федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

«Оренбургский государственный медицинский университет»

Министерства здравоохранения Российской Федерации

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**

**ПО САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

Школа здоровья для больных сахарным диабетом

по направлению подготовки

Сестринское дело

34.03.01

Является частью основной профессиональной образовательной программы высшего образования по направлению подготовки Сестринское дело 34.03.01

утвержденной ученым советом ФГБОУ ВО ОрГМУ Минздрава России

протокол № 11 от «22» 06. 2018

Оренбург

**1.Пояснительная записка**

Самостоятельная работа — форма организации образовательного процесса, стимулирующая активность, самостоятельность, познавательный интерес обучающихся.

Самостоятельная работа обучающихся является обязательным компонентом образовательного процесса, так как она обеспечивает закрепление получаемых знаний путем приобретения навыков осмысления и расширения их содержания, решения актуальных проблем формирования общекультурных (универсальных), общепрофессиональных и профессиональных компетенций, научно-исследовательской деятельности, подготовку к занятиям и прохождение промежуточной аттестации.

Самостоятельная работа обучающихся представляет собой совокупность аудиторных и внеаудиторных занятий и работ, обеспечивающих успешное освоение образовательной программы высшего образования в соответствии с требованиями ФГОС. Выбор формы организации самостоятельной работы обучающихся определяется содержанием учебной дисциплины и формой организации обучения (лекция, семинар, практическое занятие, др.).

Целью самостоятельной работы является систематизация знаний и формирование умений выявлять потребности пациента и/или семьи в обучении, планирования занятия с пациентами в соответствии с целями и ожидаемым результатом, создания условий, благоприятных для обучения пациентов. Проведение обучения пациента и семьи процедурам общего ухода, проведение обучения пациентов в условиях отделений [кабинетов] медицинской профилактики, кабинетов участковых врачей, школ здоровья, школ для пациентов. Проводить анализ и оценку достигнутого результата обучения совместно с пациентами. Ведение документации по виду деятельности медицинской сестры

**2. Содержание самостоятельной работы обучающихся.**

Содержание заданий для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине представлено ***в фонде оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине***, который прикреплен к рабочей программе дисциплины, раздел 6 «Учебно- методическое обеспечение по дисциплине (модулю)», в информационной системе Университета.

Перечень учебной, учебно-методической, научной литературы и информационных ресурсов для самостоятельной работы представлен в рабочей программе дисциплины, раздел 8 «Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)».

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема самостоятельной работы  | Форма самостоятельной работы1 | Форма контроля самостоятельной работы *(в соответствии с разделом 4 РП)*  | Форма контактной работы при проведении текущего контроля2 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| *Самостоятельная работа в рамках модуля 4* |
| 1 | **Модуль № 1** Организация школы здоровья для больных сахарным диабетом. | Работа над учебным материаломВыполнение контрольной работы. | Контрольная работа, тестирование в ИС | Информационная система ОрГМУ. |
| 2 | **Модуль № 2.** Основные аспекты при обучении в "Школе здоровья для больных сахарным диабетом" | Работа над учебным материаломВыполнение контрольной работы. | Контрольная работа, тестирование в ИС | Информационная система ОрГМУ. |
| *Самостоятельная работа в рамках практических/семинарских занятий**модуля* «*Модуль № 1 Организация школы здоровья для больных сахарным диабетом.*» |
| 1 | Тема 1. «Нормативная база и этические аспекты организации деятельности "Школы здоровья для больных сахарным диатом». | Работа над учебным материаломВыполнение контрольной работы. | Контрольная работа, тестирование в ИС | Информационная система ОрГМУ. |
| 2 | Тема 2. «Правила организации деятельности "Школы для больных сахарным диабетом».  | Работа над учебным материаломВыполнение контрольной работы. | Контрольная работа, тестирование в ИС | Информационная система ОрГМУ. |
| 3 | Тема 3. «Тематический план занятий "Школы для больных сахарным диабетом». | Работа над учебным материаломВыполнение контрольной работы. | Контрольная работа,  | Информационная система ОрГМУ. |
| *Самостоятельная работа в рамках практических/семинарских занятий**модуля «Модуль № 2. Основные аспекты при обучении в "Школе здоровья для больных сахарным диабетом"»* |
| 1. | Тема 1. Структура и содержание занятия: «Что нужно знать больному о сахарном диабете" | Работа над учебным материаломВыполнение контрольной работы. | Контрольная работа, тестирование в ИС | Информационная система ОрГМУ. |
|  | Тема 2. Проведения занятия по вопросам питания. | Работа над учебным материаломВыполнение контрольной работы. | Контрольная работа, тестирование в ИС | Информационная система ОрГМУ. |
|  | Тема 3. Гигиена при сахарном диабете. Осложнения сахарного диабета. Оказание помощи при коматозных состояниях при сахарном диабете. | Работа над учебным материаломВыполнение контрольной работы. | Контрольная работа, тестирование в ИС | Информационная система ОрГМУ. |

