


Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф- Рабочая программа учебной дисциплины		

УТВЕРЖДЕНО
на заседании Педагогического совета
Медицинского колледжа им. А.Л.Поленова ИМЭиФК
протокол № 12 от 20 июня 2023 г.

Филиппова С.И.
подпись руководителя учебного подразделения СПО

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Учебная дисциплина	ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ
Учебное подразделение	МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ ИМЕНИ А.Л.ПОЛЕНОВА
Курс	2

Специальность 49.02.02 Адаптивная физическая культура (3 ГОДА 10 МЕСЯЦЕВ)

Направление (при наличии) -


Форма обучения ОЧНАЯ


Дата введения в учебный процесс УлГУ «1» сентября 2023 г.

Программа актуализирована на заседании ПЦК/УМС: протокол № _____ от _____ 20 ____ г

Сведения о разработчиках

ФИО	должность
Бахитова Альфия Ряшитовна	Преподаватель

СОГЛАСОВАНО
Председатель ПЦК
Общепрофессиональных дисциплин

Апполонова О.С.
(Подпись)
«20» июня 2023 года

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф- Рабочая программа учебной дисциплины		

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УД


1.1. Цели и задачи, требования к результатам освоения (знания, умения, компетенции)

Цель – раскрыть закономерности взаимосвязи человека и окружающей среды, рассмотреть здоровье человека с позиции влияния на организм природных, антропогенных и социальных факторов и разрабатывает мероприятия по профилактике заболеваний, обеспечению оптимальных условий существования, сохранению здоровья и продлению жизни.

Гигиенические основы физического воспитания является основой здорового образа жизни. Одним из важнейших факторов, который способствует укреплению здоровья человека, повышает его функциональные возможности, и способность противостоять негативным фактором окружающей среды является двигательная активность, рациональное питание и закаливание. Занятия физической культурой и спортом расширяют адаптационные возможности не только здорового, но и больного человека, способствует реабилитации больных и инвалидов.


Задачи:

- вооружить студентов знаниями вопросов закономерности взаимодействия организма человека с окружающей средой, знаниями по вопросам охраны окружающей среды и экологии, по вопросам внедрения в практику основ здорового образа жизни, использования всех методов и средств по развитию двигательной активности, закаливанию, повышению адаптационных возможностей организма здоровых и больных людей, улучшение их состояния здоровья, физического развития, повышение работоспособности и продление активного долголетия.
- уделить внимание вопросам гигиены физической культуры и спорта, гигиеническому обеспечению спортсменов, гигиене физкультурно-спортивной деятельности инвалидов, гигиене спортивных сооружений.
- Научить будущих специалистов по адаптивной физической культуре квалифицированно и всесторонне оценивать взаимодействие организма и внешней среды, оценивать значение физкультурно-спортивной деятельности и закаливания не только для различных слоев населения, но и для спортсменов инвалидов.

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф- Рабочая программа учебной дисциплины		

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются, общие, профессиональные компетенции, умения и знания

Код компетенций	Умения	Знания
ОК 1-12 ПК 1.1.-1.6. ПК 2.1.-2.6. ПК 3.2.-3.4.	использовать знания гигиены в профессиональной деятельности, в том числе в процессе гигиенического просвещения обучающихся, педагогов, родителей (лиц, их заменяющих); составлять режим суточной активности с учетом возраста и характера физических нагрузок; определять суточный расход энергии, составлять меню; обеспечивать соблюдение гигиенических требований в здании и помещениях школы, при занятиях физическими упражнениями, организации учебно-воспитательного процесса; применять знания по гигиене при изучении профессиональных модулей;	основы гигиены детей и подростков; гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза; понятие медицинской группы; гигиеническое значение биологических факторов внешней среды при занятиях физической культурой; вспомогательные гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности; основы профилактики инфекционных заболеваний; особенности режима жизни инвалидов различных категорий, понятие охранительного режима; основы гигиены питания детей, подростков и молодежи, системы питания при различных поражениях; гигиенические требования к спортивным сооружениям и оборудованию мест учебных занятий для инвалидов; гигиеническую характеристику основных форм занятий физической культурой и адаптивной физической культурой детей, подростков и молодежи; основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями, спортом; гигиенические основы закаливания; гигиенические

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф- Рабочая программа учебной дисциплины		

		требования к учебно-воспитательному процессу, зданию и помещениям школы; физиолого-гигиенические и социальные аспекты курения, нарко- и токсикомании;
--	--	---

1.2. Место дисциплины в структуре ППСЗ

Программа по учебной дисциплине ОП 04 ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ является частью образовательной программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 49.02.02 Адаптивная физическая культура (3 года 10 месяцев), в части освоения программы среднего общепрофессионального образования на базе основного общего образования.


Учебная дисциплина ОП 04 ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ обеспечивает формирование и развитие профессиональных и общих компетенций ОК 1-12, ПК 1.1.-1.7., 2.1.-2.6., 3.1.-3.4.

