КИЇВСЬКИЙ СТОЛИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА
ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ «УНІВЕРСУМ»

Циклова комісія фізичного виховання

ЗАТВЕРДЖУЮ
Проректор з науково-педагогічної
та навчальної роботи
_____ Олексій ЖИЛЬЦОВ
«_____» _____ 2024 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ

для студентів

спеціальності	014 Середня освіта
освітньо-професійної програми	Фізична культура
освітньо-професійного ступеня	фаховий молодший бакалавр

КИЇВСЬКИЙ СТОЛИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА
Код ЄДРПОУ 45307965
Програма № 1724/24
Начальник відділу моніторингу якості освіти
(підпис) (прізвище, ініціали)
«____» _____ 20 24 р.

Київ-2024

Розробник: Заєць Катерина Вадимівна, викладач циклової комісії фізичного виховання Фахового коледжу «Універсум» Київського столичного університету імені Бориса Грінченка.

Викладач: Сітар Олексій Володимирович., викладач циклової комісії фізичного виховання Фахового коледжу «Універсум» Київського столичного університету імені Бориса Грінченка.

Робочу програму розглянуто і затверджено на засіданні циклової комісії фізичного виховання.

Протокол від ___.___. 20___ р. № __
В.о. голови циклової комісії _____ Катерина ЗАЄЦЬ
(підпис)

Робочу програму перевірено « » _____ 2024р.

Заступник директора з навчально-методичної роботи _____ Оксана ГОЛОВЧАНСЬКА

Заступник директора з навчальної роботи _____ Оксана КАЛАШНИК

Пролонговано:
На 20__/20__н.р.(_____), «___» _____20__р., протокол № __

На 20__/20__н.р.(_____), «___» _____20__р., протокол № __

На 20__/20__н.р.(_____), «___» _____20__р., протокол № __

На 20__/20__н.р.(_____), «___» _____20__р., протокол № __

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Характеристика навчальної дисципліни	
	денна форма навчання	
Вид дисципліни	Обов’язкова	
Мова викладання, навчання, оцінювання	**Українська**	
Загальний обсяг кредитів/годин	4/120	
Курс	3	
Семестр	5	6
Кількість змістових модулів за розподілом	1	2
Обсяг кредитів	2	2
Обсяг годин, втому числі	60	60
Аудиторні	28	28
Модульний контроль	4	4
Самостійна робота	28	18
Підготовка до іспиту		10
Форма семестрового контролю	**залік**	

2 Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета – формування компетентностей, необхідних для здійснення професійної діяльності, набуття студентами теоретичних і практичних знань, умінь, навичок викладання видів легкої атлетики, які входять до програми з фізичної культури загальноосвітніх шкіл.

Завдання дисципліни:

1. Формування комплексних знань, вмінь, навичок в галузі легка атлетика.
2. Засвоєння професійних умінь педагога фізичної культури в процесі вивчення легкоатлетичних вправ.
3. Набуття умінь та навичок в методиці проведення практичних занять з навчання техніки та методики викладання бігу на короткі, середні та довгі дистанції, естафетного бігу, кросового бігу, стрибків у довжину з розбігу, стрибків у висоту з розбігу, метанню м'яча, гранати на дальність.
4. Формування комплексу рухових навичок та фізичних якостей, необхідних в професійній діяльності фахівця з фізичної культури.
5. Опанування практичними навичками з організації та проведення спортивно-масових змагань з легкої атлетики.

Дисципліна, як обов'язкова компонента освітньої програми, забезпечує оволодіння студентами загальними та фаховими компетентностями і досягнення ними програмних результатів навчання за відповідною освітньо-професійною програмою:
«014 Середня освіта (Фізична культура)» (ОС Фаховий молодший бакалавр)

Номер в освітній програмі	**Зміст компетентності**	**Номер теми, що розкриває зміст компетентності**
Загальні компетентності за освітньою програмою		
ЗК-6	Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями	1-17
ЗК-7	Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях	1-17
Спеціальні компетентності за освітньою програмою		
СК-1	Здатність враховувати в освітньому процесі вікові особливості учнів	3-17
СК-2	Здатність до використання предметних знань в освітньому процесі	3-17
СК-4	Здатність до добору й застосування доцільних форм, методів, технологій та засобів навчання	3,6,8,10,12,15,

