

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ПРИКАРПАТСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТЕФАНІКА**



Факультет фізичного виховання і спорту
Кафедра спортивно-педагогічних дисциплін

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Теорія і методика викладання зимових видів спорту

Рівень вищої освіти	<u>перший (бакалаврський)</u>
Освітня програма	<u>«Середня освіта (фізична культура)»</u>
Спеціалізація	<u>014.11 Фізична культура</u>
Спеціальність	<u>014 Середня освіта (за предметними спеціальностями)</u>
Галузь знань	<u>01 Освіта/Педагогіка</u>

Затверджено на засіданні кафедри теорії
та методики фізичної культури
Протокол № 1 від «28» серпня 2023 р.

м. Івано-Франківськ – 2023

ЗМІСТ

1.	Загальна інформація	3
2.	Анотація до навчальної дисципліни	3
3.	Мета та цілі навчальної дисципліни	3
4.	Програмні компетентності та результати навчання	3
5.	Організація навчання	4
6.	Система оцінювання навчальної дисципліни	5
7.	Політика навчальної дисципліни	8
8.	Рекомендована література	10

1. Загальна інформація

Назва дисципліни	Теорія і методика викладання зимових видів спорту
Викладач (і)	Кандидат педагогічних наук, професор Ярослав ЯЦІВ
Контактний телефон викладача	+380501099992
Е-mail викладача	yaroslav.yatsiv@pnu.edu.ua
Формат дисципліни	Очний/заочний
Обсяг дисципліни	3 кредити ЄКТС, 90 год
Посилання на сайт дистанційного навчання	https://d-learn.pnu.edu.ua/
Консультації	Згідно графіка

2. Анотація до навчальної дисципліни

Дисципліна призначена для студентів другого курсу першого (бакалаврського) рівня спеціальності 014 Середня освіта (фізична культура) та введена у навчальний план з метою розширення і поглиблення знань, які складають загальнотеоретичний і методичний фундамент спеціальної освіти майбутніх вчителів з фізичної культури, тренерів-викладачів з виду спорту, менеджерів у сфері фізичної культури і спорту, фахівців фізкультурно-оздоровчого центру, фахівців з фізичної реабілітації.

3. Мета та цілі навчальної дисципліни

Мета викладання дисципліни полягає у вивченні основних теоретичних положень, оволодінні технікою лижного спорту, набутті необхідних знань, умінь і навичок для самостійної педагогічної роботи.

Основними завданнями вивчення дисципліни є сформувати цілісну систему знань щодо теорії і методики викладання зимових видів спорту; основ техніки й методики навчання, планування і обліку навчальної, спортивно-масової і оздоровчої роботи в шкільних та позашкільних закладах. У результаті засвоєння курсу студенти повинні оволодіти технікою лижного спорту, як найпоширенішого і доступного серед зимових видів спорту.

4. Програмні компетентності та результати навчання

Компетентності
ІК. Здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми в галузі освіти (фізична культура), що передбачає застосування теорій, технологій та методів відповідних наук, педагогіки, психології, теорії та методики фізичної культури, фізіології, біомеханіки, морфології і характеризується комплексністю та невизначеністю педагогічних умов організації освітнього процесу в закладах освіти, а також у сфері шкільного туризму
Фахові компетентності
ФК-4. Здатність аналізувати особливості сприйняття та засвоєння учнями навчальної інформації з метою прогнозу ефективності та корекції навчально-виховного процесу з фізичного виховання. ФК-5. Здатність до володіння педагогічними, медико-біологічними, інформаційними технологіями для формування здорового способу життя, розвитку рухових умінь і навичок, розвитку фізичних (рухових) якостей у представників різних груп населення і самостійної розробки методик і технологій для інтегрального гармонійного розвитку людини.

ФК-10. Здатність самостійно проводити навчальні заняття з фізичної культури з дітьми шкільного віку та учнями в загальноосвітніх установах, освітніх закладах середньої та професійної освіти, позакласну спортивно-масову роботу з учнями.

ФК-11. Здатність самостійно проводити заняття в шкільній секції спортивного напрямку, оздоровчих гуртках, здійснювати профілактику травматизму.

ФК-18. Здійснювати пропаганду фізичної культури, спорту, туризму, здорового способу життя, у тому числі, з використанням сучасних інформаційних технологій.

Програмні результати навчання

ПРН-2. Знати та розуміти основні положення фізіології, біомеханіки, морфології, психології, біохімії для розвитку фізичних (рухових) якостей, формування рухових умінь і навичок людей різних вікових груп; закони і принципи навчання рухових умінь і навичок.

