муниципальное образовательное автономное учреждение средняя общеобразовательная школа № 12 им П.Ф. Дерунова

**Развитие навыков самостоятельной деятельности учащихся на примере изучения темы**

**«Ручная деревообработка»**

Матчин С.А.,

 учитель технологии

МОАУ СОШ № 12 г. Рыбинска

Ярославской области

г. Рыбинск

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ

1. Развитие самостоятельности школьников как педагогическая проблема (приемы, методы, формы).
2. Методические рекомендации по развитию навыков самостоятельной деятельности учащихся на примере изучения темы «Ручная деревообработка»
3. Методы и приемы формирования самостоятельности учащихся.

3.1. Использование метода проектов как компонента системы образования

* 1. 3.2. Включение обучающихся в ситуацию соревновательности
	2. 3.3. Использование самостоятельных работ в процессе обучения
	3. ЗАКЛЮЧЕНИЕ
	4. ПРИЛОЖЕНИЯ
	5. 1. Проекты учащихся по теме «Ручная деревообработка»
	6. 2. Методическая разработка урока «Ручная обработка древесины»
	7. 3. Задачи для организации тренинга по теме «Ручная деревообработка»

ВВЕДЕНИЕ

В связи с социально-экономическими изменениями в мире в современном обществе возникла потребность в активных, деятельных людях, которые могли бы быстро приспосабливаться к меняющимся трудовым условиям, выполнять работу с оптимальными энергозатратами, способных к самообразованию, самовоспитанию, саморазвитию.

Среди наиболее важных качеств современного человека выделяются активная мыслительная деятельность, критичность мышления, поиск нового, желание и умение приобретать знания самостоятельно. Тем самым на образование возлагается функция, которая бы способствовала развитию самостоятельности и ответственности личности, была бы ориентирована на ее саморазвитие, самообразование, самореализацию.

Необходима смена существующей дидактической парадигмы, ориентированной на традиционное репродуктивное обучение, за счет изменения форм и методов обучения, его индивидуализации, увеличения комплекса новейших технических средств, широкого применения новых технологий обучения. Причем акцент ставится на более активные виды самостоятельной индивидуальной работы.

Самостоятельная работа выделяется как непременный элемент образовательного процесса многими современными образовательными технологиями, поскольку самостоятельная учебная деятельность позволяет ликвидировать пробелы в восприятии учебной информации на школьных занятиях; самостоятельная работа раскрываетспособности обучаемых, содействует учебной мотивации; самостоятельность в действиях позволяет перейти от уровня "репродукции" к уровню "умений" и "творчества" как критериев знаний.

Самостоятельная работа способствует развитию навыков и умений, относящихся к организации собственной работы. Это планирование своей деятельности, реалистическое восприятие своих возможностей, умение работать с информацией, что особенно важно в связи с интенсивным ростом объема научно- технической информации и быстрым обновлением знаний.

В узком смысле слова самостоятельная работа - самостоятельное выполнение обучаемым определенных заданий, которое осуществляется как в школьное, так и во внешкольное время в различных формах: письменной, устной, индивидуальной, групповой или фронтальной. Самостоятельная работа является одним из важнейших элементов познавательной деятельности учащихся; стимулирует работоспособность, повышает прочность знаний.

В более широком смысле слова самостоятельная работа - универсальный способ образовательной деятельности обучающегося, который связан не столько с усвоением суммы знаний, сколько с расширением границ восприятия и осмысления человеком мира и самого себя.

1. **Развитие самостоятельности школьников как педагогическая проблема (приемы, методы, формы).**

Главными условиями правильной организации самостоятельной работы учащегося можно назвать следующие:

* обязательное планирование самостоятельных занятий;
* серьезная работа над учебным материалом;
* систематичность самих занятий;
* самоконтроль.

Не менее значимым является создание педагогических условий, при соблюдении которых самостоятельная работа может быть более плодотворной и эффективной:

* наличие у учащегося положительной мотивации;
* четкая постановка познавательных задач и пояснение способа их выполнения;
* определение преподавателем форм отчетности, объема работы, срока сдачи;
* определение видов консультационной помощи и критерия оценок;
* осознание учащимся полученного нового знания как личностной ценности.