СК-6	Здатність до формування мотивації та організації пізнавальної діяльності учнів	3-17
СК-16	Здатність проводити практичні заняття з видів спорту в закладах загальної середньої освіти у відповідності до вимог навчальної програми з фізичної культури	3-6
СК-18	Здатність дбайливо ставитися до здоров`я учнів власного здоров`я в процесі освітньої діяльності	1-17

Програмні результати навчання за освітньою програмою

РН 4 Враховувати вікові особливості учнів в освітньому процесі для забезпечення його ефективності.

РН 5 Забезпечувати досягнення результатів навчання, визначених Державними стандартами освіти та типовими освітніми програмами.

РН 8 Сприяти формуванню мотивації учнів до навчання.

РН 11 Застосовувати інновації у професійній діяльності.

РН 12 Оцінювати власну педагогічну діяльність відповідно до визначених критеріїв.

РН 16 Демонструвати вміння проводити практичні заняття з видів спорту в закладах загальної середньої освіти у відповідності до вимог навчальної програми з фізичної культури.

4. Структура навчальної дисципліни

Назва змістових модулів, тем	Усього	Розподіл годин між видами робіт				
		Аудиторна:				
		Лекції	Семінари	Практичні	Самостійна	СР до іспиту
III курс / 5 семестр **Змістовний модуль 1. Біг на довгі, наддовгі дистанції. Кросовий біг**						
Тема 1. Історія розвитку бігу на довгі, наддовгі дистанції, кросового бігу та спортивної ходьби**.**	2	2				
Тема 2. Техніка і методика навчання бігу на довгі дистанції, кросовому бігу, спортивній ходьби**.**	6	2		4		
Тема 3. Техніка і методика навчання бігу на довгі дистанції Оволодіння технікою високого старту, бігу по дистанції, бігу по віражу, фінішуванню. Вправи для навчання бігу на довгі дистанції.	4			4		
Тема 4. Техніка бігу на наддовгі дистанції. Техніка спортивно ходьби.	6			6		
Тема 5. Техніка і методика навчання кросовому бігу.	6			6		
Тема 6. Виступ українських легкоатлетів на Чемпіонатах Європи та Світу з кросу.	16	2			14	
Тема 7. Видатні українські бігуни з марафону.	16	2			14	
Модульний контроль	4					
Разом за змістовим модулем 1	**60**	**8**		**20**	**28**	

III курс / 6 семестр **Змістовний модуль 2. Стрибки у довжину**						
Тема 8. Історія розвитку стрибків у довжину з розбігу.	16	2			14	
Тема 9. Техніка і методика навчання стрибкам у довжину з розбігу та стрибку у довжину з місця.	2	2				
Тема 19. Техніка і методика навчання стрибкам у довжину з місця. Ознайомлення з технікою стрибка у довжину з місця. Вправи для навчання.	2			2		
Тема 11. Техніка і методика навчання стрибкам у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги». Ознайомлення та оволодін технікою стрибка у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги» (розбі відштовхування, політ, приземлення).	4			4		

Тема 12. Техніка і методика навчання стрибкам у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги»: вправи для навчання. Спеціальні вправи з техніки стрибків у довжину.	4			4		
Модульний контроль	2					
Разом за змістовим модулем 2	**30**	**4**		**10**	**14**	
Змістовний модуль 3. Стрибки у висоту з розбігу						
Тема 13. Історія розвитку, техніка і методика навчання стриб у висоту з розбігу.	6	2			4	
Тема 14. Техніка стрибка у висоту способом «фосбері-флоп».	2	2				
Тема 15. Техніка і методика навчання стрибка у висоту способом «переступання»: ознайомлення з технікою стрибків висоту з розбігу.	2			2		
Тема 16. Техніка і методика навчання стрибка у висоту способом «переступання»: оволодіння технікою стрибка у висоту способом «переступання».	4			4		
Тема 17. Техніка і методика навчання стрибка у висоту способом «переступання»: вправи для навчання техніки стриб у висоту способом «переступання».	14			4		10
Модульний контроль	2					
Разом за змістовим модулем 3	**30**	**4**		**10**	**9**	**10**
Разом за 6 семестр з урахуванням 4мкр	**60**	**8**		**20**	**18**	**10**

Програма навчальної дисципліни

Курс III / 5 семестр

Змістовий модуль 1. Біг на довгі, наддовгі дистанції. Кросовий біг.

