


Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Пойловская средняя общеобразовательная школа №21

Согласовано:

Зам. директора по УВР

 Т.М. Анисимова

«27» . 08. 2024 г

Принято

на педсовете

Протокол № 1

Утверждаю:

директор школы

 Н.С. Дьяченко

Приказ № 115 «30» 08.2024 г



АДАптированная рабочая программа
по учебному предмету «Домоводство»,
(для 5 класса), вариант 2

с. Пойлово, 2024 год

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Домоводство» разработана в соответствии с:

-Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

-Федеральным государственным образовательным стандартом образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

-Адаптированной основной общеобразовательной программой образования обучающихся с умеренной, тяжёлой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжёлыми и множественными нарушениями в развитии II вариант.

Цели:

- социальная адаптация учащихся;
- подготовка учеников к посильной хозяйственной деятельности в семье, повышение самостоятельности детей в выполнении хозяйственно-бытовой деятельности.

Задачи:

- развитие интереса к трудовой деятельности;
- формирование умений обращаться с инвентарем и электроприборами;
- освоение действий по приготовлению пищи, осуществлению покупок, уборке помещения и территории, уходу за вещами.

Общая характеристика учебного предмета

Наблюдение и опыт изучения социальной адаптации учащихся, имеющих особенности развития, показывает большие трудности в их приспособлении к самостоятельной практической жизни.

Учащийся часто сам не в состоянии выделить и освоить те социальные компоненты, которые обеспечат ему благополучное существование в современном социуме. Задача предмета «Домоводство» сориентировать, помочь разобраться в окружающей обстановке, сформировать осведомленность в бытовых и социальных вопросах, сформировать адаптивные знания, умения и навыки на доступном уровне. Предмет «Домоводство» тесно связан с такими дисциплинами как «Человек», «Окружающий социальный мир». Например, на уроках окружающего мира, на основе ознакомления с предметами и явлениями окружающей действительности наряду с другими сообщаются сведения о семье, охране здоровья, одежде и обуви. На уроках по формированию математических представлений, кроме прочего, осуществляется формирование элементарных знаний по экономике ведения домашнего хозяйства. На уроках домоводства усиливается внимание к вопросам, связанным с организацией своего быта. Уроки домоводства имеют ярко выраженную коррекционную направленность. Домоводство – это организованное социальное общение, позволяющее формировать коммуникативные навыки. Как образовательная область предмет домоводства решает задачу сделать этот процесс осмысленным, а социальное поведение привычным и системным, то есть «привязанным» к определенным жизненным и бытовым ситуациям.

Промежуточная аттестация.

Формой проведения промежуточной аттестации является выполнение практической работы, анализ которой проводится учителем. Оценивается степень сформированности, тех или иных функций, которые необходимы для выполнения практической работы.

Таким образом, определённые функции могут быть сформированы, формироваться или не сформированы. Прослеживается динамика формирования функций у каждого обучающегося.

Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) по учебному предмету

«Домоводство» проводится на основании выявленных у обучающихся умений в доступной форме по овладению планируемыми личностными и предметными результатами освоения АООП.

Промежуточная (годовая) аттестация представляет собой оценку результатов освоения СИПР и развития жизненных компетенций ребёнка по итогам учебного года. По итогам освоения отраженных в СИПР задач и анализа результатов обучения составляется развернутая характеристика учебной деятельности ребёнка, оценивается динамика развития его жизненных компетенций.

Промежуточная (годовая) аттестация осуществляется в течение последних двух недель учебного года путем наблюдения за выполнением обучающимися специально подобранных заданий, позволяющих выявить и оценить результаты обучения. При оценке результативности обучения важно учитывать затруднения обучающихся в освоении предмета, которые не должны рассматриваться как показатель неуспешности их обучения и развития в целом.

Система оценки результатов отражает степень выполнения обучающимся СИПР, взаимодействие следующих компонентов:

- что обучающийся знает и умеет на конец учебного периода,
- что из полученных знаний и умений он применяет на практике,
- насколько активно, адекватно и самостоятельно он их применяет.

