в процессе физического воспитания студентов: учебное пособие/ Панов Г.А.-М.: Российский университет дружбы народов, 2012.
15. Педагогические измерения в спорте: методы, анализ и обработка результатов: монография / В. П. Губа, Г. И. Попов, В. В. Пресняков, М. С. Леонтьева. - Москва: Издательство «Спорт», 2020. - IPRbooks
16. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и её практическое применение.- К.: Олимпийская литература, 2014.
17. Платонов В.Н. Система подготовки в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения: учебник.- В 2-х кн.- К.: Олимпийская литература, 2015.
18. Селиверстова В.В., Мельников Д.С. Работоспособность в различных средовых условиях: учеб. пособие / Селиверстова В.В., Мельников Д.С. - СПб, 2014.
19. Солодков А.С., Селиверстова В.В. Физиологические проблемы адаптации к физическим нагрузкам: учеб. пособие / Солодков А.С., Селиверстова В.В. - СПб, 2014.
20. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учебник- М.: Советский спорт, 2012.
21. Тулякова, О. В. Комплексный контроль в физической культуре и спорте: учебное пособие / О. В. Тулякова. - Москва: Ай Пи Ар Медиа, 2020. - IPRbooks
22. Ципин Л.Л., Барникова И.Э. Биомеханика упражнений специальной направленности в избранном виде спорта: учебное пособие / Ципин Л.Л., Барникова И.Э. - СПб, 2016.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

*Образец оформления титульного
листа*

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

Кафедра Туризма, менеджмента и оздоровительных технологий

КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА

по дисциплине

«СПОРТИВНАЯ АДАПТОЛОГИЯ»

Вариант № 7

Выполнил: студент _____ группы
№ зачетной книжки (студ. билета)

(фамилия, инициалы студента)

Проверил: доцент, к.п.н.

Мокрушина И.А.

(фамилия, инициалы
преподавателя)

Чайковский, 201_ г.

Обучающийся при самостоятельном составлении содержания должен придерживаться приведенной ниже структуры:

ЗАДАНИЕ КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ

Вариант 6

- 1.Приведите анализ научных и методических разработок инновационных спортивных педагогических технологий на основе теории спортивной адаптологии.
- 2.Приведите пример результатов научных исследований использования методов спортивной адаптологии в физической подготовке конькобежцев.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ

1. Анализ научных и методических разработок инновационных спортивных педагогических технологий на основе теории спортивной адаптологии
2. Результаты научных исследований использования методов спортивной адаптологии в физической подготовке конькобежцев

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

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. – ISBN 978-5-906839-68-8.

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. – ISBN 978-5-9916-6108-9.

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. – ISBN 978-5-9718-0710-0.

1. 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– ISBN 978-5-94720-061-4.

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. – ISBN 978-5-4468-2373-4.

Оформление электронных источников:

1.Иваницкий, М. Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии): учебник для институтов физической культуры / М. Ф. Иваницкий; под редакцией Б. А. Никитюк, А. А. Гладышева, Ф. В. Судзиловский. — 14-е изд. — Москва : Издательство «Спорт», Человек, 2018. — 624 с. — ISBN 978-5-9500179-2-6 . — URL: <http://www.iprbookshop.ru/74290.html> (дата обращения: 07.10.2020). — Режим доступа: для зарегистр. пользователей.

2.Лысак, И. В. История России: краткий конспект лекций: учебное пособие / И. В. Лысак. — Саратов: Вузовское образование, 2014. — 175 с. — ISBN 2227-8397. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/23590.html> (дата обращения: 08.10.2020).