ПРН-4. Знати правила профілактики травматизму та надання першої медичної допомоги.

ПРН-13. Володіти педагогічними, медико-біологічними, інформаційними технологіями для формування здорового способу життя, розвитку рухових умінь і навичок, розвитку фізичних (рухових) якостей у представників різних груп населення і вміє самостійно розробляти методики і технології для інтегрального гармонійного розвитку людини.

ПРН-14. Володіти руховими навичками в базових видах спорту на рівні масових розрядів; володіти теорією і методикою розвитку рухових умінь і навичок в базових видах рухової активності; вдосконалювати руховий арсенал шляхом формування рухових умінь і навичок в інших видах рухової активності.

ПРН-24. Бути здатним засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег.

5. Організація навчання

Обсяг навчальної дисципліни

Вид заняття	Загальна кількість годин
лекції	8
семінарські заняття / практичні / лабораторні	36
самостійна робота	46

Ознаки навчальної дисципліни

Семестр	Спеціальність	Курс (рік навчання)	Нормативний / вибірковий
4	014 Середня освіта (фізична культура)	2	Нормативна

Тематика навчальної дисципліни

Тема	Кількість год.		
	лекції	практичні	сам. роб
Тема 1 Історія розвитку лижного спорту	1		2
Тема 2 Види лижного спорту та їх характеристика	1		2
Тема 3 Інвентар і спорядження для занять лижним спортом	1		2
Тема 4 Історія розвитку техніки лижного спорту. Документація для проведення змагань з лижних перегонів. Основи техніки пересування на лижах.	1	4	6
Тема 5 Основи техніки одночасних лижних ходів. Основи техніки попереми́нних лижних ходів. Основи техніки ковзанярських лижних ходів.		8	6
Тема 6 Техніка і методика навчання способам пересування на лижах		8	6
Тема 7 Лижна підготовка в системі фізичного виховання школярів	2		4

Тема 8 Організація і проведення змагань з лижних перегонів	2		4
Тема 9 Стройові команди та стройові вправи на лижах. Основи техніки поперемінних лижних ходів. Основи техніки одночасних лижних ходів.		8	6
Тема 10 Основи техніки одночасних лижних ходів. Основи техніки ковзанярських лижних ходів. Основи техніки подолання підйомів та спусків.		8	6
ВСЬОГО	8	36	46

6. Система оцінювання освітньої компоненти

Накопичування балів під час вивчення дисципліни		
Види навчальної роботи		Максимальна кількість балів
Практичні навички	Робота на парах	25
Теоретичні знання	Тестування, усна відповідь	15
Самостійна робота	Індивідуальні завдання, КСР	10
Екзамен		50
Максимальна кількість балів		100

Оцінювання відповідно до графіку навчального процесу

Види навчальної роботи	Графік навчального процесу																		КСР	ІЗ	ПН	Разом
	Номер практичного заняття																					
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18				
Т	100				100					100					100			100				10
УВ		100				100					100					100		100				5
ПН	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100			100	25
СР																			100	100		10
Екзамен																						50
Разом																						100

Примітка. Позначено:

Т – тестовий контроль знань;

УВ – усна відповідь;

ПН – практичні навички;

СР – самостійна робота;

КСР - контроль самостійної роботи.

Загальна система оцінювання навчальної дисципліни	<p>Оцінювання здійснюється відповідно до:</p> <p>Положення про організацію освітнього процесу та розробку основних документів з організації освітнього процесу у Прикарпатському національному університеті імені Василя Стефаника (введено в дію наказом ректора № 417 від 03.07.2023 р.):</p> <p>Положення про порядок організації та проведення оцінювання успішності здобувачів вищої освіти Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника (наказ ректора Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника від 19 травня 2023 р. № 309)</p> <p>Система оцінювання знань студентів з навчальної дисципліни включає поточний та семестровий контроль знань. При поточному контролі оцінюються: систематичність роботи на практичних заняттях, рівень знань, продемонстрований у відповідях і виступах, активність при обговоренні питань, результати виконання і захисту практичних робіт, експрес-контролю у формі тестів тощо. Оцінювання успішності студентів на практичних заняттях відбувається за 100 бальною шкалою.</p> <p>Підсумкова оцінка за вивчення дисципліни складається із математичної суми балів,</p>
---	--

