

Донбаська державна машинобудівна академія

кафедра фізичного виховання і спорту




Затверджую:

Декан факультету економіки і менеджменту

 Є. В. Мироненко

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2020 р.

Гарант освітньо-професійної програми, к.п.н., доцент

 Ю. О. Долинний

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2020 р.

Розглянуто і схвалено на засіданні кафедри фізичного виховання і спорту

Протокол № 21 від 27.08.2020 р.

Завідувач кафедри

 О. М. Олійник

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2020 р.

### **Робоча програма навчальної дисципліни**

«Теорія і методика викладання легкої атлетики (розділ 3)»

галузь знань 01 Освіта / Педагогіка

спеціальність 017 Фізична культура і спорт

ОПП «Фізична культура і спорт»

Освітній рівень перший (бакалаврський)

Факультет економіки і менеджменту

Розробник: Гончаренко О.С., к.п.н., доцент кафедри фізичного виховання і спорту

Краматорськ – 2020 р.

## 1. Опис навчальної дисципліни

Показники	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни
Денна на базі ПЗСО		Денна на базі ПЗСО
Кількість кредитів	ОПП (ОНП)  Фізична культура і спорт	Вибіркова
3,0		
Загальна кількість годин		
90	Професійна кваліфікація: бакалавр з фізичної культури і спорту	Рік підготовки
Модулів – 1		3
Змістових модулів – 1		Семестр
Індивідуальне навчально -дослідне завдання – виконання творчих завдань в межах підготовки до семінарів		6б
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 6 самостійної роботи студента – 4		Лекції
	Освітньо-кваліфікаційний рівень: перший (бакалаврський)	8
		Практичні/Лабораторні
		46
		Самостійна робота
		36
	Вид контролю	
	залік	

Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить для денної форми навчання - 6/4.

## 2. Загальні відомості, мета і завдання дисципліни

Програма вивчення навчальної дисципліни «Теорія і методика викладання легкої атлетики (розділ 3)» складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки бакалаврів за спеціальністю 017 «Фізична культура та спорт».

Предметом вивчення навчальної дисципліни є вивчення методики викладання у різних видах легкої атлетики, освоєння техніки основних видів легкоатлетичних вправ, придбання необхідних знань, умінь і навичок як для

самостійної педагогічної роботи в школі, так і для організації і проведення різноманітних спортивних заходів.

Міждисциплінарні зв'язки: теорія і методика фізичного виховання, анатомія, біомеханіка, теорія і методика викладання легкої атлетики (розділ 1), теорія і методика викладання легкої атлетики (розділ 2), спортивна медицина тощо.

Програма навчальної дисципліни складається з одного змістовного модуля:

**Змістовний модуль 1.** Аналіз та методика навчання техніки метання.

**Метою дисципліни** є формування цілісної системи теоретичних і методичних знань, практичних умінь проведення комплексів загально-розвиваючих вправ та надання допомоги в організації навчально-тренувального процесу по одному з видів легкої атлетики, розвиток професійного мислення та професійно значущих особистісних якостей, а також оволодіння практичним програмним матеріалом.

**Завдання дисципліни:**

- ознайомити із структурою основної форми проведення занять з фізичної культури у навчальному закладі – уроку, а також з іншими формами занять фізичною культурою і спортом;
- навчити добирати фізичні вправи для вирішення поставлених на заняттях завдань з урахуванням вікових особливостей, статі, фізичної підготовки учнів;
- навчити користуватися технічними засобами під час проведення занять з фізичної культури;
- навчити добирати та використовувати методичні прийоми для розвитку фізичних якостей;
- ознайомити з комплексами загальнорозвивальних вправ із різних вихідних положень для формування і відчуття правильної постави, культури рухів, виховання фізичних якостей, набуття рухових умінь і навичок;
- навчити методиці викладання та техніці виконання різних легкоатлетичних видів;
- ознайомити з методами педагогічного контролю на заняттях з легкої атлетики.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен

**знати:**

- історію зародження та розвитку легкої атлетики;
- класифікацію у легкій атлетиці;
- методику навчання видів легкої атлетики;
- правила проведення змагань з легкої атлетики;
- сучасний стан легкої атлетики.