Оценка достижений предметных результатов основывается на качественных критериях по итогам выполняемых практических действий: «выполняет действие самостоятельно», «выполняет действие по инструкции» (вербальной или невербальной), «выполняет действие по образцу», «выполняет действие с частичной физической помощью», «выполняет действие со значительной физической помощью», «действие не выполняет»; «узнает объект», «не всегда узнает объект», «не узнает объект».

Методы и средства оценки: практическая работа, опрос (исходя из возможностей ребенка). *Критерии:* степень самостоятельности и потребности

в посторонней помощи (самостоятельно, направляющая, контролирующая, стимулирующая), полнота знаний, прочность усвоения и умения их применять.

Описание места учебного предмета в учебном плане

Программа предмета «Домоводство» в 5 классе составляет – 136 часов за год (4 часа в неделю).

Личностные и предметные результаты освоения предмета

Личностные результаты освоения программы:

- основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определённому полу, осознание себя как «Я»;
- социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
- формирование социально ориентированного взгляда на окружающий мир в его органичном единстве и разнообразии природной и социальной частей;
- формирование уважительного отношения к окружающим;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- освоение доступных социальных ролей (обучающегося, сына (дочери), пассажира, покупателя и т.д.), развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

- развитие навыка сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

В соответствии с требованиями ФГОС ООО В.9.2 для обучающихся с умеренной, тяжёлой и глубокой умственной отсталостью с ТМНР (вариант 2) предметные результаты по предмету «Домоводство» планируются с учётом индивидуальных возможностей и специфических образовательных потребностей обучающихся.

Предметные результаты освоения программы:

Овладение умением выполнять доступные бытовые поручения (обязанности), связанные с выполнением повседневных дел дома:

- умение выполнять доступные бытовые виды работ: приготовление пищи, уборка, стирка, глажение, чистка одежды, обуви, сервировка стола и др.;

- умение соблюдать технологические процессы в хозяйственно-бытовой деятельности: стирка, уборка, работа на кухне и др.

- умение соблюдать гигиенические и санитарные правила хранения домашних вещей, продуктов, химических средств бытового назначения;

- умение использовать в домашнем хозяйстве бытовую технику, химические средства, инструменты, соблюдая правила безопасности.

Содержание учебного предмета

Уборка территории (47 часов)

Узнавание (различение) инвентаря, предназначенного для уборки бытового мусора. Сгребание листьев и травы на участке. Специальный инвентарь для работы на участке. Хранение инвентаря. Узнавание (различение) инвентаря, предназначенного для уборки снега. Уборка снега: сгребание снега, перебрасывание снега. Хранение инвентаря для уборки снега.

Уборка помещения (29 часов)

Узнавание (различение) чистого и грязного помещения. Санитарно-гигиенические требования к уборке. Инвентарь, средства, знакомство с практическими действиями. Уборка поверхностей интерьера (мебель). Уборка с поверхности стола остатков еды и мусора. Инвентарь, средства, практические действия. Соблюдение последовательности действий при уборке. Уборка пола (выбор инвентаря). Сметание мусора на полу. Заметание мусора на совок. Высыпание мусора в урну. Пылесос. Различение основных частей пылесоса. Правила ТБ при работе с пылесосом. Подготовка пылесоса к работе. Соблюдение последовательности действий при уборке пылесосом. Чистка поверхности пылесосом. Соблюдение последовательности действий при мытье пола. *Уборка зеркальных поверхностей.* Правила ТБ при мытье зеркала. Выбор инвентаря и средств. Соблюдение последовательности действий при мытье зеркала. Мытьё зеркала.