	<p>набраних під час семестру – 50% і під час іспиту 50%.</p> <p>Сума балів, набрана під час семестру, складається із оцінок за практичні заняття (теоретичні знання, практичні навички) – 40, контроль самостійної роботи (індивідуальні завдання, КСР) – 10.</p> <p>Максимальна кількість балів, який студент може отримати за роботу на практичних заняттях протягом семестру 40 (оцінка виставляється у 100-бальній шкалі і множить на ваговий коефіцієнт 0,40)</p> <p>Максимальна кількість балів, які студент може отримати за самостійну роботу – 10 (оцінка виставляється у 100-бальній шкалі і множить на ваговий коефіцієнт 0,10, відповідно максимальний бал за самостійну роботу може скласти 10 балів);</p> <p>Також за рішенням кафедри теорії та методики фізичної культури студентам, які брали участь у науково-дослідній роботі (роботі конференцій, студентських наукових гуртків та проблемних груп, підготовці публікацій), а також були учасниками олімпіад, конкурсів, можуть присуджуватися додаткові бали «Положення про порядок організації та проведення оцінювання успішності здобувачів вищої освіти Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника» (наказ ректора Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника від 19 травня 2023 р. № 309) – стор. 4</p>
<p>Вимоги до письмових робіт</p>	<p>Письмово виконуються контрольні та екзаменаційні роботи, які проводяться у вигляді тестового контролю рівня знань студентів та на паперових носіях (або в системі дистанційного навчання). Під час контрольної роботи студент отримує 25–50 тестів, на розв’язання кожного з яких надається 1 хвилина. Оцінювання проводиться за 100-бальною шкалою у % правильних відповідей. Під час екзамену оцінювання проводиться за 100-бальною шкалою.</p>
<p>Практичні заняття</p>	<p>Оцінювання відповідей студентів на практичних заняттях відбувається за 100 бальною шкалою.</p> <p><i>90–100 балів</i> – Студент має глибокі міцні і системні знання з пройденого теоретичного та практичного матеріалу, склав контрольні нормативи встановлені навчальною програмою із зимових видів спорту. Та на належному рівні готує та проводить окремі частини заняття; уміє здійснювати чіткий, зразковий показ і пояснення фізичних вправ та елементів техніки зимових видів спорту.</p> <p><i>80–89 балів</i> – Студент має міцні ґрунтовні знання, виконує теоретичну та практичну роботу без помилок, але може допустити незначні помилки при виконанні залікових вправ, та самостійному проведенні занять; уміє здійснювати чіткий показ і пояснення фізичних вправ та елементів техніки зимових видів спорту.</p> <p><i>70–79 балів</i> – Студент знає програмний матеріал повністю, має практичні навички щодо проведення занять із зимових видів спорту, але не вміє самостійно та творчо мислити, не може вийти за межі теми; уміє здійснювати чіткий показ фізичних вправ та елементів техніки зимових видів спорту, однак допускає термінологічні помилки поясненні.</p> <p><i>60–69 балів</i> – Студент знає основні теми курсу, має уявлення про структуру та методик проведення занять з окремих зимових видів спорту, але його знання мають загальний характер. Вміє провести різні частини занять. Володіє знаннями та вміннями показу фізичних вправ та елементів техніки зимових видів спорту не в повному обсязі.</p> <p><i>50–59 балів</i> – Студент знає основні теми курсу, має уявлення про структуру та методик проведення окремих занять, але його знання мають загальний характер. Має прогалини в теоретичному курсі та в практичних вміннях та навичках показу фізичних вправ та елементів техніки зимових видів спорту.</p> <p><i>25–49 балів</i> – Студент має фрагментарні знання з усього курсу. Не володіє термінологією, оскільки понятійний апарат не сформований. Не вміє провести окремі частини заняття, та викласти програмний матеріал. Практичні вміння та навички на примітивному рівні.</p> <p><i>менше 25 балів</i> – Студент повністю не знає програмного матеріалу, не працював в аудиторії та спортивному залі з викладачем або самостійно.</p>

Умови допуску до підсумкового контролю	Студент допускається до підсумкового контролю за умови: 1) виконання всіх видів робіт, передбачених програмою навчальної дисципліни: виконання усіх практичних робіт згідно протоколів; виконання контрольних робіт на 50 і більше балів; здачі КСР на 50 і більше балів. 2) відпрацювання пропущених занять; 3) якщо за час вивчення дисципліни набрав не менше 25 балів.
Підсумковий контроль	Форма підсумкового контролю – екзамен. Оцінка за іспит формується із суми відповідей студентів на 3 основні запитання та 2 додаткові (по 10 балів за кожне запитання), або, за вимогою – на основі результатів тестування (максимальна оцінка за тести – 50 балів)

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	A	відмінно	зараховано
80 – 89	B	добре	
70 – 79	C		
60 – 69	D	задовільно	
50 – 59	E		
26 – 49	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-25	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