Лекція 1. Історія розвитку бігу на довгі, наддовгі дистанції, кросового бігу та спортивної ходьби (2 год). Основні питання / ключові слова: історія виникнення марафонського бігу – 42 км 195 м, історія бігу на довгі, наддовгі дистанції, історія спортивної ходьби, видатні українські легкоатлети.

Рекомендована література

2,3

Лекція 2. Техніка і методика навчання бігу на довгі, наддовгі дистанції, кросовому бігу, спортивній ходьби (2 год). Основні питання / ключові слова: фази бігу на довгі дистанції, характеристаика техніки бігу, кросового бігу, спортивної ходьби, вправи для навчання бігу на довгі дистанції.

Рекомендована література

3,4

Лекція 3. Виступ українських легкоатлетів на Чемпіонатах Європи та Світу з кросу (2 год). Основні питання / ключові слова: видатні легкоатлети, Чемпіонат Європи, статистика переможців на чемпіонатах.

Рекомендована література

3,5

Лекція 4. Видатні українські бігуни з марафону. (2 год).

Основні питання / ключові слова: видатні легкоатлети, марафонський біг, статистика переможців на змаганнях з марафонського бігу.

Рекомендована література

1,5

Практичні заняття 1. Техніка і методика навчання бігу на довгі дистанції, кросовому бігу, спортивній ходьби. (4 год).

Основні питання / ключові слова: Оволодіння технікою високого старту, бігу по дистанції в бігу на довгих дистанціях. Помилки в техніці бігу на довгі дистанції і їх виправлення.

Практичні заняття 2. Техніка і методика навчання бігу на довгі дистанції Оволодіння технікою високого старту, бігу по дистанції, бігу по віражу, фінішуванню. Вправи для навчання бігу на довгі дистанції (4 год).

Основні питання / ключові слова: техніка бігу по повороту, фінішування. Помилки в техніці бігу на довгі дистанції.

Практичні заняття 3. Техніка бігу на наддовгі дистанції. Техніка спортивної ходьби. (6 год).

Основні питання / ключові слова: засоби навчання бігу на довгі дистанції, вправи на розвиток і для зміцнення м'язів ніг бігунів на довгі дистанції. Силові вправи бігуна.

Практичне заняття 4. Техніка і методика навчання кросовому бігу. (6 год). Основні питання / ключові слова: особливості техніки кросового бігу. Методика навчання кросовому бігу.

Курс III / 6 семестр

Змістовий модуль 2. Стрибки у довжину

Лекція 5. Історія розвитку стрибків у довжину з розбігу. (2 год) Основні питання / ключові слова: Відомості про проведення змагань зі стрибків у довжину з розбігу. Рекорди Світу та України (чоловіки, жінки).

Рекомендована література

1,2

Лекція 6. Техніка і методика навчання стрибкам у довжину з розбігу та стрибку у довжину з місця. (2 год) Основні питання / ключові слова: фази стрибка у довжину: розбіг, відштовхування, політ, приземлення.

Рекомендована література

3,4

Практичне заняття 5. Техніка і методика навчання стрибкам у довжину з місця. Ознайомлення з технікою стрибка у довжину з місця. Вправи для навчання. (2 год) Основні питання / ключові слова: Оволодіння технікою стрибка у довжину з місця (відштовхування, політ, приземлення). Вправи для навчання.

Практичні заняття 6. Техніка і методика навчання стрибкам у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги». Ознайомлення та оволодіння технікою стрибка у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги» (розбіг, відштовхування, політ, приземлення). (4 год) Основні питання / ключові слова: Ознайомлення з технікою стрибка у довжину з розбігу. Помилки і їх виправлення в техніки стрибка у довжину з розбігу

Практичні заняття 7. Техніка і методика навчання стрибкам у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги»: вправи для навчання. Спеціальні вправи з техніки стрибків у довжину. (4 год) Основні питання / ключові слова: фази стрибка у довжину з розбігу (розбіг, відштовхування, політ, приземлення). Помилки в техніки стрибка у довжину.