1.3. Количество часов на освоение программы – 57 ч

2. Структура и содержание УД


2.1. Объем и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Учебная нагрузка (всего)	57
аудиторная учебная нагрузка (всего)	38/38
в том числе:	
Теоретическое обучение	30/30
Практические занятия	8/8
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	19
Виды самостоятельной работы - подготовка докладов, - работа с литературными источниками - тестирование	

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф- Рабочая программа учебной дисциплины		


- подготовка ответов на вопросы для самоконтроля	
- составление плана-конспекта занятия	
<i>Текущий контроль знаний:</i>	
– устный опрос,	
- письменный опрос,	
- тестирование,	
- защита сообщений и докладов	
<i>Промежуточная аттестация в форме</i>	<i>диф.зачета</i>

В случае необходимости использования в учебном процессе частично/ исключительно дистанционных образовательных технологий в таблице через слеш указывается количество часов работы ППС с обучающимися, для проведения занятий в дистанционном формате с применением электронного обучения на платформе ЭИОС УлГУ


Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф- Рабочая программа учебной дисциплины		

2.2. Тематический план и содержание


Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Коды общих и профессиональных компетенций, личностных, результатов, формированию которых способствует элемент программы, в т.ч. в соответствии с программой воспитания	Форма текущего контроля
Раздел 1. Предмет гигиены и гигиена окружающей среды.				
<i>Тема 1.1.</i> Введение. Предмет, методы, задачи, гигиены. Основные разделы гигиены. Методы гигиенических исследований, гигиена физкультуры и спорта.	<i>Содержание учебного материала</i>	2	ЛР1, 6,9 ОК 1-12 ПК 1.1. ПК 2.1.	<i>Устный опрос</i>
	<i>Теоретическое занятие</i> Краткий исторический очерк развития гигиены. Разделы гигиены и их характеристика. Методы гигиенических исследований. Задачи гигиены физкультуры и спорта			
	<i>Самостоятельная работа</i> Подготовка докладов по теме «Методы и алгоритмы гигиенических исследований» Подготовка ответов на вопросы для самоконтроля Подготовка к тестированию	1		<i>Устный опрос</i>
<i>Тема 1.2.</i> Гигиенические и	<i>Содержание учебного материала</i>	2	ЛР 9, 10	<i>Устный опрос</i>

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф- Рабочая программа учебной дисциплины		


экологические значения объектов внешней среды: воздух, почва, вода. Окружающая среда и ее гигиеническая характеристика.	<i>Теоретическое занятие</i> Гигиена воздуха. Химический состав воздуха. Физиологическое значение воздуха в жизни человека. Источники загрязнения биосферы (атмосферы, литосферы, гидросферы). Влияние загрязнений на здоровье человека. Микроклимат, его параметры, пути оптимизации микроклимата. Климат. Акклиматизация. Адаптация, её виды, значение. Вода как фактор биосферы, ее физиологическое, гигиеническое и эпидемиологическое значение. Показатели качества воды. Системы водоснабжения. Мероприятия по охране окружающей среды. Гигиена воздуха. Гигиеническая характеристика почвы		ОК 1-12 ПК 2.2.	<i>Тестирование</i>
	<i>Самостоятельная работа</i> Подготовка докладов по теме: «Гигиена и окружающая среда» Подготовка ответов на вопросы для самоконтроля Подготовка к тестированию	1		<i>Устный опрос</i>
Раздел 2. Личная гигиена				
<i>Тема 2.1. Личная гигиена тела. Гигиена спортивной одежды и обуви.</i>	<i>Содержание учебного материала</i> <i>Теоретическое занятие</i> Личная гигиена как фактор здорового образа жизни. Правила личной гигиены. Гигиена тела, сна. Гигиена одежды, обуви. Гигиена половой жизни спортсменов. Методы и формы гигиенического воспитания детей, подростков	2	ЛР 9,7 ОК 1-12 ПК 1.2., 2.2.	<i>Устный опрос</i>
	<i>Практическое занятие</i> 1. Использование правил личной гигиены на занятиях физической культурой 2. Гигиена тела, сна. 3. Гигиена одежды, обуви. 4. Гигиена половой жизни спортсменов.	2		<i>Устный опрос</i> <i>Тестирование</i>

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф- Рабочая программа учебной дисциплины		


	5. Методы и формы гигиенического воспитания детей, подростков			
	<i>Самостоятельная работа</i> Подготовка доклада на тему: «Гигиена половой жизни спортсмена» Подготовка ответов на вопросы для самоконтроля Подготовка к тестированию	1		<i>Устный опрос</i>
Тема 2.2. Гигиена здорового образа жизни	<i>Содержание учебного материала</i> <i>Теоретическое занятие</i> Определение «Здоровый образ жизни». Элементы здорового образа жизни: рациональный труд и отдых, занятия физической культурой, культура питания, предупреждение вредных привычек (курение, наркомания, токсикомания, алкоголизм) и борьба с ними, индивидуальная профилактика заболеваний	2	ЛР 9,10,5 З14 У 1 ОК 1-12 ПК 2.3.	<i>Устный опрос</i> <i>Тестирование</i>
	<i>Самостоятельная работа</i> Подготовка доклада на тему: «Формирование здорового образа жизни у студентов колледжа» Подготовка ответов на вопросы для самоконтроля Подготовка к тестированию	1		<i>Устный опрос</i>
Тема 2.3. Гигиена закаливания	<i>Содержание учебного материала</i> <i>Теоретическое занятие</i> Закаливание - как средство физического воспитания. Методики закаливания, использование природных факторов: воздуха, воды, УФЛ. Современные методики закаливания, правила закаливания. Значение закаливания для спортсменов и учителей адаптивной физической культуры. Принципы закаливания	2	ЛР 9,10,12, ОК 1-12 ПК 2.4.	<i>Устный опрос</i> <i>Тестирование</i>
	<i>Самостоятельная работа</i> Подготовка доклада на тему: «Правила закаливания водой» Подготовка ответов на вопросы для самоконтроля	1		<i>Устный опрос</i>

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф- Рабочая программа учебной дисциплины		