**3. Методические указания по выполнению заданий для самостоятельной работы по дисциплине.**

***Порядок выполнения контрольной работы в рамках самостоятельной работы***

***Подготовка к контрольной работе.***

Контрольная работа назначается после изучения определенного раздела (разделов) дисциплины и представляет собой совокупность развернутых письменных ответов обучающихся на вопросы, которые они заранее получают от преподавателя. По каждому Модулю дисциплины, студент выполняет контрольную работу.

***Алгоритм подготовки к контрольной работе:***

- изучение конспектов лекций, раскрывающих материал, знание которого проверяется контрольной работой;

- повторение учебного материала, полученного при подготовке к семинарским, практическим занятиям и во время их проведения;

- изучение дополнительной литературы, в которой конкретизируется содержание проверяемых знаний;

- составление в мысленной форме ответов на поставленные в контрольной работе вопросы;

- формирование психологической установки на успешное выполнение всех заданий.

***Этапы подготовки контрольной работы:***

1. Выбор темы.

2. Составление плана.

3. Подбор литературы и ее исследование.

4. Систематизация подготовленного материала согласно плану, уточнение цитат.

5. Составление содержания контрольной работы.

***Структура контрольной работы***

1. Титульный лист (Приложение 1).

2. План, необходим для достижения последовательности в раскрытии темы. Наметки плана следует сделать уже при обдумывании темы, конкретизируя его в процессе изучения литературы по данной теме. Пункты плана должны точно отвечать раскрытию темы. План помещается перед текстом работы, на отдельном листе (Приложение 2).

3. Введение. Дается характеристика и показывается актуальность темы, значение рассматриваемой проблемы.

4. Основная часть – сжатое, но достаточно полное и точное изложение сущности научной информации по теме. Может состоять из двух частей.

5. Первая часть – теоретическая, в которой раскрываются основные положения выбранной темы в зависимости от поставленных целей и задач.

Содержание первой части конкретизируется индивидуально. Материал должен быть осмыслен и переработан в соответствии с темой и изложен своими словами. Цитаты заключаются в кавычки. Все цитаты строго документируются в сносках: после кавычек ставится отсылочный знак (цифра или звездочка), этот же знак повторяется в конце страницы под чертой, отделяющей текст работы от сносок.

6. Вторая часть – практическая. Та часть может иметь план с названиями явлений, анализ текста, таблицы, расчеты, графики, схемы, иллюстрации и т.п.

***Требования к контрольной работе***

 Объем контрольной работы строго не регламентирован, но не должен превышать 12-15 печатных страниц, оформлен в отдельную папку с титульным листом. Печать только на одной стороне листа.

Текст набирается на компьютере: шрифт 14, интервал 1,5, с полями:

справа 1 см, слева 3 см, сверху и снизу 2 см. Нумерация страниц в верхнем правом углу без точек и тире, начиная с третьей страницы (с введения). Выравнивание по ширине.

Текст должен соответствовать содержанию. Разделы плана нумеруются арабскими цифрами. Заголовки должны быть прописаны в тексте и выделены (оставляют интервалы до заголовка и после). Текст заголовка выполняют через один интервал. В конце любого заголовка точка не ставится.

Таблицы и графики оформляются или в тексте, или в приложении. Таблицы подписываются сверху, а графики снизу.