**ВМІТИ:**

- складати план-конспект уроку з легкої атлетики;
- планувати навчально-тренувальний процес з легкої атлетики, володіти методикою її викладання;
- організовувати і проводити змагання з легкої атлетики;
- використовувати отримані навички для формування індивідуальних програм тренувань, залежно від рівня фізичної підготовки та стану здоров'я людини;
- технічно вірно виконувати: спортивну ходьбу, різновиди бігу, та стрибків, спеціальні бігові вправи та метання.

**Програмні компетентності:****Загальні компетентності (ЗК) :**

- здатність працювати в команді;
- здатність планувати та управляти часом;
- здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово;
- здатність бути критичним і самокритичним;
- здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів);
- здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях

**Фахові компетентності спеціальності (ФКС) :**

- здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення;
- здатність зміцнювати здоров'я людини завдяки використанню рухової активності, раціонального харчування, здорового способу життя;
- здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар;
- здатність застосовувати сучасні технології управління суб'єктами сфери фізичної культури і спорту;
- здатність до безперервного професійного розвитку;
- здатність до розуміння особливостей тренерської діяльності в обраному виді спорту;
- здатність застосовувати знання про мету, завдання, принципи, засоби, методи та структуру підготовки спортсменів в обраному виді спорту;
- здатність залучати дітей до занять обраним видом спорту, здійснювати планування та реалізацію тренувального процесу на першій стадії багаторічної підготовки спортсменів в обраному виді спорту.

### **Програмні результати навчання (ПРН)**

- студент здатний показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення;
- студент здатний здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань;
- студент здатний використовувати засвоєнні уміння і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості;
- студент здатний застосовувати знання, вміння та навички для ефективного проведення тренувальних занять зі спортсменами з урахуванням їх вікових, статевих та індивідуальних особливостей, рівня підготовленості та закономірностей становлення спортивної майстерності в обраному виді спорту;
- організувати проведення спортивних змагань з обраного виду спорту.

### **3. Програма та структура навчальної дисципліни**

#### **Денна форма навчання на базі ПЗСО**

Види навчальних занять або контролю	Розподіл між учбовими тижнями								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Лекції	2	2	2	2					
Практичні	4	4	4	4	6	6	6	6	6
Лабораторні роботи									
Самостійна робота	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Консультації									
Модуль	Зм.М 1								
Контроль по модулю									

#### **4 Лекції**

##### **Змістовий модуль 1 Аналіз та методика навчання техніки метання**

Тема 1. Методика навчання техніки метання списа.

Зміст теми: Історія розвитку та еволюція техніки метання списа. Аналіз техніки (тримання списа, вихідне положення, розбіг, фінальне зусилля, збереження рівноваги після закінчення метання). Методика навчання техніки метання списа (завдання, засоби, методичні вказівки). Правила змагань з метання списа.

Література:[1-7, 9-16]

Тема 2. Методика навчання техніки метання диска.

Зміст теми: Історія розвитку та еволюція техніки метання диска. Аналіз техніки метання диска (тримання диска, вихідне положення, поворот, фінальне зусилля, збереження рівноваги після закінчення метання). Методика навчання техніки метання диска (завдання, засоби, методичні вказівки). Правила змагань з метання диска.

Література: [5, 9, 12-14, 17]

Тема 3. Методика навчання техніки метання молота.

Зміст теми: Історія розвитку та еволюція техніки метання молота. Аналіз техніки метання молота. Методика навчання метання молота. Основні правила змагань з метання молота.

Література [1-4, 7, 10-14]

Тема 4. Методика навчання техніки поштовху ядра.

Зміст теми: Історія розвитку техніки та досягнення в штовханні ядра. Аналіз техніки штовхання ядра способом «із скоку». Аналіз техніки штовхання ядра способом «кругового маху». Методика навчання техніки штовхання ядра (на прикладі способу «зі скоку»). Правила змагань зі штовхання ядра.