Змістовий модуль 3. Стрибки у висоту з розбігу

Лекція 7. Історія розвитку, техніка і методика навчання стрибкам у висоту з розбігу (2 год). Основні питання / ключові слова: стрибок у висоту способом «переступання».

Рекомендована література

4

Лекція 8. Техніка стрибка у висоту способом «фосбері-флоп» (2 год). Техніка стрибка у висоту способом «фосбері-флоп». Основні питання / ключові слова: основні фази стрибка у висоту способом «фосбері-флоп».

Рекомендована література

3,4

Практичне заняття 8. Техніка і методика навчання стрибка у висоту способом «переступання»: ознайомлення з технікою стрибків у висоту з розбігу. (2 год). Основні питання / ключові слова: Ознайомлення з технікою стрибків у висоту з розбігу. Помилки і їх виправлення.

Практичне заняття 9. Техніка і методика навчання стрибкам у висоту способом «переступання» (4 год). Основні питання / ключові слова: Оволодіння технікою стрибка у висоту способом «переступання». Техніка розбігу, відштовхування.

Практичне заняття 10. Техніка і методика навчання стрибка у висоту способом «переступання»: вправи для навчання техніки стрибка у висоту способом «переступання» (4 год).Основні питання / ключові слова: Оволодіння технікою стрибка у висоту способом «переступання». Техніка переходу через планку, приземлення.

6. Контроль навчальних досягнень

6.1. Система оцінювання навчальних досягнень студентів

3 курс

Вид діяльності студента	Максимальна кількість балів	Модуль1		Модуль 2		Модуль 3	
		Кількість одиниць	Максимальна кількість балів	Кількість одиниць	Максимальна кількість балів	Кількість одиниць	Максимальна кількість балів
Відвідування лекцій	1	4	4	2	2	2	2
Відвідування практичних занять	1	10	10	5	5	5	5
Робота на практичному занятті	10	10	100	5	50	5	50
Виконання завдань для самостійної роботи	5	2	10	1	5	1	5
Виконання модульної роботи	25	2	50	1	25	1	25
Разом			**174**		**87**		**87**
Форма підсумкового контролю		**Залік**					
Максимальна кількість балів:**348**							

Орієнтовні навчальні нормативи

		Рівні компетентності		
		середній	достатній	високий
Біг 30м (с)	юн.	5,7	5,3	4,6
	дів.	6,6	5,9	5,2
Біг 100м (с)	юн.	15,9	15,3	14,5
	дів.	18,0	17,5	16,8
Рівномірний біг 2000м (хв.,с)	юн.	9,30	9,00	8,30
Рівномірний біг 1000м (хв.,с)	дів.	6,30	5,45	5,00
Стрибок у довжину з місця (см)	юн.	до 200	210	220
	дів.	до 155	170	185
Стрибок у довжину з розбігу (см)	юн.	до 350	380	410
	дів.	до 250	280	310
Стрибок у висоту	юн.	до 90	105	120

(см)	дів.	до 75	85	100
Метання малого м'яча на дальність (м)	юн.	до 35	45	50
	дів.	до 16	20	25

6.2. Завдання для самостійної роботи та критерії оцінювання

Зміст самостійної роботи студентів має таку структуру :
1. Опрацювати зміст тем за літературою та іншими джерелами інформації.
2. Відповісти на питання.
3. Виконати завдання (оцінюється на 5 балів).