Самостоятельная работа всегда является эффективным видом учебной деятельности при условии умелого руководства со стороны преподавателя. Становление творческой личности обучаемого осуществляется в тесном контакте с творческой деятельностью педагога. В связи с этим очень важно сформировать у учащихся творческий подход к изучаемому предмету, стимулировать творческоеотношение к овладению знаниями и систематически пополнять эти знания через самостоятельную работу.

Задача педагога - дать нужное направление творческому мышлению учащегося, стимулировать творческий поиск, создавая соответствующие ситуации и условия, дать толчок к систематическому исследованию, анализу, поиску новых, своих собственных путей решения той или иной проблемы. Правильно сформулированные цели и задачи способствуют развитию творческого мышления.

Практическая деятельность школьников на уроках «Технологии» проходит в своем развитии ряд этапов:

 1. Знакомство школьников с самыми различными частями и предметами изучения, которые могут их заинтересовать. В результате расширяется круг интересов, у ребенка формируется представление о том, что он хотел бы изучать более глубоко. На данном этапе происходит предварительный выбор области исследовательской деятельности.

2. Формирование на уроках технологии способности оценивать, сравнивать, строить гипотезы, анализировать и синтезировать, классифицировать, выполнять другие мыслительные операции и т.п.

3. Проведение самостоятельных исследований и решение творческих задач.

Творческая исследовательская деятельность – это деятельность, направленная на создание качественно новых ценностей, важных для формирования личности как общественного субъекта на основе самостоятельного приобретения субъективно новых знаний, умений и навыков.

В связи с этим на первый план образования выходит задача развития в ученике умения раскрывать самостоятельно сущность новых понятий, овладение способами познавательной деятельности, творческое применение полученных знаний для решения различных проблем.

В процессе школьного образования учащиеся могут овладеть комплексом познавательных процессов:

* осуществление планирования своей самостоятельной работы;
* поиск ответа на все непонятное, неясное;
* рациональная организация своего рабочего места, обеспечивая необходимые условия для эффективного умственного труда;
* нахождение материалов для доказательства определенных положений;
* осуществление планирования и систематизации учебного материала и т.п.

Внутренняя потребность человека в знаниях, умение их приобретать из различных источников и творчески использовать их на практике характеризуются как **самостоятельность.**

Важную роль в формировании самостоятельности школьников играет технологическое образование. Существовавшая долгие годы в российских школах трудовая подготовка учащихся имеет и положительные, и отрицательные стороны. Следует отметить, что интерес к трудовому обучению невысок, так как не связан с потребностями и склонностями учащихся. Они не видят социальной и личной значимости своего труда. Традиционные формы и методы организации трудового обучения не вовлекают учащихся в исследовательскую деятельность, наиболее для них привлекательную. Изучая различные темы на уроках, ученики получают некий шаблон к решению задач. Этим шаблоном они пользуются при решении однотипных задач в дальнейшем. С одной стороны ученики четко отрабатывают умения и навыки решения поставленных задач, с другой, они не всегда четко представляют поставленную цель. В результате этого при не стандартной постановке задачи у учащихся возникают сложности с решением.

**Процесс формирования самостоятельности школьников на уроках «Технологии» будет эффективным, если будут соблюдены следующие педагогические условия:**

* использование метода проектов и самостоятельной работы в процессе изучения разделов «Обработка древесины» и «Обработка металлов»;
* поэтапная проектная деятельность учащихся, организованная под руководством учителя;
* постепенное снижение участия учителя в сопровождении проектной деятельности школьников.

Становление самостоятельности личности следует рассматривать как длительный, динамичный процесс, который поддерживается определённым состоянием необходимых объективных условий. Подчёркивая внутреннюю обусловленность процесса становления самостоятельности личности, мы признаём, что процесс этот, как и процесс саморазвития человека, является открытым внешним влияниям, и нуждается в социальной апробации, которая реализуется в деятельности и общении.

Самостоятельность ученика выражается, прежде всего, в потребности и умении самостоятельно мыслить, в способности ориентироваться в новой ситуации, самому видеть вопрос, задачу и найти подход к их решению. Она проявляется, например, в умении по-своему подойти к анализу сложных учебных задач и выполнению их без посторонней помощи.