	Подготовка к тестированию			
Раздел 3. Гигиенические проблемы питания				
<i>Тема 3.1. Основы рационального питания. Питание отдельных групп населения. Особенности питания детей, подростков. Заболевания, связанные с пищей</i>	<i>Содержание учебного материала Теоретическое занятие Химический состав пищевых продуктов: белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества, их характеристика. Источники. Ксенобиотики. Принципы рационального питания. Энергозатраты. Суточная потребность в энергии.</i>	2	ЛР 14,15, 12, 9 ОК 1-12 ПК 2.3. 3.3.	<i>Устный опрос Тестирование</i>
	<i>Практическое занятие 1. Рассчитать количество употребляемых калорий студента, занимающегося спортом 2. Принципы рационального питания</i>	2		<i>Письменный и устный опрос</i>
	<i>Самостоятельная работа Подготовка доклада на тему: «Гигиенические нормы питания детей, подростков» Подготовка ответов на вопросы для самоконтроля Подготовка к тестированию</i>	1		<i>Устный опрос</i>
<i>Тема 3.2. Особенности питания спортсменов</i>	<i>Содержание учебного материала Теоретическое занятие Режим питания при занятиях физической культуры и спорта. Особенности питания на тренировочных сборах, во время соревнований, перед стартом, до и после тяжелой физической нагрузки, в восстановительном периоде. Питание спортсменов на дистанции. Особенности питания юных спортсменов</i>	2	ЛР 5, 9,12,16 ОК 1-12 Пк 3.2.	<i>Устный опрос Тестирование</i>
	<i>Самостоятельная работа Рассчитать рацион питания спортсменов.</i>	1		<i>Письменный и устный опрос</i>

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф- Рабочая программа учебной дисциплины		


	<p>Дать гигиеническую оценку суточного рациона спортсменов</p> <p>Подготовка ответов на вопросы для самоконтроля</p> <p>Подготовка к тестированию</p>			
Раздел 4. Гигиена физического воспитания детей, подростков и людей среднего и пожилого возраста				
<i>Тема 4.1. Гигиена физического воспитания детей и подростков.</i>	<p><i>Содержание учебного материала</i></p> <p><i>Теоретическое занятие</i></p> <p>Суточная двигательная активность и ее влияние на здоровье. Физиологические особенности детей и подростков. Гигиена физического воспитания детей и подростков. Формирование двигательной активности школьников.</p>	2	<p>ЛР 9, 7</p> <p>ОК 1-12</p> <p>ПК 1.4., 2.4.</p> <p>ПК 3.2.</p> <p>ПК 3.4.</p>	<i>Устный опрос</i>
	<p><i>Практическое занятие</i></p> <p>1. Гигиеническое нормирование физических нагрузок для детей и подростков на занятиях физической культурой.</p> <p>2. Расчет моторной и общей плотности занятия</p>	2		<i>Письменный и устный опрос</i>
	<p><i>Самостоятельная работа</i></p> <p>Самостоятельное оформление плана конспекта занятия физической культурой для подростков</p> <p>Работа с литературными источниками</p> <p>Подготовка ответов на вопросы для самоконтроля</p>	1		<i>Письменный опрос</i>
<i>Тема 4.2. Гигиена физического воспитания людей среднего и пожилого возраста</i>	<p><i>Содержание учебного материала</i></p> <p><i>Теоретическое занятие</i></p> <p>Суточная двигательная активность и ее влияние на здоровье. Гигиена физической культуры на производстве, по месту жительства. Физиологические особенности людей среднего и пожилого возраста.</p>	2	<p>ЛР 3, 9</p> <p>ОК 1-12</p> <p>Пк 1.4., 2.4.</p> <p>ПК 3.4.</p>	<i>Устный опрос</i>

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф- Рабочая программа учебной дисциплины		


	Гигиеническое нормирование физических нагрузок для лиц зрелого и пожилого возраста.			
	<i>Самостоятельная работа</i> Написание доклада на тему: «Гигиена физического воспитания людей среднего и пожилого возраста» Работа с литературными источниками Подготовка ответов на вопросы для самоконтроля	1		<i>Устный опрос</i>
Раздел 5. Гигиенические основы проектирования, строительства и эксплуатации спортивных сооружений				
<i>Тема 5.1. Требования к местам строительства спортивных сооружений.</i>	<i>Содержание учебного материала</i> <i>Теоретическое занятие</i> Правила места выбора занятий для строительства спортивных сооружений с учетом «роза ветров», направления движения ветра, наличием озелененности, уровнем грунтовых вод, наличием ветро и пылезащитных полос из зеленых насаждений и с учетом нахождения объектов загрязняющих атмосферу, почву, воду	2	ЛР8, 11, 10 ОК 1-12 ПК 1.5., 2.5.	<i>Устный опрос</i>
	<i>Самостоятельная работа</i> Подготовить доклад на тему: ««Роза ветров», направления движения ветра» Подготовить доклад на тему: «Гигиенические требования к спортивным сооружениям для спортивных игр» Работа с литературными источниками Подготовка ответов на вопросы для самоконтроля	2		<i>Устный опрос</i>
Раздел 6. Система гигиенического обеспечения подготовки				

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф- Рабочая программа учебной дисциплины		