Уход за вещами (27 часов)

Ручная стирка. Определение необходимости стирки. Сортировка белья по цвету (белое и цветное белье). Сортировка белья по составу ткани (хлопчатобумажная и шерстяная ткань). Сортировка вещей по назначению (постельное, кухонное белье, одежда). Сортировка по предметам одежды (майки, брюки, рубашки, носки). Санитарно-гигиенические требования к ручной стирке. Инвентарь, средства, практические действия. Соблюдение последовательности действий при ручной стирке. Наполнение емкости водой. Практическая работа: ручная стирка (наполнение ёмкости водой, выбор моющего средства, замачивание, застирывание, полоскание, отжимание,

вывешивание белья на просушку). Автоматическая машинка для стирки белья. Закладывание белья в машину. Вынимание белья из машины. Складывание вещей: постельного (кухонного) белья, предметов одежды. Вывешивание одежды на «плечики». Чистка одежды. Складывание вещей на хранение. Определение необходимости чистки обуви. Соблюдение последовательности действий при чистке обуви. Знание (различение) средств для чистки обуви. Выбор чистящего средства. Соблюдение последовательности действий при чистке обуви. Практическая работа: чистка обуви.

Обращение с кухонным инвентарём (12 часов)

Различение предметов посуды для сервировки стола (тарелка, стакан, кружка, ложка, вилка, нож). Различение предметов посуды для приготовления пищи (кастрюля, сковорода, чайник, половник, нож). Узнавание (различение) кухонных принадлежностей (терка, венчик, овощечистка, разделочная доска). Различение чистой и грязной посуды. Очищение остатков пищи с посуды. Узнавание (различение) моющих средств, специальных чистящих приспособлений для мытья посуды. Соблюдение последовательности действий при мытье и сушке посуды: очищение посуды от остатков пищи, замачивание посуды, намыливание посуды моющим средством, чистка посуды, ополаскивание, сушка.

Приготовление пищи (14 часов)

Узнавание (различение) напитков (вода, чай, сок, какао, лимонад, компот, квас, кофе). Узнавание напитка по упаковке. Узнавание (различение) молочных продуктов (молоко, йогурт, творог, сметана, кефир, масло, мороженое). Узнавание упаковок с молочным продуктом. Знание (соблюдение) правил хранения молочных продуктов. Узнавание (различение) мясных продуктов, готовых к употреблению (колбаса, ветчина) и требующих обработки (приготовления) (мясо (свинина, говядина, баранина, птица), сосиска, сарделька, котлета, фарш). Знание (соблюдение) правил хранения мясных продуктов. Знание (соблюдение) правил гигиены при приготовлении пищи. Выбор продуктов, необходимых для приготовления блюда. Выбор инвентаря,

необходимого для приготовления блюда. Соблюдение последовательности действий при варке яйца: выбор продуктов (яйца), выбор кухонного инвентаря (кастрюля, шумовка, тарелка), мытьё яиц, закладывание яиц в кастрюлю, наливание воды в кастрюлю.

Покупки (7 часов)