Внешними признаками самостоятельности учащихся являются планирование ими своей деятельности, выполнение заданий без непосредственного участия педагога, систематический самоконтроль за ходом и результатом выполняемой работы, ее корректирование и совершенствование. Внутреннюю сторону самостоятельности образуют потребностно-мотивационная сфера, усилия воспитанников, направленные на достижение цели без посторонней помощи.

У старших школьников мотивом проявления самостоятельности служит стремление испытать себя, проверить свои возможности. Это стремление имеется уже у подростков, которые хотят быть похожими на взрослых и поэтому испытывают себя во «взрослых» делах, через подражание и перенос.

**В среднем и старшем школьном возрасте самостоятельная работа проводится:**

* + с различными источниками знаний - учебником, учебными и наглядными пособиями;
	+ с практическим учебным материалом, представленным в учебных карточках-заданиях, упражнениях-заявках, контрольно-обучающих заданиях.

Познавательная самостоятельность проявляется в стремлении и умении самостоятельно мыслить, способности без посторонней помощи приобретать информацию из разных источников.

**Развитие самостоятельности школьников как педагогическая проблема (приемы, методы, формы).**

Важнейшей характеристикой самостоятельности является то, что в ней всегда реализуется внутренняя необходимость, побуждающая человека к определенной активности. Многие ученики не воспринимают требований учителя, только потому, что они для них являются внешней необходимостью, что значительно снижает уровень собственной самостоятельности. Поэтому требуется усилить акценты на ценности конкретного содержания, вида учебной деятельности лично для учащегося. Основными педагогическими технологиями тогда становятся те, которые создают в процессе обучения условия, побуждающие детей пытаться самостоятельно решить проблемы, связанные с изучением конкретной учебной темы. При этом создаются ситуации, когда учитель дает возможность учащимся проявить **стихийную самостоятельность**, которая не связана с выполнением норм и правил. Такой вид самостоятельности неизбежно ведет к негативным результатам, к ошибкам, которые убедительно доказывают школьнику ограниченность, неэффективность стихийных действий, не основанных на специальных знаниях и умениях.

Самостоятельность поиска правильного результата является важнейшим условием овладения умениями и навыками. Самостоятельность формируется тогда, когда ребенку дается возможность совершать различные ошибки в ситуации, когда он в недостаточной степени изучил ту или иную тему. Создание ситуаций, когда учащийся самостоятельно ищет правильный результат, а не получает его в готовом виде, позволяет ему убедиться в необходимости совершения специальных усилий по овладению методом решения различных задач.

**2. Методы и приемы формирования самостоятельности учащихся.**

2.1. **Использование метода проектов как компонента системы образования.**

Метод проектов – это способ организации самостоятельной деятельности учащихся, направленный на решение задачи учебного проекта. Он позволяет воспитывать самостоятельную и ответственную личность, развивает творческие начала и умственные способности. Остановимся на этом методе более подробно.

Культура самостоятельной работы существенно повышается, когда ученик ставится в ситуацию, когда он может поделиться своими знаниями со сверстниками или учащимися младших классов. Поэтому важно создавать такие ситуации на уроках, которые бы позволяли им пробовать свои силы в осмыслении учебного материала, выстраивании определенной логики, освоения роли помощника учителя, консультанта и пр.

Метод проектов в курсе реализации "Технологии" можно представить в виде 6 ключевых моментов:

- проектирование и изготовление изделия, отвечающего реальной потребности определенного пользователя;

- проведение специального исследования;

- возможному удовлетворению данной потребности

- разработка идей до стадии изготовления; - изготовление изделия (предварительно спланировав эту стадию;

- испытание изделия в реальной жизни и оценивание его по параметрам удовлетворения определенной потребности.

Внедрение метода проектов в учебный процесс по технологии позволяет:

- активно развивать личностные качества и способности школьников;

- повысить познавательную активность и самостоятельность учащихся;

- усилить уверенность учащихся в собственных силах (в ходе работы над проектом обеспечивается максимальная самостоятельность учащихся от идеи до ее воплощения);

- поднять имидж учителя (использование в обучении передовых педагогических технологий);

- включить в процесс обучения учащихся их родных и близких (помощь в поиске информации, разработке, оценке объектов проектирования).

Проектная деятельность учащихся позволяет реализовать их интересы и способности, приучает к ответственности за результаты своего труда, формирует убеждение, что успех в деле зависит от личного вклада каждого.