спортсменов. Нормирование физических нагрузок при занятиях спортом				
<i>Тема 6.1. Система гигиенического обеспечения подготовки спортсменов</i>	<i>Содержание учебного материала Теоретическое занятие</i> Гигиенические требования к планированию тренировки. Гигиенические принципы организации занятий физическими упражнениями.	2	ЛР 9, 6,7,13, 17 ОК 1-12 ПК 1.5.	<i>Устный опрос</i>
	<i>Практическое занятие</i> 1. Гигиенические требования к погодным условиям при проведении занятий на свежем воздухе (сила ветра, температура, влажность и т.д.). 2. Гигиенические принципы организации занятий физическими упражнениями.	2		<i>Письменный и устный опрос</i>
	<i>Самостоятельная работа</i> Написать доклад на тему: «Гигиенические требования к местам проведения занятий физическими упражнениями» Работа с литературными источниками Подготовка ответов на вопросы для самоконтроля	2		<i>Устный опрос</i>
<i>Тема 6.2. Нормирование физических нагрузок при занятиях спортом</i>	<i>Содержание учебного материала Теоретическое занятие</i> Гигиенические требования к структуре, содержанию и нормированию тренировочных нагрузок.	2	ЛР 9,10 ОК 1-12 ПК 1.2., 1.3	<i>Устный опрос</i>
	<i>Самостоятельная работа</i> Написать доклад на тему: «Гигиеническое нормирование тренировочных занятий» Работа с литературными источниками Подготовка ответов на вопросы для самоконтроля	2		<i>Устный опрос</i>
Раздел 7. Гигиенические				

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф- Рабочая программа учебной дисциплины		


основы физкультуры спортивной жизни				
<i>Тема 7.1. Гигиенические требования к спортивным сооружениям для инвалидов.</i>	<i>Содержание учебного материала</i> <i>Теоретическое занятие</i> Гигиенические требования спортивных сооружений для инвалидов различной нозологии («колясочники», «ампутанты», слепые и слабовидящие, глухие и слабослышащие, лица с нарушениями интеллекта и лица с последствиями ДЦП).	2	ЛР8, 11, 10 ОК 1-12 ПК 1.5.	<i>Устный опрос</i>
	Подготовить доклад на тему: «Гигиенические требования спортивных сооружений для инвалидов колясочников» Работа с литературными источниками Подготовка ответов на вопросы для самоконтроля	1		<i>Устный опрос</i>
<i>Тема 7. 2. Особенности режима жизни инвалидов. Гигиенические требования к занятиям физической культуры и спорта с инвалидами.</i>	<i>Содержание учебного материала</i> <i>Теоретическое занятие</i> Система комплексной реабилитации инвалидов. Использование естественных факторов природы, системы питания при различных положениях. Цель, задачи и основы реабилитации, основные принципы реабилитации.. Гигиеническое обеспечение спортсменов-инвалидов, гигиена физкультурно-спортивной деятельности инвалидов	2	ЛР 5,6,4, 9 ОК 1-12 ПК 1.2., 1.3.,1.6	<i>Письменный и устный опрос</i>
	<i>Самостоятельная работа</i> Написать доклад на тему: «Медицинская, физическая, психологическая, профессиональная реабилитация» Работа с литературными источниками Подготовка ответов на вопросы для самоконтроля	2		<i>Устный опрос</i>
Раздел 8. Гигиеническое обеспечение подготовки в отдельных видах спорта				
<i>Тема 8.1. Гигиеническое</i>	<i>Содержание учебного материала</i>	2	ЛР 9,13,17	<i>Письменный</i>

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф- Рабочая программа учебной дисциплины		

обеспечение подготовки в отдельных видах спорта.	<i>Теоретическое занятие</i> Санитарно-гигиенические требования к местам занятия физической культурой в разных видах спорта: борьба, гимнастика, плавание, лыжные гонки, спортивные игры. Санитарно-гигиенические требования к одежде и обуви в различных видах спорта. Нормирование физических нагрузок в отдельных видах спорта.		ОК 1-12 Пк 1.5.	<i>опрос</i>
	<i>Самостоятельная работа</i> Написание доклада на тему: «Гигиеническое обеспечение занятий гимнастикой, легкой атлетикой, спортивными играми, плаванием, борьбой, боксом, тяжелой атлетикой» Работа с литературными источниками Подготовка ответов на вопросы для самоконтроля	<i>1</i>		<i>Устный опрос Защита докладов</i>


Примерный перечень вопросов к диф.зачету

1. Предмет, методы, задачи, гигиены.
2. Основные разделы гигиены.
3. Методы гигиенических исследований.
4. Задачи гигиены физической культуры и спорта.
5. Гигиеническое и экологическое значение объектов внешней среды; воздух, вода, почва.
6. Личная гигиена как фактор здорового образа жизни
7. Методы и формы гигиенического воспитания
8. Основные правила личной гигиены.
9. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви
10. Закаливание, его цели, задачи
11. Методики закаливания воздухом, водой и солнцем.
12. Значение закаливания для преподавателей адаптивной физической культуры.
13. Что такое здоровый образ жизни.
14. Элементы здорового образа жизни.

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф- Рабочая программа учебной дисциплины		

15. Особенности питания при занятиях физической культурой и спортом.
16. Значение белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных веществ.
17. Гигиеническое нормирование физических нагрузок
18. Гигиеническое обеспечение спортивных тренировок
19. Гигиена физического воспитания детей, подростков и людей среднего и пожилого возраста.
20. Гигиенические основы проектирования, строительства и эксплуатации спортивных сооружений.
21. Система гигиенического обеспечения подготовки спортсменов.
22. Нормирование физических нагрузок при занятиях спортом.
23. Гигиена физкультурно-спортивной деятельности инвалидов.
24. Особенности режима жизни инвалидов. Гигиена спортивных сооружений для инвалидов.
25. Гигиеническое обеспечение подготовки в отдельных видах спорта.

