

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Емельянов Иван Павлович

Должность: декан МТФ

Дата подписания: 17.09.2024 10:54:04

Уникальный программный ключ:

bd504ef43b4086c45cd8210436c3dad295d08a8697ed632cc54ab852a9c86121

АННОТАЦИЯ

К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура и спорт

направление подготовки (специальность) _____ 15.03.01

(шифр согласно ФГОС)

Машиностроение

и наименование направления подготовки (специальности)

форма обучения _____ заочная

(очная, очно-заочная, заочная)

Цель преподавания дисциплины

Формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств адаптивной физической культуры, спорта и туризма в повседневной жизни для сохранения и укрепления своего здоровья и здоровья своих близких, семьи, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачи изучения дисциплины

Задачами освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» является:

- понимание социальной значимости физической культуры и ее роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание биологических, психолого-педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;

У обучающихся формируются следующие компетенции:

УК-7.1 Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учётом физиологических особенностей организма

УК-7.2 Планирует своё рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности

УК-7.3 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности

Разделы дисциплины

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов
2. Социально-биологические основы физической культуры
3. Влияние физической культуры, здорового образа и стиля жизни на обеспечение здоровья и работоспособности
4. Оздоровительные системы и спорт
5. Совершенствование профессионально значимых двигательных умений и навыков

| № п/п | Раздел (тема) дисциплины | Содержание |
|-------|--|---|
| 1 | 2 | 3 |
| 1. | Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов | Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Ценности физической культуры. Система физического воспитания в РФ: задачи, принципы, направления, формы, средства. Физическая культура личности. Общая и специальная физическая подготовка, спортивная подготовка, профессионально-прикладная физическая подготовка. Дидактические принципы, необходимые при освоении и совершенствовании новых двигательных действий (навыков): научности, всесторонности, сознательности и активности, повторности и систематичности, постепенности, доступности, наглядности и др. |
| 2. | Социально-биологические основы физической культуры | Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Техника безопасности, охрана труда, причины травматизма и их предупреждение на занятиях физической культурой и спортом. Физическое состояние человека и его основные компоненты: здоровье, физическое развитие, физическая подготовленность, работоспособность. Методы врачебного контроля и самоконтроля состояния здоровья и физического развития. Развитие физических качеств. Взаимосвязь и взаимозависимость между физическими качествами при их комплексном развитии. Развитие и совершенствование физических качеств, необходимых как для активной двигательной деятельности, так и для прохождения воинской службы. Силовые способности и методика их совершенствования. Виды силовых способностей и их развитие. Средства, методы, методики воспитания силовых способностей. Способы оценки силовых способностей. Скоростные способности и методика их совершенствования. Средства, методы, методики воспитания скоростных способностей. Выносливость и методика её развития. Виды выносливости и их характеристика. Особенности проявления выносливости в двигательной деятельности. Гибкость и методика её совершенствования. Виды гибкости. Средства, методы и методики развития гибкости. |

| | | |
|----|---|--|
| | | Координационные способности и пути их совершенствования. Ловкость как комплексное проявление координационных способностей. |
| 3. | Влияние физической культуры, здорового образа и стиля жизни на обеспечение здоровья и работоспособности | Общая культура как условие формирования здорового образа жизни. Культура здоровья как индивидуализация здорового образа жизни. Задачи физической культуры и спорта в системе организации профессиональной и социальной жизнедеятельности. Особенности утомления и динамики работоспособности в течение рабочего дня, недели, сезона. Методика составления индивидуальных программ физического совершенствования. Двигательная активность и формирование здорового образа жизни. Здоровье человека как ценность. Мотивация самосохранения, совершенствования, мобильности, профессиональной успешности и укрепления здоровья. |
| 4 | Оздоровительные системы и спорт | Физиологические механизмы использования средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности, снижения негативного воздействия вредных привычек. Методика индивидуального подхода и применение средств физической культуры для направленного развития отдельных физических качеств, совершенствования функциональных систем и профилактики простудных заболеваний. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. |
| 5 | Совершенствование профессионально значимых двигательных умений и навыков | Использование средств физического воспитания и методов спортивной тренировки для совершенствования индивидуального запаса двигательных умений, навыков и знаний в области физической культуры, необходимых для освоения избранной профессиональной деятельности. Методики и формы построения занятий в профессионально прикладной физической подготовке (ППФП). Изучение профессиограммы профессии или специальности и составление или дополнение спортограммы. |

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Юго-Западный государственный университет

УТВЕРЖДАЮ:

Декан факультета

механико-технологического

(наименование ф-та полностью)

И.П. Емельянов

(подпись, инициалы, фамилия)

« 26 » 06 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура и спорт

(наименование дисциплины)

ОПОП ВО

15.03.01 Машиностроение

(цифр и наименование направленности подготовки (специальности))

направленность (профиль) «Оборудование и технология сварочного
производства»

(наименование направленности (профиля, специализации))

форма обучения

заочная


(очная, очно-заочная, заочная)


Курск-2023

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с ФГОС ВО – бакалавриат по направлению 15.03.01 Машиностроение и на основании учебного плана ОПОП ВО 15.03.01 Машиностроение направленность (профиль) «Оборудование и технология сварочного производства», одобренного Ученым советом университета (протокол № 9 от «27» 02 2023 г.).