Проектная деятельность учащихся состоит из трех этапов: организационно-подготовительного, технологического и заключительного. На первом этапе ученики проводят мини-исследования, осуществляют выбор и обоснование проекта, анализируют предстоящую деятельность, подбирают материал, осуществляют планирование технологического процесса, разрабатывают документацию. На втором этапе ребята выполняют технологические операции, предусмотренные технологическим процессом, с самоконтролем своей деятельности. На заключительном этапе проводится контроль и испытание изделия, при необходимости корректируется документация, проводится защита проекта.

**2.2. Включение обучающихся в ситуацию соревновательности.**

Данный вид педагогической деятельности предполагает организацию освоения школьниками навыков подготовки к участию в различных конкурсах, олимпиадах, проводимых на уровне города, района, а также организацию общественного признания достижений ученика.

Что обеспечивает стимулирование овладения навыками самостоятельной деятельности.

**2.3. Использование самостоятельных работ в процессе обучения.**

Самостоятельная работа школьника есть следствие правильно организованной его учебной деятельности на уроке, что мотивирует самостоятельное ее расширение, углубление и продолжение в свободное время. Это высшая форма его учебной деятельности – самостоятельное научение.

Задачи самостоятельной работы в процессе обучения:

* + постановка цели и планирование самостоятельной работы ученик осуществляет с помощью учителя;
	+ постановка цели осуществляется учителем, а планирование выполняется учениками самостоятельно;
	+ постановка цели и планирование осуществляется учеником самостоятельно, но задание даёт учитель;
	+ работа осуществляется по собственной инициативе, без помощи учителя - ученик сам выполняет.

При подготовке учителем самостоятельной работы учащихся необходимо продумать, как предлагать учащимся задание для самостоятельной работы, как инструктировать их перед работой. Под инструктированием учащихся перед началом самостоятельной работы подразумевается краткое, но исчерпывающее объяснение учителем того, что надо сделать, зачем нужна данная работа, каким образом ее выполнять.

Наряду с устным инструктированием широко используются письменные руководства к работе: дидактические карточки, тетради для самостоятельной работы. Изучение передового опыта учителей убеждает в том, что общие для всего класса задания не могут быть доступны в одинаковой мере для всех учащихся. Необходимо так строить процесс обучения, чтобы он предъявлял достаточно высокие требования к более подготовленным школьникам, обеспечивал их максимальное интеллектуальное развитие и в то же время создавал условия для успешного овладения знаниями и развития менее подготовленных учащихся. В этом учителю поможет школьный учебник и **методы работы с учебным материалом.**

Работа по формированию у учащихся умений и навыков работы с учебником должна вестись учителями на всех этапах обучения: при сообщении нового материала, при осмысливании и закреплении знаний, при проверке домашних заданий.

За время обучения в школе учащиеся должны овладеть следующими умениями и навыками в работе с учебником:

- уметь выделять главное в тексте, рисунке, таблице;

- устанавливать логическую связь и зависимость между сведениями, изложенными в параграфе учебника;

- сравнивать изучаемые явления;

- делать обобщения, выводы по одному или нескольким параграфам учебника; - составлять схемы, таблицы, графики по тексту учебника;

- делать анализ содержания рисунков;

- составлять словарь по теме;

- самостоятельно изучать отдельную тему учебника;

- составлять план по тексту учебника;

- уметь составлять задачи, используя текст учебника.

Перечисленные умения и навыки могут быть сформированы у школьников лишь при условии специально организованного обучения рациональным приемам работы с учебником.

В условиях общеобразовательной школы индивидуализация обучения происходит чаще всего в рамках самостоятельной работы, поскольку эта форма позволяет давать учащимся различные задания, выполняемые в индивидуальном стиле, различными методами, в своем темпе. Самостоятельная работа в большей мере позволяет индивидуализировать обучение, чем групповая и фронтальная. Сегодня роль самостоятельной работы становится все более значимой. Это обусловлено изменением вектора приоритетности целей обучения с усвоения суммы знаний на усвоение способов получения знаний. Виды самостоятельных работ можно классифицировать:

* по количеству участников,
* по характеру познавательной деятельности.
* НО, на уроках технологии более **объективной** классификацией будет классификация **по характеру руководства** самостоятельной деятельностью:

- внешнее стимулирование самостоятельности

- локальное проявление самостоятельности

- осознанная самостоятельность

**Внешнее стимулирование самостоятельности**

Самостоятельная работа, выполненная учащимися после показа приемов работы учителем, носит характер подражания. Она не развивает самостоятельности в подлинном смысле слова, но имеет важное значение для формирования более сложных навыков и умений, более высокой формы самостоятельности, при которой учащиеся оказываются способными разрабатывать и применять свои методы выполнения заданий.