Література [1, 2, 4, 6, 8-14, 17, 18]

## 5. Практичні заняття

*Мета* проведення практичних (семінарських) занять – є формування системи фундаментальних знань, що визначають професійну діяльність в галузі фізичного виховання;

Внаслідок практичних (семінарських) занять студенти повинні *знати*:

- основні засоби та форми організації занять у легкій атлетиці;
- класифікацію видів у легкій атлетиці;
- методику навчання видів легкої атлетики;
- правила проведення змагань з легкої атлетики.

Студенти повинні *уміти*:

- складати план-конспект уроку з легкої атлетики;
- планувати навчально-тренувальний процес з легкої атлетики;
- володіти методикою її викладання;
- використовувати отримані навички для формування індивідуальних програм тренувань, залежно від рівня фізичної підготовки та стану здоров'я людини.

## **Змістовий модуль 1 Аналіз та методика навчання техніки метання**

**Практичне заняття №1.** Тема 1. Ознайомлення з технікою метання списа.

**Мета заняття :**

сформувати уявлення у студентів про техніку виконання метання списа, розвиток фізичних якостей.

**Задачі та зміст работ :**

I. Підготовча частина заняття. Інструктаж з ТБ.

II. Основна частина.

1. Аналіз техніки метання списа.
2. Методика навчання техніки метання списа.
3. Вправи на розвиток швидкісно-силових якостей.

III. Заключна частина. План-конспект на наступне заняття.

Література:[ 1-7, 9-16]

**Практичне заняття №2.** Тема 2. Ознайомлення з технікою метання диска.

**Мета заняття :**

сформувати уявлення у студентів про техніку метання диска, розвиток фізичних якостей.

**Задачі та зміст роботи:**

I. Підготовча частина заняття. Інструктаж з ТБ.

II. Основна частина.

1. Аналіз техніки метання диска.
2. Методика навчання техніки метання диска.
3. Вправи на розвиток силових якостей.

III. Заключна частина. План-конспект на наступне заняття.

Література: [5, 9, 12-14, 17]

**Практичне заняття №3.** Тема 3. Ознайомлення з технікою метання молота.

**Мета заняття :**

сформувати уявлення у студентів про техніку метання молота, розвиток фізичних якостей.

**Задачі та зміст роботи:**

I. Підготовча частина заняття. Інструктаж з ТБ.

II. Основна частина.

1. Аналіз техніки метання молота.

2. Методика навчання техніки метання молота.

3. Вправи на розвиток спритності.

III. Заключна частина. План-конспект на наступне заняття.

Література [1-4, 7, 10-14].

**Практичне заняття №4.** Тема 4. Ознайомлення з технікою поштовху ядра.

**Мета заняття :**

сформувати уявлення у студентів про техніку поштовху ядра, розвиток фізичних якостей.

**Задачі та зміст роботи:**

I. Підготовча частина заняття. Інструктаж з ТБ.

II. Основна частина.

1. Аналіз способів виконання поштовху ядра.

2. Методика навчання техніки поштовху ядра.

3. Вправи на розвиток швидкісно-силових якостей.

III. Заключна частина. Підготувати регламент змагань легкої атлетики.

Література[1, 2, 4, 6, 8-14, 17, 18]

**Практичне заняття №5, 9, 13, 17, 21.** Тема 5. Методика організації і проведення змагань з метання списа. Удосконалення техніки виконання метання списа.

**Мета заняття :**

сформувати уявлення у студентів про техніку виконання метання списа, розвиток фізичних якостей.

**Задачі та зміст роботи:**

I. Підготовча частина заняття. Інструктаж з ТБ.

II. Основна частина.

1. Положення про проведення змагань. Підготовка місця проведення змагань з даного виду легкої атлетики.

2. Удосконалення техніки виконання метання списа.

3. Вправи на розвиток швидкісно-силових якостей або контрольні нормативів з фізичної підготовки.

III. Заключна частина. Питання до самостійної роботи:

1. Стартовий протокол.

2. Протокол змагань.

3. Екіпіровка спортсменів.

4. Вага снаряду.

5. Суддівська колегія змагань.

Література[1-7, 9-16].