№ з/п	Завдання	Кількість годин	Бали
ІІІ курс / 5 семестр Змістовний модуль 1. Біг на довгі, наддовгі дистанції. Кросовий біг			
2	Виступ українських легкоатлетів на Чемпіонатах Європи та Світу з кросу.	14	5
3	Видатні українські бігуни з марафону.	14	
ІІІ курс / 6 семестр Змістовний модуль 2. Стрибки у довжину			
4	Легкоатлети України - чемпіони і призери Олімпійських ігор у стрибках у довжину з розбігу, потрійний стрибок (1960 - 2021 р.р.).	14	5
Змістовний модуль 3. Стрибки у висоту з розбігу			
6	Легкоатлети України - чемпіони і призери Олімпійських ігор у стрибках у висоту (1960 - 2021 р.р.).	9	5

Кількість балів за роботу з теоретичним матеріалом, на практичних заняттях, під час виконання самостійної роботи залежить від дотримання таких вимог:

- ✓своєчасність виконання навчальних завдань;
- ✓повний обсяг їх виконання;
- ✓якість виконання навчальних завдань;
- ✓самостійність виконання;
- ✓творчий підхід у виконанні завдань;
- ✓ініціативність у навчальній діяльності.

6.3. Форми проведення модульного контролю та критерії оцінювання

Форма контролю — модульне письмове тестування та контрольні нормативи.

Критерії оцінювання модульного письмове тестування:

Оцінка	Кількість балів
Відмінно *Знання, виконання в повному обсязі з незначною кількістю (1-2) несуттєвих помилок (вищий рівень)*	24 - 25
Дуже добре *Знання, виконання в повному обсязі зі значною кількістю (3-4) несуттєвих помилок (вище середнього рівень)*	21 - 23
Добре *Знання, виконання в неповному обсязі з незначною кількістю (1-2) суттєвих помилок (середній рівень)*	18 – 20
Задовільно *Знання, виконання в неповному обсязі зі значною кількістю (3-5) суттєвих помилок/недоліків (нижче середнього рівень)*	13 – 17
Достатньо *Знання, виконання в неповному обсязі, але є достатніми і задовольняють мінімальні вимоги результатів навчання (нижче середнього рівень)*	10 -13
Незадовільно *Знання, виконання недостатні і не задовольняють мінімальні вимоги результатів навчання з можливістю повторного складання модулю (низький рівень)*	6 – 9
Незадовільно *З обов'язковим повторним курсом модуля (знання, вміння відсутні*	1-5

6.5. Шкала відповідності оцінок.

Рейтингова оцінка	Оцінка за стобальною шкалою	Значення оцінки
A	**90-100 балів**	Відмінно — відмінний рівень знань (умінь) у межах обов’язкового матеріалу з, можливими, незначними недоліками
B	**82-89 балів**	Дуже добре — достатньо високий рівень знань (умінь) у межах обов’язкового матеріалу без суттєвих грубих помилок
C	**75-81 балів**	Добре — в цілому добрий рівень знань (умінь) з незначною кількістю помилок
D	**69-74 балів**	Задовільно — посередній рівень знань (умінь) із значною кількістю недоліків, достатній для подальшого навчання або професійної діяльності
E	**60-68 балів**	Достатньо — мінімально можливий допустимий рівень знань (умінь)
FX	**35-59 балів**	Незадовільно з можливістю повторного складання — незадовільний рівень знань, з можливістю повторного перескладання за умови належного самостійного

		доопрацювання
F	**1-34 балів**	Незадовільно з обов’язковим повторним вивченням курсу — досить низький рівень знань (умінь), що вимагає повторного вивчення дисципліни

7. НАВЧАЛЬНО–МЕТОДИЧНА КАРТА ДИСЦИПЛІНИ
III курс / 5 семестр /

Разом: 60 год. Лекційні заняття – 8 год. Практичні заняття – 20 год.
Самостійна робота 28 год., модульний контроль – 4 год. залік