Рабочая программа дисциплины обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процессе для обучения студентов по ОПОП ВО 15.03.01 Машиностроение направленность (профиль) «Оборудование и технология сварочного производства» на заседании кафедры физического воспитания «05» 06 2023 г., протокол № 11.

(наименование кафедры, дата, номер протокола)

И. о. зав. кафедрой _____  Токарева С.В.

Разработчики рабочей программы:
профессор _____  Хвастунов А.А.

(ученая степень и ученое звание, Ф.И.О.)

Согласовано: на заседании кафедр машиностроительных технологий и оборудования «23» 06 2023, протокол № 12

(наименование кафедры, дата, номер протокола)

Зав. кафедрой _____  Чевычелов С.А.

Директор научной библиотеки _____  Макаровская В.Г.

Рабочая программа дисциплины пересмотрена, обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процессе на основании учебного плана ОПОП ВО 15.03.01 Машиностроение направленность (профиль) «Оборудование и технология сварочного производства», одобренного Ученым советом университета, протокол № 9 «27» 03 2024 г. на заседании кафедры физического воспитания «03» 07 2024 г., протокол № 12.

(наименование кафедры, дата, номер протокола)

Зав. кафедрой _____ 

Рабочая программа дисциплины пересмотрена, обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процессе на основании учебного плана ОПОП ВО 15.03.01 Машиностроение направленность (профиль) «Оборудование и технология сварочного производства», одобренного Ученым советом университета, протокол № « » 20 г. на заседании кафедры физического воспитания « » 20 г., протокол № .

(наименование кафедры, дата, номер протокола)

Зав. кафедрой _____

Рабочая программа дисциплины пересмотрена, обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процессе на основании учебного плана ОПОП ВО 15.03.01 Машиностроение направленность (профиль) «Оборудование и технология сварочного производства», одобренного Ученым советом университета, протокол № « » 20 г. на заседании кафедры физического воспитания « » 20 г., протокол № .

(наименование кафедры, дата, номер протокола)

Зав. кафедрой _____

1. Цель и задачи дисциплины. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы

1.1 Цель дисциплины

Формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

1.2 Задачи дисциплины

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение знаниями по формированию практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- приобретение знаний по использованию методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

1.3 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы

Таблица 1.3 – Результаты обучения по дисциплине

| Планируемые результаты освоения профессиональной образовательной программы (компетенции, закрепленные за дисциплиной) | | Код и наименование индикатора достижения компетенции, закрепленного за дисциплиной | Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с индикаторами достижения компетенций |
|---|--|---|--|
| код компетенции | наименование компетенции | | |
| УК-7 | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и | УК-7.1 Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических | Знать: здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма. Уметь: выбирать здоровьесберегающие |

| | | | |
|--|--------------------------------------|--|--|
| | <p>профессиональной деятельности</p> | <p>особенностей организма.</p> | <p>технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма Владеть (или Иметь опыт деятельности): технологиями для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма.</p> |
| | | <p>УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности</p> | <p>Знать: оптимальное сочетание физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности Уметь: Планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности Владеть (или Иметь опыт деятельности): способностью сочетать физическую и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности</p> |
| | | <p>УК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.</p> | <p>Знать: нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности Уметь: соблюдать и пропагандировать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности. Владеть (или Иметь опыт деятельности): знаниями и умениями соблюдать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.</p> |

2 Указание места дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура и спорт» входит в обязательную часть блока 1 «Дисциплины (модули)» основной профессиональной образовательной программы – программы бакалавриата 15.03.01 Машиностроение, направленность (профиль) «Оборудование и технология сварочного производства». Дисциплина изучается на 1 курсе в 1 семестре.

3 Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоемкость (объем) дисциплины составляет 2 зачетные единицы (з.е.), 72 академических часа.

Таблица 3 - Объем дисциплины

| Виды учебной работы | Всего, часов |
|---|------------------|
| Общая трудоемкость дисциплины | 72 |
| Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий (всего) | 4,1 |
| в том числе: | |
| лекции | 4 |
| лабораторные занятия | не предусмотрены |
| практические занятия | не предусмотрены |
| Самостоятельная работа обучающихся (всего) | 63,9 |
| Контроль (подготовка к экзамену) | 0 |
| Контактная работа по промежуточной аттестации (всего АттКР) | 0,1 |
| в том числе: | |
| зачет | 1 |
| зачет с оценкой | не предусмотрен |
| курсовая работа (проект) | не предусмотрена |
| экзамен (включая консультацию перед экзаменом) | не предусмотрен |