**Практичне заняття №6, 10, 14, 18, 22.** Тема 6. Методика організації і проведення змагань з метання диска. Удосконалення техніки виконання метання диска.

**Мета заняття :**

сформувати уявлення у студентів про техніку виконання метання диска, розвиток фізичних якостей.

**Задачі та зміст роботи:**

I. Підготовча частина заняття. Інструктаж з ТБ.

II. Основна частина.

1. Положення про проведення змагань. Підготовка місця проведення змагань з даного виду легкої атлетики.

2. Удосконалення техніки виконання метання диска.

3. Вправи на розвиток силових якостей або контрольні нормативи з фізичної підготовки.

III. Заключна частина. Питання до самостійної роботи:

1. Вага снаряду.

2. Судді змагань.

3. Головний суддя та його заступники.

4. Головний секретар та його заступники.

5. Заявка.

Література[5, 9, 12-14, 17]

**Практичне заняття №7, 11, 15, 19, 23.** Тема 7. Методика організації і проведення змагань з метання молота. Удосконалення техніки виконання метання молота.

**Мета заняття :**

сформувати уявлення у студентів про техніку виконання метання молота, розвиток фізичних якостей.

**Задачі та зміст роботи:**

I. Підготовча частина заняття. Інструктаж з ТБ.

II. Основна частина.

1. Положення про проведення змагань. Підготовка місця проведення змагань з даного виду легкої атлетики.

2. Удосконалення техніки виконання метання молота.

3. Вправи на розвиток спритності або контрольні нормативи з фізичної підготовки.

III. Заключна частина. Питання до самостійної роботи:

1. Вага снаряду.

2. Судді в полі.

3. Секретар на дубль-протоколі.

4. Засідання Мандатної комісії.
5. Регламент змагань.  
Література[1-4, 7, 10-14].

**Практичне заняття №8, 12, 16, 20.** Тема 8. Методика організації і проведення змагань зі штовхання ядра. Удосконалення техніки виконання поштовху ядра.

**Мета заняття :**

сформувати уявлення у студентів про техніку виконання поштовху ядра, розвиток фізичних якостей.

**Задачі та зміст роботи:**

- I. Підготовча частина заняття. Інструктаж з ТБ.
- II. Основна частина. Комплекс фізичних вправ:
- III. Заключна частина. Питання до самостійної роботи:

1. Офіційні документи змагань.
2. Заявка.
3. Вага ядра.
4. Представники та тренери команд.
5. Права та обов'язки спортсменів та тренерів команд.

Література [1, 2, 4, 6, 8-14, 17, 18].

## **6. Контрольні заходи**

Рейтинг успішності студента — це загальний бал, який отримав студент під час виконання завдань, передбачених програмою дисципліни. Максимальний рейтинг за дисципліну — 100 балів. Складові рейтингу з дисципліни «Теорія і методика викладання легкої атлетики (розділ 3)» наведені в таблиці 1.

*Першою складовою* є проведення практичних занять з дисципліни «Теорія і методика викладання легкої атлетики (розділ 3)».

*Другою складовою* є співбесіда. Результати співбесіди оцінюються максимальною кількістю 4 бали. При цьому враховується:

- глибина та повнота відповіді;
- усвідомлення та послідовність висвітлення матеріалу;
- вміння самостійно використовувати теорію в практичних ситуаціях;
- логіка викладу матеріалу, включаючи висновки та узагальнення;
- розуміння змісту понятійного апарату;
- знання матеріалу, літератури, періодичних видань.

4 балів виставляється за повну, точну відповідь на поставлене запитання, включаючи точні визначення та вміння розкривати їх зміст.

Відповідь повинна бути викладена у логічній формі, без суттєвих помилок, з необхідними доказами, узагальненнями та висновками.

Таблиця 1.

Практичні заняття								Опитування	ІНДЗ	Практичні нормативи	Усього
Т 1	Т 2	Т 3	Т 4	Т 5	Т 6	Т 7	Т 8	4	25	25	100
2	2	2	2	10	10	10	8				
46											

3 бали виставляється за повну відповідь на поставлене запитання, включаючи точні визначення та вміння розкривати їх зміст. Відповідь повинна бути дана в логічній послідовності з необхідними доказами, узагальненнями та висновками (допускаються незначні неточності у визначеннях, змісті викладеного матеріалу, датах, оцінках).