Выбор места совершения покупок. Ориентация в расположении отделов магазина, кассы, туалет и др. Нахождение нужного товара в магазине. Соблюдение последовательности действий при взвешивании товара: складывание продукта в пакет, выкладывание на весы, нажатие на кнопку, приклеивание ценника к пакету с продуктом. Складывание покупок в сумку. Соблюдение последовательности действий при расчете на кассе: выкладывание товара на ленту, ожидание во время пробивания кассиром товара, передача денег, карты скидок кассиру, получение чека и сдачи. Раскладывание продуктов в места хранения. Поддержание чистоты рабочего места в процессе приготовления пищи. Санитарно-гигиенические требования и правила ТБ при приготовлении завтрака.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	ТЕМА УРОКА	Количество часов
<i>Уборка территории</i>		9
1	Экскурсия на участок. Работа дворника на прилегающей к школе территории. Наблюдение за работой дворника на улице. Площадка с контейнерами для мусора.	1
2	Узнавание (различение) инвентаря, предназначенного для уборки бытового мусора на территории, прилегающей к школе.	1
3	Узнавание (различение) спецодежды для работы на улице.	1
4	Выбор инвентаря для подметания дорожек, уборки бытового мусора. Практическая работа «Уборка территории».	1
5	Узнавание (различение) площадок и дорожек, предназначенных для уборки.	1
6	Выбор инвентаря и специальной одежды для сгребания листьев.	1
7	Практическая работа «Сгребание листьев и травы на участке».	1
8	Ветродувка. Специальный инвентарь для работы на участке.	1
9	Практическая работа «Хранение инвентаря».	1
<i>Покупки</i>		7
10	Выбор места совершения покупок (продуктовый магазин).	1
11	Ориентация в расположении отделов магазина, кассы, туалет и др.	1
12	Нахождение нужного товара в магазине.	1
13	Соблюдение последовательности действий при взвешивании товара: складывание продукта в пакет, выкладывание на весы, нажатие на кнопку, приклеивание ценника к пакету с продуктом.	1
14	Складывание покупок в сумку.	1
15	Соблюдение последовательности действий при расчете на кассе: выкладывание товара на ленту, ожидание во время пробивания кассиром товара, передача денег, карты скидок кассиру, получение чека и сдачи.	1
16	Раскладывание продуктов в места хранения.	1
<i>Обращение с кухонным инвентарём.</i>		12
17	Различение предметов посуды для сервировки стола (тарелка, стакан, кружка, ложка, вилка, нож).	1
18	Различение предметов посуды для приготовления пищи (кастрюля, сковорода, чайник, половник, нож).	1
19	Узнавание (различение) кухонных принадлежностей (терка, венчик, овощечистка, разделочная доска).	1
20	Различение чистой и грязной посуды. Очищение остатков пищи с посуды.	1
21	Узнавание (различение) моющих средств, специальных чистящих приспособлений для мытья посуды.	1
22	Соблюдение последовательности действий при мытье и сушке посуды: очищение посуды от остатков пищи, замачивание посуды, намыливание посуды моющим средством, чистка посуды, ополаскивание, сушка.	1

23	Практическая работа: чистка посуды.	1
24	Практическая работа: выбор моющих средств.	1
25	Практическая работа: замачивание посуды.	1
26	Практическая работа: протирание посуды губкой.	1
27	Практическая работа: ополаскивание посуды.	1
28	Практическая работа: сушка посуды.	1
Приготовление пищи		14
29	Узнавание (различение) напитков (вода, чай, сок, какао, лимонад, компот, квас, кофе). Узнавание напитка по упаковке.	1
30	Узнавание (различение) молочных продуктов (молоко, йогурт, творог, сметана, кефир, масло, мороженое). Узнавание упаковок с молочным продуктом.	1
31	Знание (соблюдение) правил хранения молочных продуктов.	1
32	Промежуточная аттестация. Контрольная работа за 1 четверть.	1
33	Узнавание (различение) мясных продуктов, готовых к употреблению (колбаса, ветчина) и требующих обработки (приготовления) (мясо (свинина, говядина, баранина, птица), сосиска, сарделька, котлета, фарш).	1
34	Знание (соблюдение) правил хранения мясных продуктов.	1
35	Знание (соблюдение) правил гигиены при приготовлении пищи.	1
36	Выбор продуктов, необходимых для приготовления блюда.	1
37	Выбор инвентаря, необходимого для приготовления блюда.	1
38	Поддержание чистоты рабочего места в процессе приготовления пищи.	1
39	Санитарно-гигиенические требования и правила ТБ при приготовлении завтрака.	1
40	Соблюдение последовательности действий при варке яйца: выбор продуктов (яйца), выбор кухонного инвентаря (кастрюля, шумовка, тарелка), мытьё яиц, закладывание яиц в кастрюлю, наливание воды в кастрюлю.	1
41	Приготовление завтрака. Практическая работа: варка яйца.	1
42	Сервировка стола к завтраку: яйца отварные с чаем.	1
Уборка территории		4
43	Экскурсия на участок. Работа дворника на прилегающей к Центру территории. Наблюдение за работой дворника на улице.	1
44	Узнавание (различение) инвентаря, предназначенного для уборки снега.	1
45	Практическая работа. Уборка снега: сгребание снега, перебрасывание снега.	1
46	Хранение инвентаря для уборки снега.	1
Уход за вещами		27
47	Ручная стирка. Определение необходимости стирки.	1
48	Сортировка белья по цвету (белое и цветное белье).	1
49	Сортировка белья по составу ткани (хлопчатобумажная и шерстяная ткань).	1
50	Сортировка вещей по назначению (постельное, кухонное белье, одежда).	1
51	Сортировка по предметам одежды (майки, брюки, рубашки, носки).	1