4 Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

4.1 Содержание дисциплины

Таблица 4.1.1 – Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам)

| п/п | здел (тема) дисциплины | Содержание |
|-----|--|--|
| 1 | 2 | 3 |
| 1. | Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов | Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Ценности физической культуры. Система физического воспитания в РФ: задачи, принципы, |

| | | |
|----|--|--|
| | | <p>направления, формы, средства. Физическая культура личности. Общая и специальная физическая подготовка, спортивная подготовка, профессионально-прикладная физическая подготовка.</p> <p>Дидактические принципы, необходимые при освоении и совершенствовании новых двигательных действий (навыков): научности, всесторонности, сознательности и активности, повторности и систематичности, постепенности, доступности, наглядности и др.</p> |
| 2. | Социально-биологические основы физической культуры | <p>Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.</p> <p>Техника безопасности, охрана труда, причины травматизма и их предупреждение на занятиях физической культурой и спортом.</p> <p>Физическое состояние человека и его основные компоненты: здоровье, физическое развитие, физическая подготовленность, работоспособность.</p> <p>Методы врачебного контроля и самоконтроля состояния здоровья и физического развития.</p> <p>Развитие физических качеств. Взаимосвязь и взаимозависимость между физическими качествами при их комплексном развитии. Развитие и совершенствование физических качеств, необходимых как для активной двигательной деятельности, так и для прохождения воинской службы.</p> <p>Методика индивидуального подхода и применение средств физической культуры для направленного развития отдельных физических качеств, совершенствования функциональных систем и профилактики простудных заболеваний. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж.</p> <p>Силовые способности и методика их совершенствования. Виды силовых способностей и их развитие. Средства, методы, методики воспитания силовых способностей. Способы оценки силовых способностей.</p> <p>Скоростные способности и методика их совершенствования. Средства, методы, методики воспитания скоростных способностей.</p> <p>Выносливость и методика её развития. Виды выносливости и их характеристика. Особенности проявления выносливости в двигательной деятельности.</p> <p>Гибкость и методика её совершенствования. Виды гибкости. Средства, методы и методики развития гибкости.</p> <p>Координационные способности и пути их</p> |

| | | |
|----|---|---|
| | | совершенствования. Ловкость как комплексное проявление координационных способностей. |
| 3. | Влияние физической культуры, здорового образа и стиля жизни на обеспечение здоровья и работоспособности | <p>Общая культура как условие формирования здорового образа жизни. Культура здоровья как индивидуализация здорового образа жизни. Задачи физической культуры и спорта в системе организации профессиональной и социальной жизнедеятельности.</p> <p>Особенности утомления и динамики работоспособности в течение рабочего дня, недели, сезона. Методика составления индивидуальных программ физического совершенствования. Двигательная активность и формирование здорового образа жизни.</p> <p>Здоровье человека как ценность. Мотивация самосохранения, совершенствования, мобильности, профессиональной успешности и укрепления здоровья.</p> |
| 4. | Оздоровительные системы и спорт | Физиологические механизмы использования средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности, снижения негативного воздействия вредных привычек. |
| 5. | Совершенствование профессионально значимых двигательных умений и навыков | Использование средств физического воспитания и методов спортивной тренировки для совершенствования индивидуального запаса двигательных умений, навыков и знаний в области физической культуры, необходимых для освоения избранной профессиональной деятельности. Методики и формы построения занятий в профессионально прикладной физической подготовке. Изучение профиограммы профессии или специальности и составление или дополнение спортограммы. |

Таблица 4.1.2 –Содержание дисциплины и его методическое обеспечение

| № п/п | Раздел (тема) дисциплины | Виды деятельности | | | Учебно-методические материалы | Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) | Компетенции |
|-------|---|-------------------|--------|-------|-------------------------------|--|-------------|
| | | лек., час | № лаб. | № пр. | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 1. | Физическая культура в общекультурной и подготовке студентов | 6 | | | У-1-12, МУ- 1,2,3 | Тестирование | УК-7 |
| 2. | Социально-биологические основы физической культуры | 20 | | | У-1-12, МУ- 1,2,3 | Тестирование | УК-7 |
| 3. | Влияние физической | 6 | | | У-1-12, МУ- 1,2,3 | Тестирование | УК-7 |

| | | | | | | | |
|----|--|---|--|--|-------------------|--------------|------|
| | культуры, здорового образа и стиля жизни на обеспечение здоровья и работоспособности | | | | | | |
| 4. | Оздоровительные системы и спорт | 2 | | | У-1-12, МУ- 1,2,3 | Тестирование | УК-7 |
| 5. | Совершенствование профессионально значимых двигательных умений и навыков | 2 | | | У-1-12, МУ- 1,2,3 | Тестирование | УК-7 |

4.2 Самостоятельная работа студентов (СРС)

Таблица 4.2 – Самостоятельная работа студентов

| № раздела (темы) | Наименование раздела (темы) дисциплины | Срок выполнения | Время, затрачиваемое на выполнение СРС, час |
|------------------|---|-----------------|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. | Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. | 1-5 неделя | 12,8 |
| 2. | Социально-биологические основы физической культуры | 6-8 неделя | 12,8 |
| 3. | Влияние физической культуры, здорового образа и стиля жизни на обеспечение здоровья и работоспособности | 9-11 неделя | 12,8 |
| 4. | Оздоровительные системы и спорт | 12-14 неделя | 12,8 |
| 5. | Совершенствование профессионально значимых двигательных умений и навыков | 15-18 неделя | 12,8 |
| Итого | | | 63,9 |

5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Студенты могут при самостоятельном изучении отдельных тем и вопросов дисциплин пользоваться учебно-наглядными пособиями, учебным оборудованием и методическими разработками кафедры в рабочее время, установленное Правилами внутреннего распорядка работников.

Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по данной дисциплине организуется:

библиотекой университета:

- библиотечный фонд укомплектован учебной, методической, научной, периодической, справочной и художественной литературой в соответствии с УП и данной РПД;

- имеется доступ к основным информационным образовательным ресурсам, информационной базе данных, в том числе библиографической, возможность выхода в

Интернет.

кафедрой:

- путем обеспечения доступности всего необходимого учебно-методического и справочного материала;
- путем предоставления сведений о наличии учебно-методической литературы, современных программных средств.

- путем разработки:

- вопросов к зачету.

типографией университета:

- помощь авторам в подготовке и издании научной, учебной и методической литературы;

- удовлетворение потребности в тиражировании научной, учебной и методической литературы.

6 Образовательные технологии. Технологии использования воспитательного потенциала дисциплины

Реализация компетентностного подхода предусматривает широкое использование в образовательном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования универсальных компетенций обучающихся.

Содержание дисциплины обладает значительным воспитательным потенциалом, поскольку в нем аккумулирован исторический и современный социокультурный опыт человека. Реализация воспитательного потенциала дисциплины осуществляется в рамках единого образовательного и воспитательного процесса и способствует непрерывному развитию личности каждого обучающегося. Дисциплина вносит значимый вклад в формирование общей культуры обучающихся. Содержание дисциплины способствует духовно-нравственному, гражданскому, патриотическому, профессионально-трудовому, физическому воспитанию обучающихся.

Реализация воспитательного потенциала дисциплины подразумевает:

- целенаправленный отбор преподавателем и включение в материал для практических занятий содержания, демонстрирующего обучающимся примеры подлинной нравственности людей, причастных к развитию спорта, спортивного образа жизни, физкультурное движение и культуры в целом, а также примеры высокой духовной культуры, патриотизма и гражданственности.

- применение технологий, форма и методов преподавания дисциплины, имеющих высокий воспитательный эффект за счет создания условий для взаимодействия обучающихся с преподавателем, другими обучающимися командная работа, мастер-классы, круглые столы и др.

- личный пример преподавателя, демонстрацию им в образовательной деятельности и общении с обучающимися за рамками образовательного процесса высокой общей и профессиональной культуры.

Реализация воспитательного потенциала дисциплины на учебных занятиях направлена на поддержание в университете единой развивающей образовательной и воспитательной среды.

Реализация воспитательного потенциала дисциплины в ходе самостоятельной работы обучающихся способствует развитию в них целеустремленности, инициативности, креативности, ответственности за результаты своей работы – качеств, необходимых для успешной социализации и профессионального становления.

7 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

7.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения основной профессиональной образовательной программы

Таблица 7.1 – Этапы формирования компетенций

| Код и наименование компетенции | Этапы* формирования компетенций и дисциплины (модули), при изучении/прохождении которых формируется данная компетенция | | |
|---|---|---|---|
| | начальный | основной | завершающий |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| УК-7 Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | Физическая культура и спорт. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Прикладная физическая культура; Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Базовые физкультурно-спортивные виды; Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Новые физкультурно-спортивные виды; Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Практическая физическая культура для специальной группы; Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Адаптивная физическая культура. | Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Прикладная физическая культура; Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Базовые физкультурно-спортивные виды; Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Новые физкультурно-спортивные виды; Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Практическая физическая культура для специальной группы; Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Адаптивная физическая культура. | Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Прикладная физическая культура; Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Базовые физкультурно-спортивные виды; Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Новые физкультурно-спортивные виды; Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Практическая физическая культура для специальной группы; Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Адаптивная физическая культура. |

7.2 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Таблица 7.2 – Показатели и критерии оценивания компетенций, шкала оценивания

| Код компетенции/этап (указывается название этапа из п. 7.1) | Показатели оценивания компетенции (индикаторы достижения компетенций, закреплённых за дисциплиной) | Критерии и оценивания компетенций | | |
|---|--|-----------------------------------|------------------------|---------------------|
| | | Пороговый («удовлетворительно») | Продвинутый («хорошо») | Высокий («отлично») |
| | | | | |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|--|--|---|---|--|
| <p>УК-7 начальны й, основной, завершаю щий</p> | <p>УК-7.1 Выбирает здоровьесберега ющие технологии для поддержания здорового образа жизни с учётом физиологически х особенностей организма</p> | <p>Знать: - основные методы и средства физической культуры и спорта. Уметь: - правильно подбирать средства и методы физической культуры и спорта в зависимости от физиологически х особенностей организма. Владеть: -основными средствами и методами физической культуры и спорта для поддержания здорового образа жизни.</p> | <p>Знать: - основные методы и средства физической культуры и спорта; - основные физкультурно- оздоровительные здоровьесберега ющие технологии. Уметь: - использовать средства и методы физической культуры и спорта в зависимости от физиологических особенностей организма; - использовать физкультурно- оздоровительные здоровьесберега ющие технологии с учетом физиологических особенностей. Владеть: -основными средствами и методами физической культуры и спорта для поддержания здорового образа жизни; - физкультурно- оздоровительным и здоровьесберега ющими технологиями.</p> | <p>Знать: - методы и средства физической культуры и спорта; - основные физкультурно- оздоровительные здоровьесберега ющие технологии; - физиологические особенности адаптивных реакций организма. Уметь: - эффективно использовать средства и методы физической культуры и спорта в зависимости от физиологических особенностей организма; - эффективно использовать физкультурно- оздоровительные здорьесберегающ ие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей. Владеть: - средствами и методами физической культуры и спорта для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических</p> |

