

ДНЕВНИК
производственной практики
по направлению специальности
1-88 01 01-02 «Физическая культура (дошкольников)»

Студента(ки) _____ курса, факультета _____ группа _____

(фамилия, имя, отчество)

Сроки практики с _____ 202__ г. по _____ 202__ г.

Руководитель практики от кафедры _____

Руководитель практики от факультета _____

20__/20__ учебный год
МИНИСТЕРСТВО СПОРТА И ТУРИЗМА РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
«БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»

ДНЕВНИК

производственной практики
по направлению специальности
1-88 01 01-02 «Физическая культура (дошкольников)»

Студента(ки) _____ курса, факультета _____ группа _____

(фамилия, имя, отчество)

Форма получения образования _____

(дневная, заочная)

(наименование базовой организации)

Адрес: _____ тел. _____

Сроки практики с _____ 202__ г. по _____ 202__ г.

ФИО руководителей:

Руководитель организации _____

Непосредственный руководитель практики от организации

Руководитель практики от кафедры _____

Руководитель практики от факультета _____

Отметка за практику _____

Составители:

старший преподаватель кафедры лечебной физической культуры и физической культуры дошкольников учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» *З.М. Житько*;
преподаватель кафедры лечебной физической культуры и физической культуры дошкольников учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» *В.А. Игнатик*;

Дневник производственной практики для направления специальности 1-88 01 01-02 «Физическая культура (дошкольников)» /сост.: З.М. Житько [и др.]; Белорус. Гос. ун-т физ. культуры.–1-е изд., – Минск : БГУФК,2023. – 44 с.

ОБЯЗАННОСТИ СТУДЕНТА-ПРАКТИКАНТА

Выполнение всех видов работ, предусмотренных программой практики.
Пребывание на базе практики не менее 6 часов в ежедневно (5 раз в неделю).

Своевременное выполнение и предоставление для проверки (за день до проведения) руководителю практики от кафедры и непосредственному руководителю практики от организации. В случае отсутствия проверенных и утвержденных документов студент-практикант не допускается к проведению занятий физическими упражнениями с детьми дошкольного возраста или мероприятий, проводимых в учреждении дошкольного образования.

Выполнение требований внутреннего распорядка базы практики и указаний руководителей базы практики, администрации университета, руководителя практики от факультета, руководителя практики от кафедры и непосредственного руководителя практики от организации.

Предоставление отчетной документации в установленный срок.

КРАТКИЕ МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ ПРАКТИКИ

1. Участие в курсовых собраниях по организационно-методическим вопросам практики.

2. Знакомство с руководителем организации, руководителем физического воспитания, педагогами закрепленной группы воспитанников, особенностями организации и проведения образовательно-воспитательного процесса в условиях учреждения дошкольного образования.

3. Прохождение инструктажа по охране труда в условиях учреждения дошкольного образования.

4. Соблюдение правила внутреннего трудового распорядка в условиях учреждения дошкольного образования.

5. Ознакомление с материально-технической базой, педагогическим коллективом учреждения дошкольного образования.

6. Ознакомление с документацией руководителя физического воспитания, содержанием заданий, определенных программой практики.

7. Оформление дневника практики и отчетной документации по практике.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ РАБОТА

1. Составление индивидуального плана работы студента в учреждении дошкольного образования.
2. Наблюдение занятий физическими упражнениями руководителей физического воспитания и участие в их обсуждении.
3. Разработка 3 планов-конспектов физкультурных занятий для воспитанников закрепленной группы.
4. Разработка 2 планов-конспектов физкультурных занятий для воспитанников разных возрастных групп.
5. Разработка 3 комплексов утренней гимнастики для воспитанников разных возрастных групп.
6. Составление 3 комплексов общеразвивающих упражнений развития физических качеств для воспитанников разных возрастных групп.
7. Проведение комплексов общеразвивающих упражнений развития физических качеств на занятиях физическими упражнениями в качестве помощника с воспитанниками разных возрастных групп.
8. Самостоятельное проведение физкультурных занятий с воспитанниками разных возрастных групп.
9. Составление 16 карточек подвижных игр для воспитанников разных возрастных групп.
10. Проведение игровой деятельности на прогулке с воспитанниками закрепленной группы.
11. Составление картотеки считалочек для организации игровой деятельности на занятиях физическими упражнениями с воспитанниками разных возрастных групп.
12. Проведение беседы с воспитанниками закрепленной группы с целью ознакомления с видами спорта, и формированию основ здорового образа жизни.
13. Участие в проведении спортивно-массовых мероприятий в учреждении дошкольного образования.
14. Ведение дневника производственной практики по направлению специальности:
 - краткое описание выполненной работы;
 - отзыв о прохождении производственной практики по направлению специальности;
 - отчет о прохождении производственной практики по направлению специальности.