Сноски. По контексту рукописи контрольной работы автор может ссылаться на соответствующие литературные источники. Это делается тогда, когда текст литературного источника цитируется дословно или, когда используются мысли или идеи того или иного исследователя. В этом случае в контрольной работе в квадратных скобках приводится порядковый номер литературного источника по списку литературы, размещенному в конце работы, и страницы источника.

Примеры:

Б.Г. Ананьев пишет: «Личность есть объект и субъект исторического процесса, объект и субъект общественных отношений, субъект и объект общения, наконец, что очень важно, субъект общественного поведения – носитель нравственного поведения» [4, 52].

Или:

«В работах ряда ученых-психологов освещаются результаты теоретических и опытно-экспериментальных исследований по проблемам психологического консультирования, психодиагностики и психокоррекции [8; 11; 13; 14; 18 и др.].

При ссылке на литературу, число, заключенное до запятой, означает номер литературного источника по списку использованной литературы, который проводится в конце работы. Второе число (после запятой) означает страницу указанного источника. Числа, разделенные точкой с запятой, означают перечисление литературных источников.

Список литературных источников, использованных при написании работы, оформляется в алфавитном порядке (Приложение 3).

Текст введения, основной части, заключения, список литературы и приложение должны быть на отдельных листах.

В конце работы ставится подпись студента, указывается дата выполнения работы и оставляется одна чистая страница для заключения рецензента, который будет проверять работу.

**Методические указания для обучающихся по формированию навыков конспектирования лекционного материала**

 Главное в период подготовки к лекционным занятиям – научиться методам самостоятельного умственного труда, сознательно развивать свои творческие способности и овладевать навыками творческой работы. Для этого необходимо строго соблюдать дисциплину учебы и поведения.

 Четкое планирование своего рабочего времени и отдыха является необходимым условием для успешной самостоятельной работы. В основу его нужно положить рабочие программы изучаемых в семестре дисциплин.

Ежедневной учебной работе студенту следует уделять 9–10 часов своего времени, т.е. при шести часах аудиторных занятий самостоятельной работе необходимо отводить 3–4 часа.

 Каждому студенту следует составлять еженедельный и семестровый планы работы, а также план на каждый рабочий день. С вечера всегда надо распределять работу на завтрашний день. В конце каждого дня целесообразно подводить итог работы: тщательно проверить, все ли выполнено по намеченному плану, не было ли каких-либо отступлений, а если были, по какой причине это произошло.

Нужно осуществлять самоконтроль, который является необходимым условием успешной учебы. Если что-то осталось невыполненным, необходимо изыскать время для завершения этой части работы, не уменьшая объема недельного плана.

**Самостоятельная работа на лекции**

 Слушание и запись лекций – сложный вид вузовской аудиторной работы. Внимательное слушание и конспектирование лекций предполагает интенсивную умственную деятельность студента. Краткие записи лекций, их конспектирование помогает усвоить учебный материал.

 Конспект является полезным тогда, когда записано самое существенное, основное и сделано это самим студентом. Не надо стремиться записать дословно всю лекцию. Такое «конспектирование» приносит больше вреда, чем пользы.

Запись лекций рекомендуется вести по возможности собственными формулировками. Желательно запись осуществлять на одной странице, а следующую оставлять для проработки учебного материала самостоятельно в домашних условиях.

Конспект лекции лучше подразделять на пункты, параграфы, соблюдая красную строку. Этому в большой степени будут способствовать пункты плана лекции, предложенные преподавателям.

 Принципиальные места, определения, формулы и другое следует сопровождать замечаниями «важно», «особо важно», «хорошо запомнить» и т.п. Можно делать это и с помощью разноцветных маркеров или ручек. Лучше если они будут собственными, чтобы не приходилось просить их у однокурсников и тем самым не отвлекать их во время лекции.

Целесообразно разработать собственную «маркографию» (значки, символы), сокращения слов.

Не лишним будет и изучение основ стенографии. Работая над конспектом лекций, всегда необходимо использовать не только учебник, но и ту литературу, которую дополнительно рекомендовал лектор. Именно такая серьезная, кропотливая работа с лекционным материалом позволит глубоко овладеть знаниями.