Эффективной формой организации практических занятий на уроках технологии стали технологические карты.

**Технологической картой** называется документ, в котором за­писан весь процесс обработки деталей и изделий с указанием технологических операций. Работа по созданию технологических карт – это и творческих процесс для учителя:

- дифференцированные ТК (для учеников с разным уровнем подготовки, ТК с различной степенью детализации)

- ТК с заданиями для их доработки;

- ТК с поиском различных методов реализации одно задания

- ТК с творческой компонентой

- ТК, разработанные с использованием ИКТ-технологий

Очень важно предоставить ученику выбор, который он должен сделать самостоятельно.

**Локальное проявление самостоятельности**

Наблюдая за ходом работы класса в целом и отдельных учащихся, учитель должен вовремя переключать успешно справившихся с заданиями на выполнение более сложных. Перевод такой группы учащихся на выполнение более сложных заданий должен быть своевременным. Здесь вредна как излишняя торопливость, так и чрезмерно продолжительное «топтание на месте», не продвигающее учащихся вперед в познании нового, в овладении умениями и навыками.

Важным для развития навыков самостоятельности является привлечение учеников хорошо овладевших учебным материалом для помощи и консультаций другим ученикам.

Особую сложность на уроках технологии вызывает работа с теоретическим материалом, которого достаточно много (терминология, технологические процессы и др.). Задания, предлагаемые для самостоятельной работы, должны вызывать интерес учащихся. Он достигается новизной выдвигаемых задач, необычностью их содержания, раскрытием перед учащимися практического значения предлагаемой задачи или метода, которым нужно овладеть, интерактивностью. Учащиеся всегда проявляют большой интерес к самостоятельным работам, в процессе выполнения которых они исследуют предметы и явления.

Здесь на помощь приходят современные информационные технологии. Логично значительную часть тренировочных упражнений перенести в домашнюю работу. Использую интерактивные задания, чтобы сделать их интереснее для обучающихся.

На уроке остается только проконтролировать степень усвоения.

**Осознанная самостоятельность.**

При выполнении учащимися самостоятельных работ любого вида руководящая роль должна принадлежать учителю. Учитель продумывает систему самостоятельных работ, их планомерное включение в учебный процесс. Он определяет цель, содержание и объем каждой самостоятельной работы, ее место на уроке, методы обучения различным видам самостоятельной работы. Он обучает учащихся методам самоконтроля и осуществляет контроль за качеством, изучает индивидуальные особенности учащихся и учитывает их при организации самостоятельной работы. Наградой любому учителю становятся ситуации, когда учитель и ученик работают как партнеры. Это наиболее часто встречается при организации проектной деятельности.

**Результативность опыта**

Работая над развитием навыков самостоятельной деятельности, замечаешь, как у учащихся появляется устойчивый интерес к технологическому творчеству, что способствует пониманию структуры и состава технологического процесса. Повысился уровень самостоятельности, изобретательской активности, мастерства учащихся, появились результаты влияния такой работы на детей.

Если раньше при выполнении творческих работ было два – три ученика, не справляющихся с поставленной задачей, то теперь все задания выполняются всеми детьми. Учащиеся из объекта деятельности превратились в субъект, которому дозволено творить, порождать новое. А ведь это именно то, без чего ребенок просто не может существовать, без чего не может в полной мере развиваться его личность. У детей раскрылись способности, о наличии которых я даже и не подозревал, они успешно стали управляться с тем, что было недоступно им ранее. Для учащихся стал нормой мотив: «Если я могу это, значит я смогу и другое».

 Ученики с интересом берутся за выполнение самых сложных проектов и часто находят интересные способы их решения.  С усилением стремления к творческой активности, постепенно увеличился объём работы на уроке.

Ребята ждут новых интересных заданий, сами проявляют инициативу в их поиске.