ТРЕБОВАНИЯ К ОФОРМЛЕНИЮ И СОДЕРЖАНИЮ ОТЧЕТНЫХ ДОКУМЕНТОВ ПО ПРАКТИКЕ

При завершении практики каждый студент представляет следующий перечень документов, подтверждающих успешность выполнения отдельных видов деятельности программы практики:

1. Титульный лист (стр. 1-2).
2. Календарно-тематический план прохождения практики (стр. 7).
3. Индивидуальный план работы студента (стр. 8).
4. Краткое описание выполненной работы (стр. 9).
5. Список воспитанников закрепленной группы (стр. 10).
6. Листок здоровья воспитанников закрепленной группы (стр. 11).
7. Специально организованная деятельность воспитанников закрепленной группы (стр.12).
8. Комплексы общеразвивающих упражнений (стр.13-15)
9. Комплексы утренней гимнастики (стр. 16-22)
10. Планы-конспекты физкультурных занятий (стр. 23- 33)
11. Картотека считалочек (стр. 35).
12. Картотека подвижных игр (стр. 36-40)
13. Отчет о прохождении производственной практики по направлению специальности (стр. 41).
14. Отзыв о прохождении производственной практики по направлению специальности (стр. 42).

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПРОХОЖДЕНИЯ ПРАКТИКИ

Содержание работы	Недели		
	1	2	3
1. Изучение документов планирования физического воспитания в учреждении дошкольного образования	+	+	+
2. Изучение и обобщение информации о воспитанниках закрепленной группы	+	+	
3. Ознакомление с системой организации физкультурно-оздоровительной работы в учреждении дошкольного образования	+	+	+
4. Ознакомление с методикой организации и проведения физкультурных занятий с воспитанниками разных возрастных групп	+	+	+
5. Ознакомление с методикой проведения утренней гимнастики с воспитанниками разных возрастных групп	+	+	+
6. Ознакомление с методикой организации и проведения двигательной деятельности с воспитанниками разных возрастных групп	+	+	
7. Ознакомление с опытом планирования физического воспитания в учреждении дошкольного образования - перспективный план-график на квартал; - планы-конспекты физкультурных занятий; - комплексы утренней гимнастики; - картотека подвижных игр; - картотека считалочек	+	+	
9. Разработка планов-конспектов физкультурных занятий для воспитанников закрепленной группы	+	+	+
10. Разработка планов-конспектов физкультурных занятий для воспитанников других возрастных групп	+	+	+
11. Составление картотеки подвижных игр	+	+	
12. Составление картотеки считалочек	+		
13. Самостоятельное проведение физкультурных занятий и частей занятий с воспитанниками разных возрастных групп		+	+
14. Проведение игровой деятельности с воспитанниками прикреплённой группы на прогулке	+	+	+
11. Проведение отдельных частей физкультурных занятий в качестве помощника с воспитанниками закрепленной группы	+	+	
12. Проведение игровой деятельности на прогулке с воспитанниками закрепленной группы	+	+	+
13. Проведение идеологической и воспитательной работы (беседы с воспитанниками закрепленной группы по ознакомлению с видами спорта и основам здорового образа жизни)		+	+

15. Ведение дневника практики	+	+	+
16. Защита практики			+
17. Составление отчета по практике			+
18. Дифференцированный зачет			

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН РАБОТЫ СТУДЕНТА

Содержание работы	Сроки выполнения	Отметки о выполнении руководителя практики от кафедры
1	2	3
1. ОЗНАКОМЛЕНИЕ С ОРГАНИЗАЦИЕЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ УЧРЕЖДЕНИЙ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ		
1.1. Ознакомиться с содержанием учебной программы дошкольного образования по образовательной области «Физическая культура»		
1.2. Ознакомиться с правилами безопасности при проведении занятий физическими упражнениями с детьми дошкольного возраста		
1.3. Наблюдать занятия физическими упражнениями и получить первичные навыки анализа ведения учебно-воспитательного процесса		
1.3. Наблюдать за проведением утренней гимнастики с детьми 3-4, 4-5, 5-6 лет и получить первичные умения анализа ведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в распорядке дня		
2. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ РАБОТА		
2.1. Разработать комплексы общеразвивающих упражнений с предметами для детей 3-4, 4-5, 5-6 лет		
2.3. Составить картотеку подвижных игр для прикреплённой группы (10 – 12 игровых карточек)		
2.4. Составить планы-конспекты занятий по образовательной области «Физическая культура» – 2 плана-конспекта для детей 3-4 лет (например, для закреплённой группы) – 1 план-конспект для детей 4-5 лет – 1 план-конспект для детей 5-6 лет		
2.5. Составить комплексы утренней гимнастики: – 1 комплекс для детей 3-4 лет – 1 комплекс для детей 4-5 лет – 1 комплекс для детей 5-6 лет		
2.6. Составить картотеку из 10 считалочек для детей 3-6 лет.		
ВЕДЕНИЕ ДНЕВНИКА ПРАКТИКИ		
СОСТАВЛЕНИЕ ОТЧЕТА ПО ПРАКТИКЕ		
ЗАЩИТА ПРАКТИКИ		