| | | | | |
|--|--|---|---|--|
| | <p>УК-7.2 Планирует своё рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности</p> | <p>Знать: - базовые концепции здорового образа жизни. Уметь: -рационально планировать рабочее и свободное время. Владеть: -навыками планирования рабочего и свободного времени.</p> | <p>Знать: - базовые концепции здорового образа жизни; -эффективность влияния средств и методов физической культуры и спорта на умственную деятельность. Уметь: -рационально планировать рабочее и свободное время; - эффективно сочетать физическую и умственную нагрузки; Владеть: -навыками рационального планирования рабочего и свободного времени; - навыками оптимального сочетания физической и умственной нагрузки.</p> | <p>особенностей организма; - физкультурно-оздоровительным и здоровьесберегающими технологиями с учетом физиологических особенностей организма; Знать: - базовые концепции здорового образа жизни; -эффективность влияния средств и методов физической культуры и спорта на умственную деятельность; - влияние биоритмов человека на работоспособность. Уметь: -рационально планировать рабочее и свободное время; - эффективно сочетать физическую и умственную нагрузки для повышения работоспособности. Владеть: -навыками рационального планирования рабочего и свободного времени;</p> |
|--|--|---|---|--|

| | | | | |
|--|---|--|--|--|
| | <p>УК-7.3 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности</p> | <p>Знать: - влияние физической культуры и спорта на здоровый образ жизни.</p> <p>Уметь: - применять средства и методы физической культуры и спорта для соблюдения зож</p> <p>Владеть: -навыками использования средств и методов физической культуры и спорта для соблюдения зож.</p> | <p>Знать: - влияние физической культуры и спорта на здоровый образ жизни; - базовые концепции соблюдения зож в различных жизненных ситуациях.</p> <p>Уметь: - применять средства и методы физической культуры и спорта для соблюдения зож; - пропагандировать нормы зож в различных жизненных ситуациях.</p> <p>Владеть: -навыками использования средств и методов физической культуры и спорта для соблюдения зож; -навыками пропаганды норм зож в различных жизненных ситуациях.</p> | <p>- навыками оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.</p> <p>Знать: - влияние физической культуры и спорта на здоровый образ жизни; - базовые концепции соблюдения зож в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности; - государственную политику в области охраны здоровья населения.</p> <p>Уметь: - применять средства и методы физической культуры и спорта для соблюдения зож; -соблюдать и пропагандировать нормы зож в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.</p> <p>Владеть: -навыками использования средств и методов</p> |
|--|---|--|--|--|

| | | | | |
|--|--|--|--|---|
| | | | | физической культуры и спорта для соблюдения зож; -навыками пропаганды норм зож в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности. |
|--|--|--|--|---|

7.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения основной профессиональной образовательной программы

Таблица 7.3 - Паспорт комплекта оценочных средств для текущего контроля успеваемости

| № п/п | Раздел (тема) дисциплины | Код контролируемой компетенции (или ее части) | Технология формирования | Оценочные средства | | Описание шкал оценивания |
|-------|--|---|-------------------------|--------------------|------------|---|
| | | | | наименование | №№ заданий | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 1. | Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов | УК-7 | Лекция, СРС | БТЗ | В. 1-15 | Согласно табл.7.2 Полностью оценочные материалы и оценочные средства для проведения промежуточной аттестации обучающихся представлены в УММ по дисциплине |
| 2. | Социально-биологические основы физической культуры | УК-7 | Лекция, СРС | БТЗ | В. 1-41 | Согласно табл.7.2 Полностью оценочные материалы и оценочные средства для проведения промежуточной аттестации обучающихся представлены в УММ по дисциплине |
| 3. | Влияние физической культуры, здорового образа и стиля жизни на | УК-7 | Лекция, СРС | БТЗ | В. 1-16 | Согласно табл.7.2 Полностью оценочные материалы и оценочные средства для проведения промежуточной |

| № п/п | Раздел (тема) дисциплины | Код контролируемой компетенции (или ее части) | Технология формирования | Оценочные средства | | Описание шкал оценивания |
|-------|---|---|-------------------------|--------------------|------------|---|
| | | | | наименование | №№ заданий | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| | обеспечение здоровья и работоспособности | | | | | аттестации обучающихся представлены в УММ по дисциплине |
| 4. | Оздоровительные системы и спорт | УК-7 | Лекция, СРС | БТЗ | В. 1-10 | Согласно табл.7.2 Полностью оценочные материалы и оценочные средства для проведения промежуточной аттестации обучающихся представлены в УММ по дисциплине |
| 5. | Совершенствование профессионально значимых двигательных умений и навыков. | УК-7 | Лекция, СРС | БТЗ | В. 1-10 | Согласно табл.7.2 Полностью оценочные материалы и оценочные средства для проведения промежуточной аттестации обучающихся представлены в УММ по дисциплине |

Для тестирования используются контрольно-измерительные материалы (КИМ) - задания в тестовой форме, составляющие банк тестовых заданий (БТЗ) по дисциплине, представленный в электронной информационно-образовательной среде ЮЗГУ.