Модулі	**Змістовний модуль 1**			
Назва модуля	**Біг на довгі, наддовгі дистанції. Кросовий біг - 174**			
К-сть балів	**1**	**1**	**1**	**1**
Лекції	1	2	3	4
Теми лекцій	Історія розвитку біг на довгі, наддовгі дистанції, кросового бігу та спортивної ходьби. 2 г	Техніка і методика навчання бігу н довгі, наддовгі дистанції, кросовом бігу, спортивній ходьби.	Виступ українських легкоатлетів на Чемпіонатах Європи та Світу з кросу.	Видатні українські бігуни з марафону.
Теми практичних занять	Техніка і методика навчання бігу на довгі, наддовгі дистанції, кросовому бігу, спортивній ходьби.	Техніка і методика навчання бігу на довгі дистанції Оволодіння технікою високого старту, бігу по дистанції, бігу по віражу, фінішуванню. Вправи для навчання бігу на довгі дистанції.	Техніка бігу на наддовгі дистанції. Техніка спортивної ходьби.	Техніка і методика навчання кросовому бігу.
Робота на практичному занятті	20+2	20+2	30+3	30+3
Самостійна робота	10			
Види поточного контролю	Модульна контрольна робота 2 Х 25 = 50 балів			

III курс / 6 семестр /
Разом: 60 год. Лекційні заняття – 8 год. Практичні заняття – 20 год.
Самостійна робота 18 год., модульний контроль – 4 год., ,10 год підготовка до іспиту.

Модулі	**Змістовний модуль 2**		**Змістовний модуль 3**	
Назва модуля	**Стрибки у довжину - 87**		**Стрибки у висоту з розбігу 87**	
К-сть балів	**1**	**1**	**1**	**1**
Лекції	№5	№6	№7	№8
Теми лекцій	Історія розвитку стрибків у довжину розбігу.	Техніка і методика навчання стрибкам у довжину з розбігу та стрибку у довжину з місця.	Історія розвитку, техніка і методика навчання стрибкам у висоту з розбігу.	Техніка стрибка у висоту способом «фосбері-флоп».

Теми практичних занять	Техніка і методика навчання стрибкам у довжину з місця. Ознайомлення з технікою стрибка у довжину з місця. Вправи для навчання.	Техніка і методика навчання стрибкам у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги». Ознайомлення та оволодіння технікою стрибка у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги» (розбіг, відштовхування, політ, приземлення).	Техніка і методика навчання стрибкам у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги»: вправи для навчання. Спеціальні вправи з техніки стрибків у довжину.	Техніка і методика навчання стрибка у висоту способом «переступання»: ознайомлення з технікою стрибків у висоту з розбігу.	Техніка і методика навчання стрибка у висоту способом «переступання»: оволодіння технікою стрибка у висоту способом «переступання».	Техніка і методика навчання стрибка у висоту способом «переступання»: вправи для навчання техніки стрибка у висоту способом «переступання».
Робота на практичному занятті	10+1	20+2	20+2	10+1	20+2	20+2
Самостійна робота	5			5		
Види поточного контролю	Модульна контрольна робота 1 Х 25 = 25 балів			Модульний практичний контроль 1 Х 25 = 25 балів		

8. Рекомендовані джерела

Основна:

1. Ахметов Р.Ф. Легка атлетика / Р.Ф. Ахметов, Г.М. Максименко, Т.Б. Кутек. – Житомир, 2013. – 320 с. ISBN 978-966-485-060-2

2. Гацко О.В., Дерека Т.Г., Гнутова Н.П. Легкоатлетичні вправи: навчально-методичний посібник. – Київський університет імені Бориса Грінченка. – Київ, 2017р. – 148с.

3. Козлова О. Система змагань з легкої атлетики (реформація, сучасний стан) / О. Козлова, Фахмі Р. Х Мухаммед // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. - 2017. - № 2. - С. 27-31.

4. Легка атлетика: Курс лекцій з дисципліни «Легка атлетика» для студентів I-IV курсів спеціальності «Фізичне виховання» / Т.Г. Диба, О.В. Гацко. – КУ імені Бориса Грінченка, 2010. – 134 с.

Додаткова:

1. Волошин А.П. На олімпійській хвилі. – К.: «МП Леся», 2008. – 448 с.

2. Качківський І. Статистика 2016: легка атлетика / І. Качківський. – Вінниця, ТОВ «Нілан-ЛТД», 2017. – 488 с.

3. НОК про легку атлетику та В. Куца, Ю. Сєдих, В. Борзова, С. Бубку, Н. Добринську: оповідання / Олександр Мащенко. – К.: Грані – Т, 2010. – 96 с.

Додаткові ресурси

1. http://uaf.org.ua/
2. https://fla-kyiv.org.ua