7. Політика навчальної дисципліни

Академічна доброчесність	<p>Дотримання академічної доброчесності засновується на ряді положень та принципів академічної доброчесності, що регламентують діяльність здобувачів вищої освіти та викладачів університету:</p> <p>Дотримання академічної доброчесності засновується на низці положень та принципів академічної доброчесності, що регламентують діяльність здобувачів вищої освіти та викладачів університету:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Кодекс честі Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника ➤ Положення про запобігання академічному плагіату в Прикарпатському національному університеті імені Василя Стефаника ➤ Положення про Комісію з питань етики та академічної доброчесності Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника ➤ Положення про запобігання академічному плагіату та іншим порушенням академічної доброчесності у навчальній та науково- дослідній роботі здобувачів освіти Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника ➤ Склад комісії з питань етики та академічної доброчесності Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника ➤ Лист МОН України “До питання уникнення проблем і помилок у практиках забезпечення академічної доброчесності”. ➤ Ознайомитися з цими положеннями та документами можна за посиланням: https://pnu.edu.ua/polozhennia-pro-zapobihannia-plahiatu/.
--------------------------	--

Пропуски занять (відпрацювання)	<p>Організація освітнього процесу у Прикарпатському національному університеті визначається Положенням про організацію освітнього процесу та розробку основних документів з організації освітнього процесу у Прикарпатському національному університеті імені Василя Стефаника (введено в дію наказом ректора № 417 від 03.07.2023 р.); Пропуски семінарських, практичних, лабораторних занять відпрацьовуються в обов'язковому порядку. Студент зобов'язаний відпрацювати пропущене заняття, щоб бути допущеним до здачіекзамену.</p> <p>Можливість і порядок відпрацювання пропущених студентом занятьрегламентується «Положення про порядок організації та проведення оцінювання успішності здобувачів вищої освіти Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника» (наказ ректора Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника від 19 травня 2023 р. № 309) – стор. 7.</p> <p>Ознайомитися з положенням можна за посиланням: https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/</p>
Виконання завдання пізніше встановленого терміну	<p>У разі виконання завдання студентом пізніше встановленого терміну, без попереднього узгодження ситуації з викладачем, регламентується у відповідності до «Положення про порядок організації та проведення оцінювання успішності студентів ДВНЗ “Прикарпатського національного університету ім. Василя Стефаника ” (введено в дію наказом ректора №799 від 26.11.2019)» – стор. 4-5.</p> <p>Ознайомитися із положенням можна за посиланням: https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/</p>
Невідповідна поведінка під час заняття	<p>Невідповідна поведінка під час заняття регламентується рядом положень про академічну доброчесність (див. вище) та може призвести до відрахування здобувача вищої освіти (студента) «за порушення навчальної дисципліни і правил внутрішнього розпорядку вищого закладу освіти», відповідно до п.14 «Відрахування студентів» «Положення про порядок переведення, відрахування та поновлення студентів вищих закладів освіти» – ознайомитися із положенням можна за посиланням: https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/</p>
Неформальна освіта	<p>Можливість зарахування результатів неформальної освіти регламентується «Положення про визнання результатів навчання, здобутих шляхом неформальної освіти, в Прикарпатському національному університеті імені Василя Стефаника» (введено в дію наказом ректора Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника від 24 листопада 2022 р. № 672) https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/</p>

8. Ресурсне забезпечення

Матеріально-технічне забезпечення	Мультимедіа (відеофайли, рисунки, схеми), таблиці та інше, лижне спорядження
Література	
Основна	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Ажиппо О.Ю. Орієнтація тренувального процесу кваліфікованих лижників-гонщиків з урахуванням індивідуально-типологічних особливостей фізичної підготовленості: автореф. на здобуття наук. ступеня канд. наук. з фізичного виховання і спорту: спец. 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт». Львів, 2011. С. 6–14. 2. Базилевич Н.О. Лижний спорт: Навчально-методичний посібник. Переяслав-Хмельницький, 2010. 161 с. 3. Банах В., Бережанський О., Казмірук А. Відштовхування у стрибках на лижах з трампліна на етапі підготовки довищих досягнень. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. пр. Вінниця, 2015. Вип. 19. Т. 2. С. 22–28. 4. Березовський В.А., Подгаєцький А.В. Види лижного спорту: навч.-метод. посіб.для студ. інст. та факультетів фіз. вих. та спорту. К., 2012. 176 с. 5. Власенко С.О. Лижний спорт з методикою викладання: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Чернівці, 2002. 356 с. 	