Проверяемыми на промежуточной аттестации элементами содержания являются разделы (темы) дисциплины, указанные в разделе 4 настоящей программы.

Примеры типовых контрольных заданий для проведения текущего контроля успеваемости:

Вопросы в тестовой форме по разделу (теме) 1 «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов».

Вопрос 1. Укажите, какие принципы используются в системе физического воспитания в качестве руководящих положений.

Выберите один ответ:

- общесоциальные, общепедагогические, общеметодические, специфические
- специфические
- общеметодические
- общесоциальные и общепедагогические

Для проверки знаний используются вопросы и задания в различных формах:

Задание в закрытой форме.
ДАТЬ ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОНЯТИЮ «ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ».

Задание в открытой форме (необходимо вписать правильный ответ).
РАБОЧИЙ ДЕНЬ РЕКОМЕНДУЕТСЯ НАЧИНАТЬ С:

- а) кросса;
- б) поднимания гантелей и упражнений на гибкость;
- в) вводной гимнастики

Задание на установление правильной последовательности.
УКАЖИТЕ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ В КОМПЛЕКСЕ ГИГИЕНИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ:

- 1. дыхательные упражнения; а) 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8;
- 2. упражнения на укрепление мышц б) 7, 5, 8, 6, 2, 3, 2, 1, 4;
и повышение гибкости
- 3. подтягивание в) 3, 7, 5, 8, 1, 2, 6, 4, 1;
- 4. бег с переходом на ходьбу г) 3, 1, 2, 4, 7, 6, 8, 4.
- 5. ходьба с постепенным повышением частоты шагов
- 6. прыжки
- 7. поочередное напряжение с расслаблением мышц
- 8. бег в спокойном темпе.

Задание на установление соответствия,
В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ФОРМЫ И ФУНКЦИИ КОСТИ ПОДРАЗДЕЛЯЮТСЯ НА (укажите соответствие):

- 1. Трубчатые а) Кости черепа, таза, поясов конечностей
- 2. Губчатые б) Кости конечностей
- 3. Плоские в) Ребра, грудина, позвонки
- 4. Смешанные г) Основание черепа
и т.п.

В каждый вариант КИМ включаются задания по каждому проверяемому элементу содержания во всех перечисленных выше формах и разного уровня сложности. Такой формат КИМ позволяет объективно определить качество освоения обучающимися основных элементов содержания дисциплины и уровень сформированности компетенций.

Типовые задания для промежуточной аттестации.

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачета, который осуществляется путем компьютерного тестирования.

7.4 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций, регулируются следующими нормативными актами университета:

– положение П 02.016–2018 Обально-рейтинговой системе оценивания результатов обучения по дисциплинам (модулям) и практикам при освоении обучающимися образовательных программ;

– методические указания, используемые в образовательном процессе, указанные в списке литературы.

Для *текущего контроля успеваемости* по дисциплине в рамках действующей в университете балльно-рейтинговой системы применяется следующий порядок начисления баллов:

Таблица 7.4 – Порядок начисления баллов в рамках БРС

| Форма контроля | Минимальный балл | | Максимальный балл | |
|---|------------------|------------------------------------|-------------------|----------------------------------|
| | балл | примечание | балл | примечание |
| Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. | 2 | Пороговый уровень подготовленности | 4 | Высокий уровень подготовленности |
| Социально-биологические основы физической культуры | 4 | Пороговый уровень подготовленности | 8 | Высокий уровень подготовленности |
| Влияние физической культуры, здорового образа и стиля жизни на обеспечение здоровья и работоспособности | 2 | Пороговый уровень подготовленности | 4 | Высокий уровень подготовленности |
| Оздоровительные системы и спорт | 2 | Пороговый уровень подготовленности | 4 | Высокий уровень подготовленности |
| Совершенствование профессионально значимых двигательных умений и навыков | 2 | Пороговый уровень подготовленности | 4 | Высокий уровень подготовленности |
| СРС | 12 | | 24 | |
| Итого | 24 | | 48 | |
| Посещаемость | 0 | | 16 | |
| Зачет | 0 | | 36 | |
| ИТОГО | 24 | | 100 | |

Для промежуточной аттестации, проводимой в форме итогового компьютерного тестирования. Обучаемые должны правильно ответить не менее чем на 10 (из 20) поставленных вопросов.

8 Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

8.1. Основная учебная литература

1. Физическая культура: учебник: [16+] / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др.; Сибирский федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева, Сибирский юридический институт МВД России. – Красноярск: Сибирский федеральный университет (СФУ), 2017. – 612 с.: ил. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151> (дата обращения: 19.02.2021). – Режим доступа: по подписке. — Текст: электронный.

2. Физическая культура и спорт в вузе: учебное пособие: [16+] / А.В. Завьялов, М.Н. Абраменко, И.В. Щербаков, И.Г. Евсеева. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2020. – 106 с.: ил. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572425> (дата обращения: 22.04.2021). – Режим доступа: по подписке. – ISBN 978-5-4499-0718-9. – Текст: электронный.