52	<i>Ручная стирка белья.</i> Санитарно-гигиенические требования к ручной стирке. Инвентарь, средства, практические действия.	1
53	Соблюдение последовательности действий при ручной стирке.	1
54	Наполнение емкости водой.	1
55	Узнавание (различение) моющих средств.	1
56	Выбор моющего средства.	1
57	Отмеривание необходимого количества моющего средства.	1
58	Практическая работа: ручная стирка (наполнение ёмкости водой, выбор моющего средства, замачивание).	1
59	Практическая работа: ручная стирка (застирывание, полоскание, отжимание, вывешивание белья на просушку).	1
60	<i>Машинная стирка.</i> Автоматическая машинка для стирки белья.	1
61	Закладывание белья в машину. Вынимание белья из машины.	1
62	<i>Уход за одеждой.</i> Складывание вещей: постельного (кухонного) белья, предметов одежды.	1
63	Контрольная работа	1
64	Чистка одежды.	1
65	Вывешивание одежды на «плечики».	1
66	Чистка одежды.	1
67	Складывание вещей на хранение.	1
68	<i>Уход за обувью.</i> Определение необходимости чистки обуви.	1
69	Соблюдение последовательности действий при чистке обуви.	1
70	Знание (различение) средств для чистки обуви.	1
71	Выбор чистящего средства.	1
72	Соблюдение последовательности действий при чистке обуви.	1
73	Практическая работа: чистка обуви.	1
Уборка помещения		29
74	Узнавание (различение) чистого и грязного помещения.	1
75	<i>Уборка мебели.</i> Санитарно-гигиенические требования к уборке.	1
76	Выбор одежды и инвентаря для уборки мебели.	1
77	Инвентарь, средства, знакомство с практическими действиями.	1
78	Практическая работа: вытирание поверхности мебели.	1
79	Уборка поверхностей интерьера (мебель).	1
80	Уборка с поверхности стола остатков еды и мусора. Инвентарь, средства, практические действия. Соблюдение последовательности действий при уборке.	1
81	Практическая работа: уборка с поверхности стола остатков еды и мусора.	1
82	<i>Уборка пола.</i> Санитарно-гигиенические требования к уборке.	1
83	Одежда и инвентарь для уборки. Хранение инвентаря.	1
84	Уборка пола (выбор инвентаря). Сметание мусора на полу.	1
85	Уборка пола (выбор инвентаря). Заметание мусора на совок.	1
86	Уборка пола (выбор инвентаря). Высыпание мусора в урну.	1
87	Санитарно-гигиенические требования к уборке помещений (кабинет). Соблюдение правил ТБ при уборке помещения.	1
88	Практическая работа: уборка крупного бытового мусора в кабинете.	1
89	Практическая работа: вынос крупного бытового мусора в специально отведённые места.	1