	<i>Всего</i>	57		
--	--------------	----	--	--

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф- Рабочая программа учебной дисциплины		

3. Условия реализации УД

3.1 Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация УД требует наличия учебного кабинета гигиены и экологии человека

Помещение учебного кабинета гигиены и экологии человека удовлетворяет требования Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПиН 2.4.2 № 178-02) и оснащено типовым оборудованием, в том числе специализированной учебной мебелью и средствами обучения, достаточными для выполнения требований к уровню подготовки обучающихся.

Оборудование кабинета:

- рабочие места по количеству обучающихся;
- рабочее место учителя;
- доска для записей;
- наглядные пособия (комплекты учебных таблиц, плакатов и др.);
- видеоматериал по разделам уроков;

Технические средства обучения:

- мультимедийный проектор;
- ноутбук

3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение

Перечень рекомендуемых учебных изданий:

Основные источники:


Стеблецов, Е. А. Гигиена физической культуры и спорта: учебник для среднего профессионального образования / Е. А. Стеблецов, А. И. Григорьев, О. А. Григорьев. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 308 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-16822-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/531847>

Дополнительные источники:

Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 246 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08021-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/438652>

Психология физической культуры и спорта: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Е. Ловягина [и др.]; под редакцией А. Е. Ловягиной. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 338 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-00690-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/513471>

- Периодические издания:

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф- Рабочая программа учебной дисциплины		

Спортивная медицина: наука и практика [Электронный ресурс] / ООО Издательский дом "Русский врач". - Москва, 2019-2022. - Основан в 2011 г.; Выходит 4 раза в год. - URL : <https://dlib.eastview.com/browse/publication/71808>. - Текст : электронный. - ISSN 2223-2524.

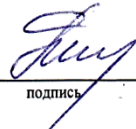
Теория и практика физической культуры [Электронный ресурс] = Teoriya i praktika fizicheskoy kultury : ежемес. науч.-теор. журнал. - Москва, 2017, 2019-2022. - URL : <https://dlib.eastview.com/browse/publication/71966>. - Текст : электронный. - ISSN 0040-3601.

Педагогика. Вопросы теории и практики [Электронный ресурс] / учредитель ООО Издательство «Грамота». - Тамбов, 2016-2023. - Выходит 4 раза в год; Издается с 2013 г. - URL : <https://elibrary.ru/contents.asp?id=37285925>. - Открытый доступ ELIBRARY. - Текст : электронный. - ISSN 2500-0039.

Учебно-методические: □

Бахитова А. Р. Гигиенические основы физического воспитания : Методические рекомендации по организации самостоятельной работы обучающихся Специальность 49.02.02 Адаптивная физическая культура / А. Р. Бахитова; УлГУ, Мед. колледж. - 2023. - Неопубликованный ресурс. - URL: <http://lib.ulsu.ru/MegaPro/Download/MObject/14170>. - Режим доступа: ЭБС УлГУ. - Текст : электронный.

Согласовано:

Ведущий специалист НБ УлГУ/ Носова Т.Б. /  / 20 июня 2023 г
Должность сотрудника научной библиотеки ФИО подпись дата

- Информационные справочные системы современных информационно-коммуникационных технологий:

Профессиональные базы данных, информационно-справочные системы


1. Электронно-библиотечные системы:

1.1. Цифровой образовательный ресурс IPRsmart:электронно-библиотечная система : сайт / ООО Компания«Ай Пи Ар Медиа». - Саратов, [2023]. – URL:<http://www.iprbookshop.ru>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. - Текст : электронный.

1.2. Образовательная платформа ЮРАЙТ :образовательный ресурс, электронная библиотека : сайт / ООО Электронное издательство«ЮРАЙТ». – Москва, [2023]. - URL: <https://uraity.ru>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. - Текст : электронный.

1.3. База данных «Электронная библиотека технического ВУЗа (ЭБС «Консультант студента»):электронно-библиотечная система : сайт / ООО «Политехресурс». – Москва, [2023]. –URL:<https://www.studentlibrary.ru/cgi-bin/mb4x>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. –Текст : электронный.

1.4. Консультант врача. Электронная медицинская библиотека :база данных : сайт / ООО «Высшая школа организации и управления здравоохранением-Комплексный

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф- Рабочая программа учебной дисциплины		

медицинский консалтинг». – Москва, [2023]. – URL: <https://www.rosmedlib.ru>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

1.5. Большая медицинская библиотека : электронно-библиотечная система : сайт / ООО «Букап». – Томск, [2023]. – URL: <https://www.books-up.ru/ru/library/> . – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

1.6. ЭБС Лань:электронно-библиотечная система : сайт/ ООО ЭБС «Лань». –Санкт-Петербург, [2023]. –URL:<https://e.lanbook.com>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. –Текст : электронный.

1.7. ЭБС **Znanium.com**:электронно-библиотечная система : сайт / ООО «Знаниум». - Москва, [2023]. - URL: <http://znanium.com> . – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. - Текст : электронный.

2. КонсультантПлюс [Электронный ресурс]: справочная правовая система. /ООО «Консультант Плюс» - Электрон. дан. - Москва :КонсультантПлюс, [2023].