 **Методические указания для обучающихся по решению ситуационных задач**

Это вид самостоятельной работыобучающегосяпо систематизации информации в рамках постановки или решения конкретных проблем. Такой вид самостоятельной работы направлен на развитие мышления, творческих умений, усвоение знаний, добытых в ходе активного поиска и самостоятельного решения проблем. Такие знания более прочные, они позволяют студенту видеть, ставить и разрешать как стандартные, так и не стандартные задачи, которые могут возникнуть в дальнейшем в профессиональной деятельности.

Студент должен опираться на уже имеющуюся базу знаний. Решения ситуационных задач относятся к частично поисковому методу. Характеристики выбранной для ситуационной задачи проблемы и способы ее решения являются отправной точкой для оценки качества этого вида работ. Преподаватель определяет тему, либо раздел, рекомендует литературу, консультирует студента при возникновении затруднений.

Студенту необходимо изучить предложенную преподавателем литературу и характеристику условий задачи, выбрать оптимальный вариант (**подобрать известные и стандартные алгоритмы действия**) или варианты разрешения, оформить и сдать на контроль в установленный срок.

**4. Рекомендации для студентов по подготовке к компьютерному тестированию**

Тестирование для студентов проходит в ИС университета. Перед тем, как приступить к тестированию студент должен внимательно изучить лекционный материал. При прохождении тестирования дается несколько попыток.

Тестовая система предусматривает вопросы / задания, на которые слушатель должен дать один или несколько вариантов правильного ответа из предложенного списка ответов. При поиске ответа необходимо проявлять внимательность. Прежде всего, следует иметь в виду, что в предлагаемом задании всегда будет один правильный и один неправильный ответ. Всех правильных или всех неправильных ответов (если это специально не оговорено в формулировке вопроса) быть не может. Нередко в вопросе уже содержится смысловая подсказка, что правильным является только один ответ, поэтому при его нахождении продолжать дальнейшие поиски уже не требуется.

        На отдельные тестовые задания не существует однозначных ответов, поскольку хорошее знание и понимание содержащегося в них материала позволяет найти такие ответы самостоятельно. Именно на это обучающемуся и следует ориентироваться, поскольку полностью запомнить всю получаемую информацию и в точности ее воспроизвести при ответе невозможно. Кроме того, вопросы в тестах могут быть обобщенными, не затрагивать каких-то деталей.

          Тестовые задания сгруппированы по темам учебной дисциплины. Количество тестовых вопросов/заданий по каждой теме дисциплины определено так, чтобы быть достаточным для оценки знаний обучающегося по всему пройденному материалу.

**Методические указания для обучающихся по письменным ответам на вопросы**

Письменные ответы на вопросы - это контрольное опрашивание, проверка степени и осознанности усвоения учебного материала всей группы.

Такой способ опроса позволяет охватить проверкой многих студентов:

* вырабатывает способность к краткому, но точному ответу;
* обращает внимание на существенные детали темы и способствует их запоминанию;
* приучает к последовательности и обоснованности изложения материала;
* вовлекает в работу всю группу, активизируя процессы внимания и мышления.

Опрос способствует развитию умственных способностей студентов, воспитанию моральных и волевых качеств, связанных с преодолением трудностей учения. Он влияет на общее развитие студентов, на формирование качеств личности, на отношение студентов к учебе.

***Порядок выполнения письменных работ в рамках самостоятельной работы***

К выполнению письменной работы можно приступать только после изучения учебно-методических материалов соответствующего модуля.

При выполнении работы необходимо соблюдать следующие общие требования:

- при написании письменных ответов на вопросы текст не должен дословно повторять текст учебника, теоретического материала (учебного пособия), Интернет-ресурса

- текст необходимо писать грамотно, шрифтом Times New Roman 12или 14

- оформляется титульный лист работы с указанием ФИО студента, группы, изучаемой дисциплины и модуля.

***Этапы самостоятельной работы***:

- осознание учебной задачи, которая решается с помощью данной самостоятельной работы;

- ознакомление с инструкцией о её выполнении;

- осуществление процесса выполнения работы;

- самоанализ, самоконтроль;

- оценивание работ студента преподавателем, выделение и разбор типичных преимуществ и ошибок.