90	Пылесос (без мешка для пыли). Различение основных частей пылесоса.	1
91	Правила ТБ при работе с пылесосом (без мешка для пыли). Подготовка пылесоса к работе.	1
92	Соблюдение последовательности действий при уборке пылесосом.	1
93	Практическая работа. Чистка поверхности пылесосом (без мешка для пыли).	1
94	Чистка пылесоса (без мешка для пыли) после уборки.	1
95	Виды полов. Деревянный пол.	1
96	Соблюдение последовательности действий при мытье деревянного пола.	1
97	Правила ТБ при мытье деревянного пола. Выбор инвентаря.	1
98	Практическая работа. Мытьё пола.	1
99	<i>Уборка зеркальных поверхностей.</i> Правила ТБ при мытье зеркала. Выбор инвентаря и средств.	1
10 0	Соблюдение последовательности действий при мытье зеркала.	1
10 1	Мытьё зеркала.	1
10 2	Работа технического персонала на территории Центра. Нахождение технического персонала на территории Центра, обращение с просьбой.	1
<i>Уборка территории</i>		34
10 3	Нахождение дворника на прилегающей территории, обращение к нему с просьбой.	1
10 4	Нахождение дворника на прилегающей территории, обращение к нему с просьбой.	1
10 5	Уборка территории: сгребание травы и листьев.	1
10 6	Уборка территории: сгребание травы и листьев.	1
10 7	Уход за уборочным инвентарем.	1
10 8	Уход за уборочным инвентарем.	1
10 9	Практическая работа. Чистка поверхности пылесосом (с мешком для сбора пыли).	1
11 0	<i>Контрольная работа</i>	1
11 1	Практическая работа. Чистка поверхности пылесосом (с мешком для сбора пыли).	1
11 2	Чистка пылесоса (с мешком для сбора пыли) после уборки.	1
11 3	<i>Уборка зеркальных и стеклянных поверхностей.</i> Правила ТБ при мытье стеклянных поверхностей. Выбор инвентаря, средств, спецодежды.	1
11 4	<i>Уборка зеркальных и стеклянных поверхностей.</i> Правила ТБ при мытье стеклянных поверхностей. Выбор инвентаря, средств, спецодежды.	1

11 5	Соблюдение последовательности действий при мытье зеркала (повторение).	1
11 6	Практическая работа: мытьё зеркала (повторение).	1
11 7	Практическая работа: мытьё зеркала (повторение).	1
11 8	Соблюдение последовательности действий при мытье окна.	1
11 9	Практическая работа: мытьё стекла.	1
12 0	Практическая работа: мытьё стекла.	1
12 1	Нахождение технического персонала на территории Центра, обращение с просьбой о помощи.	1
12 2	Нахождение технического персонала на территории Центра, обращение с просьбой о помощи.	1
12 3	<i>Мелкий ремонт.</i> Правила ТБ при выполнении ремонтных работ.	1
12 4	<i>Мелкий ремонт.</i> Правила ТБ при выполнении ремонтных работ.	1
12 5	Выполнение ремонтных работ. Пришивание пуговицы.	1
12 6	Выполнение ремонтных работ. Пришивание пуговицы.	1
12 7	Выполнение ремонтных работ. Пришивание пуговицы.	1
12 8	Нахождение дворника на прилегающей территории, обращение к нему с просьбой.	1
12 9	Нахождение дворника на прилегающей территории, обращение к нему с просьбой.	1
13 0	Самостоятельный выбор инвентаря и спецодежды для уборки территории.	1
13 1	<i>Мелкий ремонт.</i> Правила ТБ при выполнении ремонтных работ.	1
13 2	Уборка территории: сгребание травы и листьев.	1
13 3	<i>Промежуточная аттестация.</i>	1
13 4	Уборка территории: сгребание травы и листьев.	1
13 5	Уборка территории: сгребание травы и листьев.	1
13 6	Уборка территории: сгребание травы и листьев.	1

Материально-техническое обеспечение

1. Кухня с необходимым оборудованием и посудой
2. Уборочный инвентарь
3. Презентации
4. Обучающие картинки
5. Набор «Магазин»
6. Утюг и гладильная доска
7. Демонстрационные материалы
8. Набор «Мелкий ремонт одежды»

Литература:

1. Галле А. Г., Головинская Е. Ю. Подготовка младшего обслуживающего персонала 5 класс –Изд. Современные образовательные технологии, Самара 2020.
2. Примерная адаптированная общеобразовательная программа образования учащихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) / М-во образования и науки Рос. Федерации. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2018.
3. Воронкова В.В. Социально-бытовая ориентировка учащихся 5-9 классов в специальной (коррекционной) школе VIII вида: пособие для учителя / В. В. Воронкова, С.А. Казакова. – М.: Гуманитарный центр ВЛАДОС, 2012.
4. Вместе к самостоятельной жизни: Опыт работы Центра лечебной педагогики и дифференцированного обучения Псковской области / Е.А.Виноградова, Е.А.Зуева, А.Г.Нестерова, А.М.Царев; под ред. А.М.Царева. – Псков: ПОИПКРО, 2014. -161 с.