3.Базы данных периодических изданий:

3.1. eLIBRARY.RU: научная электронная библиотека : сайт / ООО «Научная Электронная Библиотека». – Москва, [2023]. – URL: <http://elibrary.ru>. – Режим доступа : для авториз. пользователей. – Текст : электронный

3.2. Электронная библиотека «Издательского дома «Гребенников» (Grebinnikon) : электроннаябиблиотека / ООО ИД «Гребенников». – Москва, [2023]. – URL: <https://id2.action-media.ru/Personal/Products>. – Режим доступа : для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

4. Федеральная государственная информационная система «Национальная электронная библиотека»:электронная библиотека: сайт / ФГБУ РГБ. – Москва, [2023]. – URL:<https://нэб.рф>. – Режим доступа: для пользователей научной библиотеки. –Текст : электронный.


5. Российское образование: федеральный портал / учредитель ФГАУ «ФИЦТО». – URL: <http://www.edu.ru>. – Текст : электронный.

6. Электронная библиотечная система УлГУ : модуль «Электронная библиотека» АБИС Мега-ПРО / ООО «Дата Экспресс». – URL:<http://lib.ulsu.ru/MegaPro/Web>. – Режим доступа :для пользователей научной библиотеки. – Текст : электронный.

- Программное обеспечение:
 1. ОС Microsoft Windows
 2. Microsoft OfficeStd 2016 RUS
 3. «МойОфис Стандартный»

Согласовано:

Инженер ведущий / Щуренко Ю.В. /  / _____
Должность сотрудника УИГТ ФИО подпись дата

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф- Рабочая программа учебной дисциплины		

3.3. Специальные условия для обучающихся с ОВЗ

В случае необходимости, обучающимся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья (по заявлению обучающегося) могут предлагаться одни из следующих вариантов восприятия информации с учетом их индивидуальных психофизических особенностей:

– для лиц с нарушениями зрения: в печатной форме увеличенным шрифтом; в форме электронного документа; в форме аудиофайла (перевод учебных материалов в аудиоформат); в печатной форме на языке Брайля; индивидуальные консультации с привлечением тифлосурдопереводчика; индивидуальные задания и консультации.


– для лиц с нарушениями слуха: в печатной форме; в форме электронного документа; видеоматериалы с субтитрами; индивидуальные консультации с привлечением сурдопереводчика; индивидуальные задания и консультации.

– для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: в печатной форме; в форме электронного документа; в форме аудиофайла; индивидуальные задания и консультации.


В случае необходимости использования в учебном процессе частично/ исключительно дистанционных образовательных технологий, организация работы ПС с обучающимися с ОВЗ и инвалидами предусматривается в электронной информационно-образовательной среде с учетом их индивидуальных психофизических особенностей

4. Самостоятельная работа обучающихся


Название разделов и тем	Вид самостоятельной работы	Объем в часах	Форма контроля (проверка решения, задач, реферата и др)
Раздел 1. Предмет гигиены и гигиена окружающей среды.			
Тема 1.1. Введение. Предмет, методы, задачи, гигиены. Основные разделы гигиены. Методы гигиенических исследований, гигиена физкультуры и спорта.	Подготовка докладов по теме Подготовка ответов на вопросы для самоконтроля Подготовка к тестированию	1	Устный опрос
Тема 1.2. Гигиенические и экологические значения объектов внешней среды: воздух, почва, вода. Окружающая среда и ее гигиеническая характеристика.	Подготовка докладов по теме Подготовка ответов на вопросы для самоконтроля Подготовка к тестированию	1	Устный опрос
Раздел 2. Личная гигиена			
Тема 2.1. Личная гигиена тела. Гигиена спортивной одежды и обуви.	Подготовка докладов по теме Подготовка ответов на вопросы для самоконтроля Подготовка к	1	Устный опрос

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет		Форма	
Ф- Рабочая программа учебной дисциплины			
	тестированию		
Тема 2.2. Гигиена здорового образа жизни	Подготовка докладов по теме Подготовка ответов на вопросы для самоконтроля Подготовка к тестированию	1	Устный опрос
Тема 2.3. Гигиена закаливания	Подготовка докладов по теме Подготовка ответов на вопросы для самоконтроля Подготовка к тестированию	1	
Раздел 3. Гигиенические проблемы питания.			
Тема 3.1. Основы рационального питания. Питание отдельных групп населения. Особенности питания детей, подростков. Заболевания, связанные с пищей	Подготовка докладов по теме Подготовка ответов на вопросы для самоконтроля Подготовка к тестированию	1	Устный опрос
Тема 3.2. Особенности питания спортсменов.	Рассчитать рацион питания спортсменов. Дать гигиеническую оценку суточного рациона спортсменов Подготовка ответов на вопросы для самоконтроля Подготовка к тестированию	1	Письменный и устный опрос
Раздел 4. Гигиена физического воспитания детей, подростков и людей среднего и пожилого возраста			
Тема 4.1. Гигиена физического воспитания детей и подростков.	Самостоятельное оформление плана конспекта занятия физической культурой для подростков	1	Письменный опрос

Тема 4.2. Гигиена физического воспитания людей среднего и пожилого возраста	Подготовка докладов по теме Подготовка ответов на вопросы для самоконтроля Работа с литературными	1	
---	---	---	--

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф- Рабочая программа учебной дисциплины		