2 бали виставляються тоді, коли у відповіді є незначні помилки, матеріал поданий недостатньо систематизовано і непослідовно, висновки обґрунтовані, але мають неточності.

1 бал виставляється тоді, коли у відповіді є значні помилки.

Третьою складовою є виконання ІНДЗ. Максимальна оцінка за захист ІНДЗ складає 25 балів (див.табл. 2).

Таблиця 2

### Система оцінки ІНДЗ з курсу до спеціальності «Фізичне виховання»

№	Критерії оцінки	Так	Частково	Ні
1	Розділи роботи повно характеризують тему дослідження	4	1 – 2	без оцінки
2	В ІНДЗ визначені мета і завдання дослідження	2	1 – 2	без оцінки
3	Методи дослідження використані в роботі відповідають поставленим завданням	2	2	без оцінки
4	Посилання на першоджерела відповідають списку літератур	2	1	без оцінки
5	Аналітичний огляд літератури повно висвітлює вивченість проблеми у фізичному вихованні	4	1 – 3	без оцінки
6	Робота являє собою компіляцію або плагіат	без оцінки	без оцінки	без оцінки
7	У роботі використано літературу видану	1995—2006	1985— 1994	1960— 1984
8	Висновки відповідають поставленим завданням дослідження	7	1 – 5	без оцінки
9	Оформлення списку використаної літератури відповідає стандарту	2	1	без оцінки
10	Оформлення ілюстративного матеріалу відповідає стандарту	2	1	без оцінки
11	Робота містить орфографічні помилки, перевернуті терміни	без оцінки	без оцінки	без оцінки
Сума балів		25		

Четверта складова Практичні нормативи. Критерії оцінювання  
(див.табл. 3)

Таблиця 3

№	Види випробувань	Юнаки					Дівчата				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1.	Стрибок з місця	26 0	24 0	23 5	20 5	19 5	20 0	19 0	18 0	17 0	16 0
2.	Сила (підтягування та згинання та рук)	16	14	10	6	4	25	22	18	14	8
3.	Метання списа	36, 0	28, 0	26, 0	24, 0	20, 0	26, 0	23, 0	20, 0	17, 0	15, 0
4.	Метання диска	28, 0	25, 0	22, 0	19, 0	15, 0	14, 0	12, 0	10, 0	8,0	6,0
5.	Поштовх ядра	11, 0	9,5	8,0	6,0	5,0	11, 0	9,5	8,0	6,0	5,0

Таблиця 4.

**Система оцінки знань з курсу «Теорія і методика викладання легкої атлетики (розділ 3)»**

Рейтинг студента за 100-бальною шкалою	Оцінка за національною шкалою	Оцінка за шкалою ESTS	Рейтинг студента за 100-бальною шкалою
90-100 балів	відмінно	A	90-100 балів
81-89 балів	добре	B	81-89 балів
75-80 балів	добре	C	75-80 балів
65-74 балів	задовільно	D	65-74 балів
55-64 балів	задовільно	E	55-64 балів
30-54 балів	незадовільно з можливістю повторного складання	FX	30-54 балів
1-29 балів	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	F	1-29 балів

## 7. Самостійна робота

Під час самостійної роботи студенти вивчають як матеріал аудиторних занять курсу, так і питання винесенні на самостійне вивчення. Самостійна робота планується на кожну годину аудиторного часу і на питання винесенні на самостійне вивчення. Розподіл часу самостійної роботи виконується згідно плану навчального процесу та робочого плану дисципліни. Під час самостійної роботи студенти звертаються до літератури теоретичного курсу та допоміжної методичної літератури в разі необхідності.

Зміст самостійної роботи студента складається з таких видів:

- підготовка до аудиторних практичних занять.
- вивчити лекцій матеріал та підготуватися до написання тестових завдань.
- виконання домашніх завдань впродовж семестру.