6. Ворона В.В., Ратов А.М. Лижний спорт: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів напрямків підготовки «Фізичне виховання» і «Спорт» тренерів ДЮСШ та вчителів фізичної культури. Суми: СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2019. 202 с.
7. Дудорова Л.Ю. Лижний спорт: навчально-методичний посібник для ст-ів ф-тів фіз. вих. педагог. інститутів та університетів. Вінниця, 2003. 123 с.
8. Котляр С.М. Історія розвитку лижного спорту. Навчальний посібник. Харків: ХДАФК, 2017. 180 с.
9. Котляр С.М. Види лижного спорту: лижні гонки. Навчальний посібник. Харків: Стиль-Издат, 2019. 200 с.
10. Котляр С.М. Удосконалення підготовки лижників-гонщиків на етапі спеціалізованої підготовки. Харків: ХДАФК, 2020. С. 45–53.
11. Котляр С.М., Нестеренко А.Ю. Теорія і методика викладання лижного спорту для студентів першого курсу (1-а частина): Навчально-методичний посібник. Харків: ХДАФК, 2014. 214 с.
12. Котляр С.М., Ажиппо О.Ю., Мулик В.В. Теорія і методика викладання лижного спорту для студентів першого курсу (2-а частина): Навчально-методичний посібник. Харків: ХДАФК, 2015. 120 с.
13. Лижні гонки: правила змагань / упор. В.М. Нечасев, А.Ю. Нестеренко, О.М. Стефанишин [та ін.]. К., 2012. 56 с.
14. Пеньковець В.І., Пеньковець Д.В. Лижний спорт (лижні гонки, біатлон): навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту. Чернігів: Чернігівський національний педагогічний університет, 2015. 257 с.
15. Ратов А.М., Ворона В.В. Теорія та методика лижного спорту: навчально-методичний посібник для студентів вищих навчальних закладів напрямків підготовки «Фізичне виховання», «Спорт» і «Здоров'я людини», тренерів ДЮСШ та вчителів фізичної культури. Суми: Вид-во СумДПУ ім. А.С. Макаренка, 2015. 188 с.
16. Теорія і методика лижного спорту (лижні перегони): навч.-метод. посіб. / Казмірук А.В., Ковцун В.В., Зінків О. В., та ін. Львів: ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2021. 124 с.
17. Чалій Л.В., Кіндрат В.К. Основи лижної підготовки: навчально-методичний посібник для студентів спеціальності «Фізична культура». Рівне: СОМ-ЦЕНТР, 2008. 106 с.
18. Лижний спорт: навчально-методичний посібник / Б.М. Тимошенко, Л.Д. Гурман; Кам янець-Подільський Н.У. Кам янець-Подільський, 2008. 280 с.
19. Яців Я.М. Лижний спорт: навчально-методичний посібник. Івано-Франківськ: Видавництво ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника», 2013. 100 с.
20. Нечасев В. М., Нестеренко А.Ю., Стефанишин О.М. Лижні гонки: правила змагань. К., 2012. 56 с.

Додаткова:

21. Ворона В.В. Засоби та інноваційні технології лижної підготовки: методичні рекомендації для студентів вищих навчальних закладів напрямків підготовки «Фізичне виховання» і «Спорт». Суми: СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2014. 64 с.
22. Ворона В.В. Характеристика засобів лижної підготовки й особливості їх використання на уроках фізичної культури. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. 2010. № 5 (7). С. 147–154.
23. Пеньковець В.І. Курс лекцій з лижного спорту: навч. посіб. для студ. пед. вузів. Чернігів: 2004. С. 55–129.
24. Пеньковець В.І. Теоретичні аспекти лижного спорту: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту. Чернігів, 2008. С. 77–168.
25. Клемба А., Байцар Ю., Любіжанін Ю. Підвищення ефективності методики навчання лижних ходів на основі новітніх підходів. Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. 2007. Вип. 11. Т. 3. С. 151–154.
26. Хуртик Д.В., Смірнова З.Д., Карленко В.П. Лижні гонки. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву шкіл вищої спортивної майстерності / Міністерство молоді та спорту. Республіканський науково-методичний кабінет. Федерація лижного спорту України. Київ, 2017. 110 с.

Інформаційні ресурси:

27. Національна бібліотека України імені В.І. Вернадського www.nbuv.gov.ua
28. https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%B8%D0%B6%D0%BD%D0%B8%D0%B9_%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82
29. https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D1%96%D1%80%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D0%B8%D0%B6%D0%BD%D0%B8%D0%B9_%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82

30. <https://www.youtube.com/watch?v=CcJ8HD9a1yE>
31. https://esu.com.ua/search_articles.php?id=54611

Викладач _____ Ярослав ЯЦІВ