	источниками		
Раздел 5. Гигиенические основы проектирования, строительства и эксплуатации спортивных сооружений			
Тема 5.1. Требования к местам строительства спортивных сооружений.	Подготовка докладов по теме Подготовка ответов на вопросы для самоконтроля Работа с литературными источниками	2	Устный опрос
Раздел 6. Система гигиенического обеспечения подготовки спортсменов. Нормирование физических нагрузок при занятиях спортом			
Тема 6.1. Система гигиенического обеспечения подготовки спортсменов	Подготовка докладов по теме Подготовка ответов на вопросы для самоконтроля Работа с литературными источниками	12	Устный опрос
Тема 6.2. Нормирование физических нагрузок при занятиях спортом	Подготовка докладов по теме Подготовка ответов на вопросы для самоконтроля Работа с литературными источниками	2	Устный опрос
Раздел 7. Гигиенические основы физкультуры спортивной жизни			
Тема 7.1. Гигиенические требования к спортивным сооружениям для инвалидов.	Подготовка докладов по теме Подготовка ответов на вопросы для самоконтроля Работа с литературными источниками	1	Устный опрос


Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет		Форма		
Ф- Рабочая программа учебной дисциплины				
Тема 7.2. Особенности режима жизни инвалидов. Гигиенические требования к занятиям физической культуры и спорта с инвалидами.	Подготовка докладов по теме Подготовка ответов на вопросы для самоконтроля Работа с литературными источниками	2	Устный опрос	
Раздел 8. Гигиеническое обеспечение подготовки в отдельных видах спорта				
Тема 8.1. Гигиеническое обеспечение подготовки в отдельных видах спорта.	Подготовка докладов по теме Подготовка ответов на вопросы для самоконтроля Работа с литературными источниками	1	Устный опрос	

5. Контроль и оценка результатов освоения УД


Контроль и оценка результатов освоения УД осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, устного и письменного опроса, а также выполнения обучающимися видов деятельности.

Результаты (освоенные общие компетенции)	Основные показатели оценки результатов	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
--	--	---


ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес	<ul style="list-style-type: none"> - наличие положительных отзывов с мест производственной практики; - активность, инициативность в процессе освоения профессиональной деятельности; - аргументированность и полнота объяснения сущности и социальной значимости будущей профессии; - выступления на научно-практических конференциях. 	<ul style="list-style-type: none"> - наблюдение и оценка непосредственного руководителя при прохождении производственной практики; - Разработка компьютерной презентации; - экспертная оценка работ и документов;
---	--	--

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф- Рабочая программа учебной дисциплины		

<p>ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество</p>	<ul style="list-style-type: none"> - правильный выбор способов решения профессиональных задач; - рациональная организация собственной деятельности во время выполнения самостоятельной и практической работ, при прохождении производственной практики; - наличие положительных отзывов с баз производственной практики; - обоснование выбора типовых методов и способов выполнения профессиональных задач. 	<ul style="list-style-type: none"> - Экспертная оценка Осуществления видов деятельности в процессе производственной практики; - интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающихся в процессе освоения образовательной программы.
<p>ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях</p>	<ul style="list-style-type: none"> - выявление негативных факторов среды обитания и их воздействие на человека, методы защиты населения и проведение ликвидаций последствий в чрезвычайных ситуациях; - аргументация использования основных методов защиты населения от последствий аварий, катастроф, стихийных бедствий; - обоснование принятия решения. 	<ul style="list-style-type: none"> - наблюдение и оценка на практических занятиях, при выполнении индивидуальных заданий
<p>ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для</p>	<ul style="list-style-type: none"> - рациональная организация способы хранения и обработки информации; - определять адекватность 	<ul style="list-style-type: none"> - оценка электронной картотеки статей на практических занятиях, при проведении зачетов,

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф- Рабочая программа учебной дисциплины		


<p>постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития</p>	<p>использования основного пакета прикладных программ MicrosoftOffice;</p> <ul style="list-style-type: none"> - отбор и использование компьютерных сетей для получения справочной, образовательной информации; - использование различных источников, включая электронные, при изучении теоретического материала. 	<p>экзаменов, курсовой работе по междисциплинарному курсу</p>
<p>ОК 5.Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности</p>	<ul style="list-style-type: none"> - эффективность и обоснованность использования информационно-коммуникационных технологий в профессиональной деятельности педагога по адаптивной физической культуре; - демонстрация технологии поиска информации в сети Интернет; - демонстрация основных способов сбора, обработки, анализа и наглядного представления информации, основные формы и виды действующей статистической отчетности. 	<ul style="list-style-type: none"> - Оценка Мультимедийной презентации; - интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы.

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф- Рабочая программа учебной дисциплины		

ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с коллегами и социальными партнерами	<ul style="list-style-type: none"> - использование на практике методов планирования и организации работы подразделения; -анализ организационных структур управления; -проведение работы по мотивации трудовой деятельности персонала; -принятие решения и владение навыками общения; - заинтересованность коллег и социальных партнеров в профессиональных знаниях в области адаптивной физической культуры; 	- экспертная оценка плана работы с коллективом по повышению профессиональной квалификации
---	--	---


	<ul style="list-style-type: none"> эффективное взаимодействие и общение с коллегами и руководством базы практики; - взаимодействие с обучающимися при проведении деловых игр. 	
ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность занимающихся физической культурой и спортом, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество учебно-тренировочного процесса и организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий	<ul style="list-style-type: none"> - демонстрация алгоритма планирования учебно-тренировочных занятий; - осуществление текущего и итогового контроля, оценивание результатов учебно- тренировочной деятельности; - оценивание учебно-воспитательного процесса по итогам циклов технологии преподавания адаптивного спорта. 	-экспертная оценка учебно-тренировочных - наблюдение и оценка непосредственного руководителя при прохождении производственной практики.