## 8. Рекомендована література

### *Основна*

1. Артюшенко О.Ф. Легка атлетика: Навч. посібник для студентів факультетів фізичного виховання. – Черкаси: БРАМА ІСУЕП, 2000.- 316с.
2. Бачинський Й. В. Легка атлетика : [навч. посіб.] / Й. В. Бачинський – Львів : Таля, 1996. – 95 с.
3. Бондарчук А.П. Легкоатлетические метания. – К.: Здоровье, 1984.
4. Бизин В. П. Обучение легкоатлетическим метаниям / В. П. Бизин – Харьков : Основа, 1995. – 172 с.
5. Григалка О. Я. Метания диска. – М., Узд. «Фізкультура и спорт», 1966.
6. Жордочко Р. В., Поліщук В. Д. Легка атлетика. – К. : Здоров'я, 1994. – 179 с.
7. Коробченко В.В. Легка атлетика. – Київ: Вища школа, 1977.
8. Ланка Я. Є. Биомеханика толкания ядра. – М: Физкультура и спорт, 1982. – 32 с.
9. Легка атлетика: правила змагань на 2010-2011 рр. За ред. : Конестяпіна В.Г., Лемешка В.Й., Дацківа П.П., Прокопенка В.І., Чорненької Г.В.
10. Легкая атлетика и методика преподавания : [учеб. для ин-тов физкультуры] / О. В. Колодий, Е. М. Лутковский, В. В. Ухов. – М. : Физкультура и спорт, 1989 – 175 с.
11. Легкая атлетика. Учебник для институтов физической культуры / Под ред. Н. Г. Озоліна, В. Н. Воронина, Ю. Н. Примакова. – М: Физкультура и спорт, 1989. - 671 с .
12. Легкая атлетика: [учеб. пособ. для студ. высших учеб. завед.] / А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук. – 2-е изд., – М. : Издательский цент «Академия», 2005. – 464 с.
13. Легкая атлетика: учебник / М.Е. Кобринский [и др.]; под общ.Ред. М.Е. Кобринского, Т.П., Юшкевича, А.Н. Конникова. – Мн.: Тесей, 2005. – 336 с.
14. Лемешко В. Й. Методика навчання легкоатлетичним вправам // навчально-методичний посібник. – Львів : Видавництво «ЛНУ», 2011.-106 с.
15. Максименко Г.М. Спортивно – педагогічне вдосконалювання (легка атлетика) / Г. М. Максименко. – К. : Вища школа, 1992. – 294 с.
16. Попов В.Б. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов. – М. : 2002. – 208 с.

17. Станчев С. Техническая подготовка легкоатлетов-метателей / С. Станчев. – М. : Физкультура и спорт, 1981. – 130 с.

18. Сучасні проблеми техніки штовхання ядра у спортсменів високої кваліфікації. Посібник для слухачів ВШТ. Я.Е. Ланка, В.М. Заціорський, А.А. Шалманов. – М. : ФіС, 1980. – С. 3-11.

#### *Додаткова*

1. Учебник тренера по легкой атлетике / Под общ. ред. Л.С. Хоменкова. М.: Физкультура и спорт, 1982. – 477 с.

2. Фарфель В.С. Управление движениями в спорте, – М.: Физкультура и спорт, 1975. – 208 с.

3. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 128 с

4. Шиянов Г.П. Особенности организации и методики физической подготовки школьников 11-13 лет с учетом соматической зрелости: Автореф. дис. канд. пед. наук. – Краснодар, 1998. –24 с

6. Шустин Б.Н. Моделирование в спорте: Автореф. дис. ... докт. пед. наук. –М., 1995. –82 с.

7. Шовосельский В.Ф. Методика урока физической культуры в старших классах. – Киев.: Радянська школа, 1989. –145с.

#### **Інформаційні ресурси**

1.[www.gnpbu.ru](http://www.gnpbu.ru)

2.[www.universa-internet-library.ru](http://www.universa-internet-library.ru)

3.[magister.msk.ru/librally/](http://magister.msk.ru/librally/)

4.[www.bestlibrary.ru](http://www.bestlibrary.ru)