

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Демченко Альберт Михайлович
Должность: И.о. ректора
Дата подписания: 11.06.2016 10:40:51
Уникальный идентификатор:
735ac335104bb4cd044a23562564d177d3d81162

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

**Кафедра теории и методики физической культуры, спорта
и безопасности жизнедеятельности**

**Методические материалы по выполнению контрольной работы по
дисциплине
«Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика»**

**Для обучающихся заочной формы по направлению подготовки
49.03.04 Спорт**

Созинов, В.В.

Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика: методические указания к выполнению контрольных работ для обучающихся заочной формы обучения, по направлению подготовки 49.03.04 Спорт / В.В. Созинов – г. Чайковский, ФГБОУ ВО «ЧГАФКиС», 2026.– 22 с.

Обсуждены и рекомендованы к утверждению на заседании кафедры Теории и методики физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности, протокол № 15 от 14 апреля 2026г.

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 формы обучения, обучающимся по направлению подготовки 49.03.04 Спорт.

Рецензент: к.п.н, доцент Зданович О.С.

© Созинов В.В., 2026

© Чайковская государственная академия физической культуры и спорта,
2026

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	11
2 Варианты контрольной работы.....	13
3 Список рекомендуемой литературы.....	17
Приложения	18

ПРЕДИСЛОВИЕ

В вузовской системе подготовки высококвалифицированных бакалавров большая роль отводится самостоятельной работе студентов. Одной из форм организации такой работы является контрольная работа.

Контрольная работа выполняется в соответствии с рабочей программой дисциплины и способствует развитию необходимых навыков практического использования методов, изучаемых на лекционных занятиях.

В то же время практика показала, что у многих студентов нет чёткого представления об основных этапах подготовки контрольной работы, структуре и содержании основных её разделов. Допускается много ошибок в оформлении текста, рисунков, таблиц, списка использованных источников.

В настоящих методических рекомендациях установлены требования к составу, содержанию и оформлению контрольной работы по дисциплине «Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика» в Чайковской государственной академии физической культуры и спорта для студентов заочной формы обучения по направлению подготовки 49.03.04 Спорт.

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 «Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика» 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 «Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика» 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.

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);
- приложения (при наличии).

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 45%.** 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 7.1 – 2003 «Библиографическое описание. Общие требования и правила составления», введенному с 01.06.2004 г.

Приложения

К тексту контрольной работы как иллюстративный материал могут быть выполнены «Приложения» в виде графиков, схем, таблиц, диаграмм. Приложения должны иллюстрировать, дополнять, объяснять информацию, изложенную в работе (в основном тексте делаются сноски или ссылки на них). Каждое приложение начинается на новой странице, на которой в правом углу пишется слово «ПРИЛОЖЕНИЕ», рядом указывается порядковый номер (цифрой без указания №), если приложений больше одного. Название приложения пишется по центру страницы. Если приложение продолжается на следующем листе, то делается запись - продолжение приложения...

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 - 15 мм.

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 (введение, разделы основной части, заключение и т. д.) 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. Формулы внутри контрольной работы должны иметь сквозную нумерацию и все пояснения используемых в них символов.

10. 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.

11. Иллюстрации, рисунки, чертежи, графики, фотографии, которые приводятся по тексту работы, должны иметь сквозную нумерацию (например, рисунок -1).

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

15. Объем контрольной работы в среднем – 20-25 страниц формата А4, набранных на компьютере на одной (лицевой) стороне.

16. В списке использованной литературы должно быть не менее десяти 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
11	11
12	12
13	13
14	14
15	15
16	16

17	17
18	18
19	19
20	20

Внимание! Контрольная работа, выполненная *не по своему варианту*, к проверке и защите *не допускается*.

Примеры определения номера варианта:

1-315-20 – вариант 15

2-345-20 – вариант 5

1-380-20 – вариант 10

1-119-20 – вариант 19

1-179-20 – вариант 9

1-120-20 – вариант 20

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: Иванов.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 экзамена.

1.5 КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ

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

- достижение поставленной цели и задач исследования (новизна и актуальность поставленных в контрольной работе проблем, правильность формулирования цели, определения задач исследования, правильность выбора методов решения задач и реализации цели; соответствие заключения решаемым задачам, поставленной цели);
- 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;
- степень обоснованности аргументов и обобщений (полнота, глубина, всесторонность раскрытия темы, корректность аргументации и системы доказательств, характер и достоверность примеров, иллюстративного материала, наличие знаний интегрированного характера, способность к обобщению);
- 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. **Оригинальность авторского текста должна составлять не менее 45 %.**

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 ЗАЧЕТУ.

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. История спортивной ходьбы.
2. Основные правила соревнований в метании, копья, гранаты и мяча.
3. Техника бега на 100 и 110 метров с барьерами.
4. Методика обучения технике тройного прыжка.

Вариант №2

1. История метания копья.
2. Основные правила соревнований в метании диска.
3. Техника бега на 400 метров с барьерами.
4. Методика обучения технике спортивной ходьбы.

Вариант №3

1. История прыжка с шестом.
2. Правила соревнований в барьерном беге.
3. Техника эстафетного бега 4x100м.
4. Методика обучения технике толканию ядра.

Вариант №4

1. История бега на средние дистанции.
2. Основные правила соревнований по прыжкам в высоту.
3. Техника тройного прыжка.
4. Методика обучения метанию диска.

Вариант №5

1. История толкания ядра.
2. Правила соревнований в метании копья, гранаты, мяча.