3. Каткова, А.М. Физическая культура и спорт: учебное пособие: [16+] / А.М. Каткова, А.И. Храмцова; Московский педагогический государственный университет. – Москва: Московский педагогический государственный университет (МПГУ), 2018. – 64 с.: ил. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=598981> (дата обращения: 22.04.2021). – Режим доступа: по подписке. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4263-0617-2. – Текст: электронный.

8.2 Дополнительная учебная литература

1. Чеснова, Е.Л. Физическая культура: учебное пособие: [16+] / Е.Л. Чеснова. – Москва: Директ-Медиа, 2013. – 160 с. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945> (дата обращения: 23.03.2021). – Режим доступа: по подписке. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4458-3076-4. – DOI 10.23681/210945. – Текст: электронный.

2. Система самбо: [Электронный ресурс]: учебно-практическое пособие / В. И. Зацепин; Юго-Западный государственный университет. - Курск: ЮЗГУ, 2010. - 116 с. - Текст: электронный.

3. История рукопашного боя: учебное пособие / Юго-Западный гос. ун-т; МИНОБРНАУКИ России, Юго-Западный государственный университет. - Курск: Юго-Зап. гос. ун-т, 2011. - 80 с. - Текст: электронный.

4. Рукопашный бой: [Электронный ресурс]: учебное пособие / [А. А. Хвастунов и др.]; Юго-Зап. гос. ун-т. - Курск: ЮЗГУ, 2015. - 147, [1] с. - Библиогр.: с. 146-147. - ISBN 978-5-7681-1047-5. - Текст: электронный.

5. Карпова, Галина Гельевна. Вопросы психологической подготовки футболиста: учебное пособие: [для преподавателей, студентов и специалистов кафедры физической культуры вузов РФ] / Г.Г. Карпова, А.Н. Болтенков, О.М. Цуканова - Курск: ЮЗГУ, 2014. – 82 с. - Текст: электронный.

8.3 Перечень методических указаний

1. Борьба с допингом в профессиональном спорте: [Электронный ресурс]: методические рекомендации для магистрантов по направлению подготовки 49.04.01 «Физическая культура» (магистерская программа «Теория и технология спортивной подготовки») / Юго-Западный гос. ун-т; сост.: Т. В. Скобликова, Е. В. Скриплева. - Курск: ЮЗГУ, 2015. - 27 с. - Библиогр. с. 27. - Текст: электронный.

2. Иды допинга в спорте: [Электронный ресурс]: методические рекомендации для магистрантов по направлению подготовки 49.04.01 «Физическая культура» (магистерская программа «Теория и технология спортивной подготовки») / Юго-Зап. гос. ун-т; сост.: Т. В. Скобликова, Е. В. Скриплева. - Курск: ЮЗГУ, 2015. - 22 с. - Текст: электронный.

3. Генный допинг: [Электронный ресурс]: методические рекомендации для магистрантов по направлению подготовки 49.04.01 «Физическая культура» (магистерская программа «Теория и технология спортивной подготовки») / Юго-Западный гос. ун-т; сост.: Т. В. Скобликова, Е. В. Скриплева. - Курск: ЮЗГУ, 2015. - 43 с. - Библиогр.: с. 43 - Текст: электронный.

4. Допинг в Олимпийских играх: [Электронный ресурс]: методические рекомендации для магистрантов по направлению подготовки 49.04.01 «Физическая культура» (магистерская программа «Теория и технология спортивной подготовки») / Юго-Западный гос. ун-т; сост.: Т. В. Скобликова, Е. В. Скриплева. - Курск: ЮЗГУ, 2015. - 20 с. - Библиогр.: с. 20. - Текст: электронный.

5. Роль всемирного антидопингового кодекса: [Электронный ресурс]: методические рекомендации для магистрантов по направлению подготовки 49.04.01 «Физическая культура» (магистерская программа «Теория и технология спортивной подготовки») / Юго-Зап. гос. ун-т; сост.: Т. В. Скобликова, Е. В. Скриплева. - Курск: ЮЗГУ, 2015. - 15 с. – Текст: электронный.

6. Рекреативная физическая культура: [Электронный ресурс]: методические рекомендации к лабораторным работам студентов направления подготовки 49.04.01 Физическая культура (магистерская программа «Теория физической культуры и спорта, технология физического воспитания») / Юго-Зап. гос. ун-т; сост.: Е. В. Скриплева, Т. В. Скобликова. - Курск: ЮЗГУ, 2017. - 26 с.- Текст: электронный.

7. Глоссарий терминов образовательной области «Физическая культура» : [Электронный ресурс] : методические рекомендации для магистрантов по направлению подготовки 49.04.01 «Физическая культура» (магистерская программа «Теория и технология спортивной подготовки») / Юго-Зап. гос. ун-т ; сост.: Е. В. Скриплева, Т. В. Скобликова. - Курск: ЮЗГУ, 2016. - 20 с. - Библиогр.: с. 20. - Текст: электронный.