Улучшается и общий психологический климат на уроках: ребята не боятся ошибок, помогают друг другу, с удовольствием участвуют в различных мероприятиях, проводимых как в школе, так и на муниципальном уровне.  В муниципальной олимпиаде по технологии в 2013 году мои ученики получили три призовых места.

Таким образом, широко используя различные приемы активизации самостоятельной деятельности и применяя их в образовательном процессе, я добиваюсь положительных результатов.

**Таким образом**, познавательная самостоятельность предполагает единство интеллектуальных и волевых характеристик личности, позволяющее овладевать общими и специальными знаниями, умениями и навыками, а также способами приобретения знаний.

Учебная самостоятельность – это умение ставить перед собой различные учебные задачи и решать их вне опоры и побуждения извне. Она связано с потребностью человека выполнять действия по собственному осознанному побуждению. То есть на первый план выходят такие особенности ребенка, как познавательная активность, интерес, творческая направленность, инициатива, умение ставить перед собой цели, планировать свою работу.

Внешними признаками самостоятельности учащихся являются планирование ими своей деятельности, выполнение заданий без непосредственного участия педагога, систематический самоконтроль за ходом и результатом выполняемой работы, ее корректирование и совершенствование. В настоящий момент поставленные задачи в области развития самостоятельности учащихся, как метода адаптации к условиям самостоятельной жизни учащихся, нашли актуальные отклики в области воспитания и обучения школьников.

**Заключение.**

В процессе обучения хотелось предусмотреть такие пути, которые были бы обращены к различному уровню развития познавательного интереса учащихся и находили опору в различных сторонах обучения: в содержании, в организации процесса деятельности (самостоятельная работа), в приемах побуждения и активизации учащихся. В области обучения придавать большое значение глубокой и вдумчивой работе учителя по отбору содержания учебного материала, который составляет основу формирования научного кругозора учащихся, столь необходимого для появления и укрепления их познавательных интересов.

1. Знакомить учащихся с новыми фактами и сведениями, которые могут показать учащимся современный уровень науки и перспективы ее движения;

2. Раскрывать перед ними интересующие вопросы: зарождение идеи, научные поиски, результаты открытий, трудности;

 3. При помощи проблемного обучения ставить учащихся перед противоречиями и учить диалектическому подходу в осмыслении научных фактов и идей;

4. Показать необходимость научных выводов для объяснения явлений жизни, знаний, приобретенных личным опытом.

В организации процесса учения предлагается всемерно разнообразить самостоятельную работу учащихся, постоянно совершенствовать способы их познавательной деятельности:

1. Постоянно усложнять познавательные задачи, по каждому предмету наметить систему усложненных задач, требующих овладения новыми, более совершенными познавательными умениями;

2. Вводить задачи на догадку, развитие сообразительности, побуждая к различному подходу в их решении;

3. Ставить задачи, требующие исследовательского подхода;

4. Развивать и поддерживать в самостоятельной работе творческое начало, требующее активности наблюдения, воображения, самостоятельности мысли;

5. Дифференцировать познавательные задачи для различных групп учащихся. Составлять несколько вариантов задач различной степени сложности, предлагать их свободный выбор. Отыскание важнейших путей побуждения учащихся к учению является необходимым условием развития их познавательных интересов.

В этом плане предлагается:

1. Оживлять уроки элементами занимательности, имея в виду решение поставленной на уроке задачи;

2. Использовать всестороннее воздействие средств искусства;

3. Побуждать учащихся задавать вопросы учителю, товарищам;

4. Развивать на уроках коллективный анализ процесса и результатов работы отдельных учащихся;

5. Использовать широкий кругозор отдельных учащихся в интересующей их области, как дополнительный источник знаний для других.

Литература

1. Выбор методов обучения в средней школе. / Под ред. Ю.К. Бабанского. М., 2001.

 2. Занятия по трудовому обучению: 6 - 7 кл.: Пособие для учителя / Г.Б. Волошин и др.; Под ред. Д.А.Тхоржевского. - М., 2008.

 3. Симоненко В. Д., Ретивых М. В., Матяш Н. В. Технологическое образование школьников. Теоретико-методологические аспекты / Под ред. В. Д. Симоненко. - Брянск: Издательство БГПУ, 2006. - Стр. 230.

 4. Тхоржевский А.Д. Методика трудового обучения с практикумом. - М., 2005.