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет		Форма	
Ф- Рабочая программа учебной дисциплины			
ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации	- демонстрация новых образовательных технологий и методов исследовательской и проектной деятельности в области адаптивной физической культуры и спорта; - выявление уровня профессионализма по результативно-личностному аспекту деятельности.	- оценивание программы выявления уровня профессионализма; - наблюдение за деятельностью обучающегося в процессе самообразования;	
ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания и смены технологий	- проявление интереса и готовности к инновациям в области профессиональной деятельности; - применение современных методик и технологий в учебно-воспитательном процессе различных образовательных учреждений адаптивного спорта.	- Устный опрос; - Экспертная оценка Осуществления видов деятельности в процессе производственной практики.	
ОК10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся	- проявление ответственности за здоровье занимающихся; - овладение знаниями техники безопасности; - демонстрация грамотного ведения тренировочного процесса на основе знаний о биохимических процессах, протекающих в организме.	-экспертная оценка ситуационных задач; - экспертная оценка Осуществления видов деятельности в процессе производственной практики.	
ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением правовых норм, ее регулирующих	- овладение навыками использования нормативных правовых документов в сфере избранного вида адаптивного спорта.	- Наблюдение и оценка за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы; - Экспертная оценка на диф.зачете	

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф- Рабочая программа учебной дисциплины		


ОК 12. Владеть профессионально-значимыми двигательными действиями избранного вида адаптивного спорта, базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности	- демонстрация техники выполнения избранного вида адаптивного спорта, базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности.	- экспертное оценивание техники выполнения избранного вида адаптивного спорта и базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; - наблюдение и оценка непосредственного руководителя при прохождении производственной практики.
--	---	--

Результаты (освоенные профессиональные компетенции)	Основные показатели оценки результатов	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
ПК 1.1. Определять цели, задачи и планировать физическое воспитание обучающихся	- владеть навыками проведения физкультурных, физкультурно-оздоровительных мероприятий.	Разработка плана-конспекта урока
ПК 1.2. Проводить занятия по физической культуре	- проводить занятие	Проведение занятия
ПК 1.3. Организовывать внеурочную физкультурно- спортивную деятельность обучающихся оздоровительной, профилактически реабилитационной и рекреационной направленности	- проводить внеурочные занятия оздоровительной, профилактически реабилитационной и рекреационной направленности	Организация и проведение занятий
ПК 1.4. Осуществлять педагогический контроль оценивать процесс и результаты деятельности обучающихся	- применение полученных знаний в осуществлении текущего и итогового контроля, оценке результатов учебной деятельности.	Разработка схемы оценки физического состояния обучающихся.

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф- Рабочая программа учебной дисциплины		


ПК 1.5. Анализировать учебные занятия, внеурочные мероприятия	- анализировать учебные занятия, мероприятия внеурочные	Подготовить письменный анализ тренировочного занятия, хронометраж, пульсометрию с её графическим изображением
ПК 1.6. Создавать в кабинете (спортивном зале, на спортивной площадке) предметно-развивающую среду с учетом особенностей состояния здоровья	-создавать в кабинете (спортивном зале, на спортивной площадке) предметно-развивающую среду с учетом особенностей состояния здоровья	Устный опрос

Результаты (освоенные профессиональные компетенции)	Основные показатели оценки результатов	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
ПК 2.1. Определять цели и задачи, планировать физическое воспитание обучающихся	Обоснование специфики содержания образования по предмету. Демонстрация планирования и проведение занятия	Разработка плана-конспекта занятия по физической культуре
ПК 2.2. Проводить занятия оздоровительной физической культурой	Изложение структуры, содержания и характеристик процесса воспитания в физкультурной деятельности Демонстрация занятия по ЛФК	Проведение занятия лфк
ПК 2.3. Организовывать внеурочные занятия физической культурой оздоровительной, реабилитационной и рекреационной направленности	Организация внеурочного занятия физической культурой оздоровительной, реабилитационной и рекреационной направленности	Проведение занятия

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф- Рабочая программа учебной дисциплины		

ПК 2.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности обучающихся	Демонстрация способов прогнозирования физического состояния организма учащихся, занимающихся адаптивной физической культурой и спортом с применением адекватных и современных медико- биологических методов.	Разработка схемы оценки физического состояния обучающихся
ПК 2.5. Анализировать учебные занятия и внеурочные мероприятия	Выполнение анализа занятий (письменный анализ, хронометраж, пульсометрия с графическим изображением).	Письменный анализ занятия, хронометраж, пульсометрия с её графическим изображением
ПК 2.6. Вести документацию, обеспечивающую процесс адаптивного физического воспитания обучающихся, отнесенных к СМГ	Демонстрация разработки материалов с учетом области деятельности, особенностей возраста, класса и отдельных обучающихся	Устный опрос

Результаты (освоенные профессиональные компетенции)	Основные показатели оценки результатов	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
ПК 3.2. Систематизировать и оценивать педагогический опыт и образовательные технологии в области адаптивной физической культуры и адаптивного спорта на основе изучения педагогической литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов	Систематизация педагогического опыта в области адаптивной физической культуры на основе изучения педагогической литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов	Устный опрос, написание докладов
ПК 3.3. Оформлять методические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений и др.	Оформляет методические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений и др.	Экспертная оценка методических разработок, отчетов

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет		Форма	
Ф- Рабочая программа учебной дисциплины			
ПК 3.4. Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области адаптивного физического воспитания	Участвует в исследовательской и проектной деятельности в области адаптивного физического воспитания, адаптивной физической культуры и спорта	Экспертная оценка исследовательской научно-практической работы	

Разработчик



преподаватель Бахитова А.Р.