8. Теория и методика избранного вида спорта : [Электронный ресурс] : методические рекомендации к лабораторным работам студентов направления подготовки 49.04.01 Физическая культура (магистерская программа «Теория физической культуры и спорта, технология физического воспитания») / Юго-Зап. гос. ун-т ; сост.: Е. В. Скриплева, Т. В. Скобликова. - Курск: ЮЗГУ, 2017. - 36 с. - Текст: электронный.

9. Современные проблемы наук о физической культуре и спорте : [Электронный ресурс] : методические указания для магистрантов по направлению подготовки 49.04.01 "Физическая культура" (магистерская программа «Теория и технология спортивной подготовки») / Юго-Зап. гос. ун-т ; сост.: Т. В. Скобликова, Е. В. Скриплева. - Курск: ЮЗГУ, 2016. - 20 с. - Библиогр.: с. 20. - Текст: электронный.

10. Современные проблемы наук о физической культуре и спорте : [Электронный ресурс]: методические указания для магистрантов по направлению подготовки 49.04.01 "Физическая культура" (магистерская программа «Теория физической культуры и спорта, технология физического воспитания») / Юго-Зап. гос. ун-т ; сост.: Т. В. Скобликова, Е. В. Скриплева. - Курск: ЮЗГУ, 2017. - 15 с.- Текст: электронный.

8.4 Другие учебно-методические материалы

Отраслевые журналы в библиотеке университета:

Теория и практика физической культуры.

9 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

www.infosport.ru/press/fkvot - Журнал «Физическая культура». Образование, воспитание, тренировка.

www.omsk.edu.ru/schools/sch099/s99/pnn/vis.htm - Из опыта работы «Технология применения соревновательно-игрового метода на уроках физического воспитания для активизации двигательной деятельности учащихся».

www.teoriya.ru - Научный портал «теория.ру». Научно-издательский центр «Теория и практика физической культуры и спорта». В том числе ссылки на on-line статьи по спортивно ориентированному физическому воспитанию.

10 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Основным видом работы студентов при изучении дисциплины «Физическая культура и спорт» являются лекции. На лекциях излагаются и разъясняются основные понятия темы, связанные с ней теоретические и практические проблемы, даются рекомендации для самостоятельной работы. В ходе лекции студент должен внимательно слушать и конспектировать материал.

Качество учебной работы студентов преподаватель оценивает по результатам тестирования.

Преподаватель на первом занятии объясняет студентам, какие формы обучения следует использовать при самостоятельном изучении дисциплины: конспектирование учебной литературы и лекции, составление словарей понятий и терминов и т. п.

Изучение литературы составляет значительную часть самостоятельной работы студента. В самом начале работы над книгой важно определить цель и направление этой работы. Прочитанное следует закрепить в памяти. Одним из приемов закрепления освоенного материала является конспектирование, без которого немислима серьезная работа над литературой. Систематическое конспектирование помогает научиться правильно, кратко и четко излагать своими словами прочитанный материал.

Самостоятельную работу следует начинать с первых занятий. От занятия к занятию нужно регулярно прочитывать конспект лекций, знакомиться с соответствующими разделами учебно-методической литературы, читать и конспектировать учебный материал по каждой теме дисциплины. Самостоятельная работа дает студентам возможность равномерно распределить нагрузку, способствует более глубокому и качественному освоению учебного материала. В случае необходимости студенты обращаются за консультацией к преподавателю по вопросам дисциплины «Физическая культура и спорт» с целью освоения и закрепления компетенций.

Основная цель самостоятельной работы студента при изучении дисциплины - закрепить теоретические знания.

11 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)

Libreoffice
операционная система Windows
Антивирус Касперского (или ESETNOD)
Видеолекции и тесты к ним.

12 Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, оснащенная учебной мебелью: столы, стулья для обучающихся; стол, стул для преподавателя; доска. Плакаты (схемы) по материалам лекций.

13 Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

При обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья учитываются их индивидуальные психофизические особенности. Обучение инвалидов осуществляется также в соответствии с индивидуальной программой реабилитации инвалида (при наличии).

Для лиц с нарушением слуха возможно предоставление учебной информации в визуальной форме (краткий конспект лекций; тексты заданий, напечатанные увеличенным шрифтом), на аудиторных занятиях допускается присутствие ассистента, а также сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков. Промежуточная аттестация для лиц с нарушениями слуха проводится в тестовой форме, при этом используются общие критерии оценивания. При необходимости время подготовки к ответу может быть увеличено.

Для лиц с нарушением зрения допускается аудиальное предоставление информации при проведении промежуточной аттестации для лиц с нарушением зрения тестирование может быть заменено на устное собеседование по вопросам.

Для лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата при проведении промежуточной аттестации могут быть предоставлены необходимые технические средства (персональный компьютер, ноутбук или другой гаджет); допускается присутствие ассистента (ассистентов), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь (занять рабочее место, передвигаться по аудитории, прочитать задание, оформить ответ, общаться с преподавателем).

14 Лист дополнений и изменений, внесенных в рабочую программу дисциплины

| Номер изменения | Номера страниц | | | | Всего страниц | Дата | Основание для изменения и подпись лица, проводившего изменения |
|-----------------|----------------|------------|----------------|-------|---------------|------|--|
| | изменённых | заменённых | аннулированных | новых | | | |
| | | | | | | | |