Подпись
студента-практиканта _____
Подпись руководителя
практики от кафедры _____

Подпись непосредствен-
ного руководителя
практики от организации _____

ЛИСТОК ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ ЗАКРЕПЛЕННОЙ ГРУППЫ ВОСПИТАНИКИ ОТ ___ ДО ___ ЛЕТ

№ п/п	Имя ребенка	Группа здоровья	Группа по физкультуре	Рекомендации по двигатель- ному режиму

Подпись
студента-практиканта _____
Подпись руководителя
практики от кафедры _____

Подпись непосредствен-
ного руководителя
практики от организации _____

**СПЕЦИАЛЬНО ОРГАНИЗОВАННАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ
ДЕТЕЙ ЗАКРЕПЛЕННОЙ ГРУППЫ**

День недели	Время проведения занятий	Название образовательной области, вид деятельности воспитанников
Понедельник		
Вторник		
Среда		
Четверг		
Пятница		

Подпись
студента-практиканта _____
Подпись руководителя
практики от кафедры _____

Подпись непосредствен-
ного руководителя
практики от организации _____

КОМПЛЕКС ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ №1

Возрастная адресация: _____

Задача: _____

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания

Замечания

Отметка _____

подпись_____
руководитель практики от кафедры

КОМПЛЕКС ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ №2

Возрастная адресация: _____

Задача: _____

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания

Замечания _____

Отметка _____

подпись

руководитель практики от кафедры

КОМПЛЕКС ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ №3

Возрастная адресация: _____

Задача: _____

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания

Замечания

Отметка _____

подпись
руководитель практики от кафедры

Подвижная игра		Карточка №
Заключительная часть		
Дыхательные упражнения		
Игра малой подвижности		

Замечания _____

Отметка за комплекс УГ _____

Отметка за проведение _____

УТВЕРЖДАЮ
 _____ 20_____
 (дата проведения)

 (непосредственный руководитель практики
 от организации)

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ДЕТЕЙ _____ ЛЕТ
Задача _____

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Вводная часть		
Построение, перестроение		
Разновидности ходьбы:		
Разновидности бега:		
Дыхательное упражнение		
Основная часть		
Комплекс ОРУ		

Подвижная игра		Карточка №
Заключительная часть		
Дыхательные упражнения		
Игра малой подвижности		

Замечания _____

Отметка за комплекс УГ _____

Отметка за проведение _____

подпись

непосредственный руководитель
практики от организации

УТВЕРЖДАЮ
 _____ 20_____
 (дата проведения)

 (непосредственный руководитель практики
 от организации)

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ДЕТЕЙ _____ ЛЕТ
Задача _____

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Вводная часть		
Построение, перестроение		
Разновидности ходьбы:		
Разновидности бега:		
Дыхательное упражнение		
Основная часть		
Комплекс ОРУ		

Подвижная игра		Карточка №
Заключительная часть		
Дыхательные упражнения		
Игра малой подвижности		

Замечания _____

Отметка за комплекс УГ _____

Отметка за проведение _____

подпись

непосредственный руководитель

практики от организации

Основная часть		
Комплекс ОРУ №		
Обучение гимнастическим упражнениям		
Заключительная часть		

Замечания

Отметка за конспект _____

Отметка за проведение _____

подпись

непосредственный руководитель

практики от организации

УТВЕРЖДАЮ

_____ 20_____
(дата проведения)_____
(непосредственный руководитель практики
от организации)

ПЛАН-КОНСПЕКТ физкультурного занятия

Возрастная адресация: _____

Задачи:

Спортивное оборудование и инвентарь:

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Вводная часть		
Построение, перестроение		
Разновидности ходьбы:		
Разновидности бега:		
Дыхательные упражнения		

подпись

непосредственный руководитель

практики от организации

УТВЕРЖДАЮ

_____ 20 ____
(дата проведения)_____
(непосредственный руководитель практики
от организации)

ПЛАН-КОНСПЕКТ физкультурного занятия

Возрастная адресация: _____

Задачи:

Спортивное оборудование и инвентарь:

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Вводная часть		
Построение, перестроение		
Разновидности ходьбы:		
Разновидности бега:		
Дыхательные упражнения		

Отметка за проведение _____

подпись

непосредственный руководитель
практики от организации

УТВЕРЖДАЮ

_____ 20_____
(дата проведения)

(непосредственный руководитель практики
от организации)

ПЛАН-КОНСПЕКТ физкультурного занятия

Возрастная адресация: _____

Задачи:

Спортивное оборудование и инвентарь:

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Вводная часть		
Построение, перестроение		
Разновидности ходьбы:		
Разновидности бега:		
Дыхательные упражнения		

Отметка за проведение _____

подпись

непосредственный руководитель
практики от организации

УТВЕРЖДАЮ

_____ 20_____
(дата проведения)

(непосредственный руководитель практики
от организации)

ПЛАН-КОНСПЕКТ физкультурного занятия

Возрастная адресация: _____

Задачи:

Спортивное оборудование и инвентарь:

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Вводная часть		
Построение, перестроение		
Разновидности ходьбы:		
Разновидности бега:		
Дыхательные упражнения		

Основная часть		
Комплекс ОРУ №		
Обучение гимнастическим упражнениям		
Заключительная часть		

Замечания

Отметка за конспект _____

Отметка за проведение _____

подпись

непосредственный руководитель
практики от организации

КАРТОТЕКА
считалочек для детей 3-6 лет

1		6	
2		7	
3		8	
4		9	
5		10	

Литература: _____

Подпись руководителя
практики от кафедры

Подпись непосредствен-
ного руководителя
практики от организации

КАРТОТЕКА ПОДВИЖНЫХ ИГР

Игровая карточка 1

Подвижная игра _____
для детей _____

Задачи: _____

Оборудование _____ и _____ инвентарь _____

Схема построения	Организация проведения игры
	Содержание:
	Правила:
Условные обозначения:	Организационно-методические указания:

Игровая карточка 2

Подвижная игра _____
для детей _____

Задачи: _____

Оборудование и инвентарь _____

Схема построения	Организация проведения игры
	Содержание:
	Правила:
Условные обозначения:	Организационно-методические указания:

--	--

Отметка _____ Подпись непосредственного руководителя _____
 Подпись руководителя практики от кафедры _____ Подпись руководителя практики от организации _____

Игровая карточка 3

Подвижная игра _____
 для детей _____

Задачи: _____

Оборудование _____ **и** _____ **инвентарь** _____

Схема построения	Организация проведения игры
	Содержание:
	Правила:
Условные обозначения:	Организационно-методические указания:

Игровая карточка 4

Подвижная игра _____
 для детей _____

Задачи: _____

Оборудование и инвентарь _____

Схема построения	Организация проведения игры
	Содержание:
	Правила:
Условные обозначения:	Организационно-методические указания:

--	--

Отметка _____ Подпись непосредственного руководителя _____
 Подпись руководителя практики от кафедры _____ Подпись руководителя практики от организации _____

Игровая карточка 5

Подвижная игра _____
 для детей _____

Задачи: _____

Оборудование _____ **и** _____ **инвентарь**

Схема построения	Организация проведения игры
	Содержание:
	Правила:
Условные обозначения:	Организационно-методические указания:

Игровая карточка 6

Подвижная игра _____
 для детей _____

Задачи: _____

Оборудование и инвентарь _____

Схема построения	Организация проведения игры
	Содержание:
	Правила:
Условные обозначения:	Организационно-методические указания:

--	--

Отметка _____ Подпись непосредственного руководителя _____
 Подпись руководителя практики от кафедры _____ Подпись практики от организации _____

Игровая карточка 7

Подвижная игра _____
 для детей _____

Задачи: _____

Оборудование _____ **и** _____ **инвентарь**

Схема построения	Организация проведения игры
	Содержание:
	Правила:
Условные обозначения:	Организационно-методические указания:

Игровая карточка 8

Подвижная игра _____
 для детей _____

Задачи: _____

Оборудование и инвентарь _____

Схема построения	Организация проведения игры
	Содержание:
	Правила:

Условные обозначения:	Организационно-методические указания:

Отметка _____ Подпись непосредственного руководителя _____
 Подпись руководителя практики от кафедры _____ Подпись от организации _____

Игровая карточка 9

Подвижная игра _____
 для детей _____

Задачи: _____

Оборудование _____ **и** _____ **инвентарь**

Схема построения	Организация проведения игры
	Содержание:
	Правила:
Условные обозначения:	Организационно-методические указания:

Игровая карточка 10

Подвижная игра _____
 для детей _____

Задачи: _____

Оборудование и инвентарь _____

Схема построения	Организация проведения игры
	Содержание:
	Правила:

Условные обозначения:	Организационно-методические указания:

Отметка _____ Подпись непосредственного руководителя
 Подпись руководителя практики от кафедры _____ Подпись от организации _____

ОТЧЕТ

о прохождении производственной практики
 по направлению специальности

студент-практикант

_____ (фамилия, имя, отчество)
 курс _____ группа _____ факультет _____
 место прохождения практики _____

_____ (учреждение, организация)
 Руководитель организации _____
 Непосредственный руководитель практики от организации

В период практики с _____ 20__ по _____ 20__

1. Число просмотренных физкультурно-оздоровительных мероприятий, студентом-практикантом

2. Количество проведенных физкультурных занятий. Количество занимающихся, их возраст _____

3. Спортивно-массовые мероприятия, в подготовке которых студент-практикант принимал участие _____

4. Содержание учебно-воспитательной работы, проведенной студентом-практикантом в процессе прохождения практики

Утверждаю
 Руководитель организации _____
 М.П. _____ (ФИО)

Непосредственный руководитель
практики от организации _____

(ФИО)

Руководитель практики от кафедры _____

(ФИО)

Студент _____

(ФИО)

ОТЗЫВ

о прохождении производственной практики
по направлению специальности

студент _____

(фамилия, имя, отчество)

курс _____ группа _____ факультет _____

место прохождения практики _____

(учреждение, организация)

Руководитель организации _____

Непосредственный руководитель практики от организации _____

В период практики с _____ 20__ по _____ 20__ студент приобрел следующие профессиональные навыки:

№ п/п	Педагогические знания и умения	В большей мере	В достаточной мере	Не овладел(а)
1.	Умение осуществлять аналитическую деятельность, лаконично излагать сущность качественной оценки изучаемых явлений			
2.	Умение устанавливать профессиональное взаимодействие, владение коммуникативными способностями			
3.	Умение применять знания на практике			
4.	Проявление интереса к соответствующей работе и освоение профессиональных знаний, навыков			
5.	Трудовая и исполнительская дисциплина			

Рекомендуемая отметка за практику _____

Непосредственный руководитель практики от организации _____

(ФИО)

_____ 20__ г.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**ОСНОВНАЯ**

1. Кожухова, Н. Н. Методика физического воспитания и развития ребенка : учеб. пособие / Н. Н. Кожухова, Л. А. Рыжикова, М. М. Борисова, В.В. Горелова ; под ред. С. А. Козловой. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2008. – 271 с. : ил.

2. Шебеко, В. Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста : учеб. Пособие / В. Н. Шебеко. – 3-е изд., испр. – Минск : Выш. шк., 2015. – 288 с. ил.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

3. Дворкина, Н. И. Методика сопряженного развития физических качеств и психических процессов у детей 3–6 лет на основе подвижных игр : учеб.-метод. пособие / Н. И. Дворкина. – М. : Советский спорт, 2005. – 184 с.

4. Кодекс Республики Беларусь об образовании : с изм. и доп. по сост. на 12 марта 2012 г. – Минск : НЦПИ РБ, 2012. – 400 с.

5. Учебная программа дошкольного образования / М-во образования Респ. Беларусь. – Минск : Аверсэв, 2019. – 480 с.

6. Об утверждении образовательных стандартов дошкольного образования [Электронный ресурс] : постановление М-ва образования Респ. Беларусь, 15.08.2019, № 146. – Режим доступа: <https://adu.by/images/2019/10/obraz-standart-doshk-2019-rus.pdf>. – Дата доступа: 17.06.2021.

7. Основы методик дошкольного образования. Краткий курс лекций : учеб. пособие / О. Н. Анципирович [и др.]. – Минск : Новое знание ; М. : ИНФРА-М, 2016. – 389 с.

8. Пензулаева, Л. И. Физическая культура в детском саду. Средняя группа : [учеб.-метод. пособие] / Л. И. Пензулаева. – М. : МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. – 105 с.

9. Пензулаева, Л. И. Физическая культура в детском саду. Старшая группа : [учеб.-метод. пособие] / Л. И. Пензулаева. – М. : МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015. – 123 с.

10. Степаненкова, Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка : учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / Э. Я. Степаненкова. – 3-е изд., стер. – М. : Академия, 2007. – 368 с.

11. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения : метод. пособие для руководителей физ. воспитания дошк. учреждений / под. ред. С. О. Филипповой. – СПб. : Детство-Пресс, 2011. – 416 с.