3. Техника эстафетного бега 4x400м
4. Методика обучения бегу на короткие дистанции.

Вариант №6

1. История бега на короткие дистанции (100 – 200м)
2. Правила соревнований в беге с препятствиями.
3. Техника бега на сверхдлинные дистанции.
4. Методика обучения технике метанию мяча.

Вариант №7

1. История метания диска.
2. Основные правила соревнований в беге на короткие дистанции.
3. Техника бега на длинные дистанции.
4. Методика обучения прыжку в длину с разбега.

Вариант №8

1. История бега на короткие дистанции (400м).
2. Основные правила соревнований в тройном прыжке.
3. Техника бега на 100м.
4. Методика обучения видам десятиборья.

Вариант №9

1. История бега на длинные дистанции.
2. Основные правила соревнований по прыжкам с шестом.
3. Техника метания гранаты.
4. Методика обучения технике толкания ядра.

Вариант №10

1. История метания молота.
2. Основные правила соревнований в многоборье.
3. Техника метания диска.
4. Методика обучения барьерному бегу.

Вариант №11

1. История многоборий.
2. Основные правила соревнований в спортивной ходьбе.

3. Техника бега на 200 и 400м.
4. Методика обучения технике прыжка с шестом.

Вариант №12

- 1.История бега на сверхдлинные дистанции
- 2.Техника бега с препятствиями.
- 3.Техника прыжка в высоту способом «фосбюри-флоп».
4. Методика обучения технике метания молота.

Вариант №13

- 1.История бега на 110м с барьерами.
- 2.Правила соревнований в беге на сверхдлинные дистанции.
- 3.Техника прыжка с шестом.
- 4.Методика обучения технике прыжка в длину с разбега.

Вариант №14

- 1.История бега на 100м с барьерами.
- 2.Правила соревнований в толкании ядра.
- 3.Техника прыжков в длину с разбега.
- 4.Методика обучения технике бега на длинные дистанции.

Вариант №15

- 1.История эстафетного бега.
- 2.Основные правила соревнований по прыжкам в длину с разбега.
- 3.Техника спортивной ходьбы.
- 4.Методика обучения технике бега с препятствиями.

Вариант №16

- 1.История бега на 400м с барьерами
2. Основные правила соревнований в метании молота.
3. Техника прыжка в высоту способом «перешагивание».
- 4.Методика обучения технике кроссового бега.

Вариант №17

- 1.История бега с препятствиями.

2. Правила соревнований в беге на длинные дистанции.
3. Техника толкания ядра со скачка.
4. Методика обучения прыжку в высоту способом «перешагивание».

Вариант №18

1. История прыжков в длину с разбега.
2. Основные правила соревнований в метании диска.
3. Техника бега на средние дистанции.
4. Методика обучения прыжку в высоту способом «фосбери-флоп».

Вариант №19

1. История тройного прыжка с разбега.
2. Правила соревнований в эстафетном беге.
3. Техника толкания ядра круговым махом.
4. Методика обучения бегу на средние дистанции.

Вариант №20

1. История прыжков в высоту с разбега.
2. Правила соревнований в беге на средние дистанции.
3. Техника метания молота.
4. Методика обучения технике бега с препятствиями.

3 СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Врублевский Е.П. Легкая атлетика. Основы знаний (в вопросах и ответах) [Электронный ресурс]: учебное пособие / Е.П. Врублевский. — Электрон.текстовые данные. — М. : Издательство «Спорт», 2016. — 240 с. — 978-5-9907240-3-7. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/55556.html>
2. Никитушкин В.Г. Легкая атлетика в школе [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Никитушкин В.Г., Германов Г.Н.— Электрон.текстовые данные.— Воронеж: Истоки, 2007.— 609 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/27257>.— ЭБС «IPRbooks».
3. Онгарбаева Д.Т. Легкая атлетика с методикой преподавания [Электронный ресурс]: учебное пособие / Д.Т. Онгарбаева, Г.Б. Мадиева, Е.А. Алимханов. - Алматы: Казахский национальный университет им. аль-Фараби, 2014.- ЭБС «IPRbooks».
4. Жилкин А.И. и др. Лёгкая атлетика: учеб. пособ. – М: Академия, 2007.
5. Германов, Г. Н. Урок легкой атлетики в школе. Часть I [Электронный ресурс]: монография / Г. Н. Германов, Е. Г. Германова. — Электрон.текстовые данные. — Саратов: Вузовское образование, 2015. — 242 с. — 978-5-88242-568-4. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/27260.html>
6. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры и спорта.: учебник.- М.: Академия, 2014.-480 с.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Образец оформления титульного листа

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

Кафедра Теории и методики физической культуры,
спорта и безопасности жизнедеятельности

КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА

по дисциплине

**«ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ БАЗОВЫМ ВИДАМ СПОРТА: ЛЕГКАЯ
АТЛЕТИКА»**

Вариант № ____

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

(фамилия, инициалы студента)

Проверил: уч.звание, должность

Ф.И.О. преподавателя

Чайковский, 2026

ПРИЛОЖЕНИЕ 2
Примерное оформление содержания

Обучающийся при самостоятельном составлении содержания должен придерживаться приведенной ниже структуры:

ЗАДАНИЕ КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ

Введение	3
1. История метания копья.	5
2. Основные правила соревнований в метании диска.	9
3. Техника бега на 400 метров с барьерами.	15
4. Методика обучения технике спортивной ходьбы.	24
Заключение	25
Список литературы	26

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: 13.05.2020)

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 14.05.2019)