Перед выполнением внеаудиторной самостоятельной работы студент изучает информационное письмо преподавателя с определением цели заданий, их содержания, сроков выполнения, ориентировочного объема работы, основных требований к результатам работы, критериев оценки, форм контроля и перечня литературы.

Самостоятельная работа осуществляется индивидуально.

Для обеспечения внеаудиторной самостоятельной работы по дисциплине преподавателем разрабатывается перечень заданий для самостоятельной работы, который необходим для эффективного управления данным видом учебной деятельности обучающихся.

 Обучающийся самостоятельно определяет режим своей внеаудиторной работы и меру труда, затрачиваемого на овладение знаниями и умениями по каждой дисциплине, выполняет внеаудиторную работу по индивидуальному плану, в зависимости от собственной подготовки, бюджета времени и других условий.

Преподаватель осуществляет управление самостоятельной работой, регулирует ее объем на одно учебное занятие и осуществляет контроль выполнения всеми обучающимися группы. Преподаватель ведет электронный журнал с выставлением рейтинговой оценки за каждое задание. что позволяет отслеживать выполнение минимума заданий, необходимых для допуска к итоговой аттестации по дисциплине.

**Методические указания для обучающихся по подготовке**

 **к практическим занятиям**

Практическое занятие *–* форма организации учебного процесса, направленная на повышение обучающимися практических умений и навыков посредством группового обсуждения темы, учебной проблемы под руководством преподавателя.

При разработке устного ответа на практическом занятии можно использовать классическую схему ораторского искусства. В основе этой схемы лежит 5 этапов:

1. Подбор необходимого материала содержания предстоящего выступления.

2. Составление плана, расчленение собранного материала в необходимой логической последовательности.

3. «Словесное выражение», литературная обработка речи, насыщение её содержания.

4. Заучивание, запоминание текста речи или её отдельных аспектов (при необходимости).

5. Произнесение речи с соответствующей интонацией, мимикой, жестами.

*Рекомендации по построению композиции устного ответа:*

1. Во введение следует:

- привлечь внимание, вызвать интерес слушателей к проблеме, предмету ответа;

- объяснить, почему ваши суждения о предмете (проблеме) являются авторитетными, значимыми;

- установить контакт со слушателями путем указания на общие взгляды, прежний опыт.

2. В предуведомлении следует:

- раскрыть историю возникновения проблемы (предмета) выступления;

- показать её социальную, научную или практическую значимость;

- раскрыть известные ранее попытки её решения.

3. В процессе аргументации необходимо:

- сформулировать главный тезис и дать, если это необходимо для его разъяснения, дополнительную информацию;

- сформулировать дополнительный тезис, при необходимости сопроводив его дополнительной информацией;

- сформулировать заключение в общем виде;

- указать на недостатки альтернативных позиций и на преимущества вашей позиции.

4. В заключении целесообразно:

- обобщить вашу позицию по обсуждаемой проблеме, ваш окончательный вывод и решение;

- обосновать, каковы последствия в случае отказа от вашего подхода к решению проблемы.

*Рекомендации по составлению развернутого плана-ответа*

*к теоретическим вопросам практического занятия*

1. Читая изучаемый материал в первый раз, подразделяйте его на основные смысловые части, выделяйте главные мысли, выводы.

2. При составлении развернутого плана-конспекта формулируйте его пункты, подпункты, определяйте, что именно следует включить в план-конспект для раскрытия каждого из них.

3. Наиболее существенные аспекты изучаемого материала (тезисы) последовательно и кратко излагайте своими словами или приводите в виде цитат.

4. В конспект включайте как основные положения, так и конкретные факты, и примеры, но без их подробного описания.

5. Отдельные слова и целые предложения пишите сокращенно, выписывайте только ключевые слова, вместо цитирования делайте лишь ссылки на страницы цитируемой работы, применяйте условные обозначения.

6. Располагайте абзацы ступеньками, применяйте цветные карандаши, маркеры, фломастеры для выделения значимых мест.

**4. Критерии оценивания результатов выполнения заданий по самостоятельной работе обучающихся.**

Критерии оценивания выполненных заданий представлены ***в фонде оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине***, который прикреплен к рабочей программе дисциплины, раздел 6 «Учебно- методическое обеспечение по дисциплине (модулю)», в информационной системе Университета.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1.

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

«Оренбургский государственный медицинский университет»

Министерства здравоохранения Российской Федерации

Кафедра сестринского дела

**КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА №**

по дисциплине

«Школа здоровья для больных сахарным диабетом»

|  |  |
| --- | --- |
|  | Выполнил: студент(ка)\_\_\_\_\_курсагруппы \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_очной формы обученияс применением дистанционных технологийФ.И.О.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Проверил:  |

Оренбург 2019.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2.

**План контрольной работы (образец)**

**План**

|  |  |
| --- | --- |
| Введение……………………………………………………………………… | 3 |
| 1. Основная часть. Пищеварительная система: значение, строение, функции………………………………………………………………………. | 4 |
| 1.1. Значение пищеварительной системы………………………………….. | 4 |
| 1.2. Строение пищеварительного тракта…………………………………… | 5 |
| 1.3. Полость рта: местоположение, строение, функции…………………... | 6 |
| 1.4. Глотка, пищевод: местоположение, строение, функции……………... | 7 |
| 1.5. Кишечник: местоположение, строение, функции…………………….. | 7 |
| 1.6. Пищеварительные железы……………………………………………… | 8 |
| Заключение…………………………………………………………………... | 9 |
| Список литературы…………………………………………………………..  | 10 |

ПРИЛОЖЕНИЕ 3.

**Образец оформления списка использованной литературы**

Список использованной литературы

1.      Аванесов В.С. Композиция тестовых заданий // Химия в школе. 1993. № 1. С. 24-31.

2.      Аванесов В.С. Содержание теста: теоретический анализ // Химия в школе. 1994. № 2 С. 30-34.

3.      Беспалько В.П. Слагаемые педагогической технологии. М., 1986. С. 121.

4.      Васильев В.И. Культура компьютерного тестирования. Программно-дидактическое тестовое задание. М.: МГУП, 2002. С. 89.

5.      Веретенникова Е.Г., Патрушина С.М., Савельева Н.Г. Тесты по информатике (500 вопросов). Ростов-на-Дону: Издательский центр «МарТ», 2001. 144с.

6.      Возрастная и педагогическая психология. / Под редакцией М.В.Гомезо, М.В.Матихиной, Т.С.Мехальчик. М.: Просвещение, 1984. 220с.

7.      Волохова Л.С. Тестовая форма контроля результатов обучения в учебном процессе // Сборник материалов научно-практической конференции ЛОГУ им. А.С. Пушкина. Пушкин, 2001. 56с.

8.      Воронкова О.Б. Информатика: методическая копилка преподавателя. Р-на-Д.: ФЕНИКС, 2007. 327с.

9.      Гришачева Н.А. Тестовые методики и пути их использования. Методическое пособие. М., 1999. 134с.

10.  Давыдова Е.В., Дашкова Л.В. Проведение олимпиад по информатике на основе тестов // Информатика и образование. 1997. № 4. С. 31-36.

11.  Еженедельное учебно-методическое приложение к газете «Первое сентября». Информатика. 2000. № 26. С. 27.

12.  Ермилов О., Морозов В., Угринович Н. Курс компьютерной технологии с основами информатики. Учебное пособие для старших классов. М.: ООО Издательство АСТ, 2000. С. 392. 412.

13.  Информатика 9-11 классы. Контрольные и самостоятельные работы по программированию / авт.-сост. А.А.Чернов, А.Ф.Чернов. Волгоград: Учитель, 2006. 202с.

14.  Информатика. Задачник-практикум в 2 т. / Под ред. И.Г. Семакина, Е.К. Хеннера. М.: БИНОМ. Лаборатория знаний, 2004.

15.  Информатика. Методическое пособие для учителей / Под ред.проф. Н.В. Макаровой. СПб.: Питер, 2003. 231с.

16.  Материалы сайта <http://festival.1september.ru/>.