

Департамент внутренней и кадровой политики Белгородской области  
Областное государственное автономное  
профессиональное образовательное учреждение  
«Белгородский индустриальный колледж»

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

по специальности

09.02.07 Информационные системы и программирование

Квалификация: программист

Белгород 2020 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (ФГОС СПО) 09.02.07 «Информационные системы и программирование» и примерной основной образовательной программы Федерального учебно-методического объединения в системе СПО по укрупненным группам профессий, специальностей 09.00.00 Информатика и вычислительная техника; квалификация «Программист» (Организация разработчик: Федеральное учебно-методическое объединение в системе среднего профессионального образования по укрупненным группам профессий, специальностей 09.00.00 Информатика и вычислительная техника, 2017 г.)

Рассмотрено  
предметно-цикловой комиссией  
Протокол заседания № 1  
от «31» августа 2020 г.  
Председатель                      цикловой  
комиссии  
\_\_\_\_\_ /Карпенко Н.Г.

Согласовано  
Зам.директора по УМР  
\_\_\_\_\_/Бакалова Е.Е.  
«31» августа 2020 г.

Утверждаю  
Зам.директора по УР  
\_\_\_\_\_/Выручаева Н.В.  
«31» августа 2020 г.

Рассмотрено  
предметно-цикловой комиссией  
Протокол заседания № \_\_\_\_\_  
от « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.  
Председатель                      цикловой  
комиссии  
\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Рассмотрено  
предметно-цикловой комиссией  
Протокол заседания № \_\_\_\_\_  
от « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.  
Председатель                      цикловой  
комиссии  
\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Рассмотрено  
предметно-цикловой комиссией  
Протокол заседания № \_\_\_\_\_  
от « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.  
Председатель                      цикловой  
комиссии/ \_\_\_\_\_

Организация разработчик: ОГАПОУ «Белгородский индустриальный колледж»

Составитель:  
преподаватель ОГАПОУ «Белгородского индустриального колледж»  
Карпенко Н.Г.

Рецензент (внутренний):  
преподаватель ОГАПОУ «Белгородский индустриальный колледж»  
Толстых С.И.

## СОДЕРЖАНИЕ

|   |           |
|---|-----------|
| <b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b> | Стр.<br>4 |
| <b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>                 | 6         |
| <b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>                     | 8         |
| <b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b> | 11        |

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ 04. Физическая культура

## 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) в соответствии с ФГОС по специальности среднего профессионального образования 09.02.07 Информационные системы и программирование.

## 1.2 Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

дисциплина относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование.

## 1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

| Код ПК, ОК  | Умения  | Знания   |
|---|---|--|
| <b>ОК 3</b><br><b>ОК 4</b><br><b>ОК 6</b><br><b>ОК 7</b><br><b>ОК 8</b> | Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;<br>Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности<br>Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности) | Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;<br>Основы здорового образа жизни;<br>Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)<br>Средства профилактики перенапряжения |

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| № строки  | Вид учебной работы   | Объем часов |
|---|--|-------------|
| <b>1</b>  | <b>Объем образовательной программы,</b>                              | <b>172</b>  |
|   | в том числе:   |             |
| <b>2</b>  | <b>самостоятельная работа обучающихся</b>                            | -           |
| <b>3</b>  | <b>консультации</b>  | -           |
| <b>4</b>  | <b>суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем</b> |             |
|   | в том числе:   | -           |
|   | теоретическое обучение   | -           |
|   | практические занятия <i>(если предусмотрено)</i>                     | <b>172</b>  |
|   | лабораторные занятия <i>(если предусмотрено)</i>                     | -           |
|   | курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i>                 | -           |
| <b>5</b>  | <b>промежуточная аттестация</b>                                      | -           |
| <b>6</b>  | <b>индивидуальный проект <i>(если предусмотрено)</i></b>             | -           |
| <i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета.</i> |  |             |

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ 04.Физическая культура

| Наименование разделов и тем   | Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) | Объем часов   | Коды компетенций, формировани ю которых способствует элемент программы |
|---|--|---|--|
| 1   | 2  | 3   | 4  |
| <b>Раздел 1.</b>  | <b>Легкая атлетика (осень)</b>   | <b>40</b>   |  |
| <b>Тема 1.1.<br/>Бег на короткие дистанции.<br/>Основы здорового образа жизни</b> | Практические занятия   |   | <b>ОК 8</b>  |
|   | 1  | Техника безопасности на занятиях по физической культуре. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовый разгон, техника бега на прямых отрезках дистанции, финиширование. Пробегание коротких отрезков: 30м., 60м., 100м. Общеразвивающие упражнения (далее ОРУ) в движении. Специальные беговые упражнения. Бег отрезков различной длины. Комплекс упражнений для развития быстроты. |  |
|   | 2  | Бег 100 метров с учетом времени.  | 6  |
| <b>Тема 1.2.<br/>Прыжки в длину с места</b>                                       | Практические занятия   |   | <b>ОК 8</b>  |
|   | 1  | Специальные прыжковые упражнения: прыжки на одной, на двух, в глубину, высоко-далекие; прыжки в стороны через гимнастическую скамью; прыжки через препятствие; выпрыгивания со скамьи. Прыжки в длину с места. Развитие взрывной силы.  |  |
| <b>Тема 1.3.<br/>Бег на средние дистанции</b>                                     | Практические занятия   |   | <b>ОК 8</b>  |
|   | 1  | Специальные беговые упражнения, техника и тактика бега. Старт, бег по дистанции, распределение сил, лидирование, финиширование. Развитие скоростной выносливости. Бег -400м.,800м, 1000м.   |  |
|   | 2  | Бег 1000(500)метров с учетом времени  |  |
| <b>Тема 1.4.<br/>Кроссовая подготовка</b>   | Практические занятия   |   | <b>ОК 8</b>  |
|   | 1  | Бег по пересеченной местности, специальные беговые упражнения. Переменный бег 15 мин., равномерный бег 30 мин. Развитие выносливости. ОРУ в движении, Специальные беговые упражнения, бег отрезков различной длины. Развитие двигательных качеств в игре «Русская лапта».   |  |
| <b>Тема 1.5.</b>  | Практические занятия   |   | <b>ОК 8</b>  |

|  |                                    |  |           |             |
|--|------------------------------------|--|-----------|-------------|
| <b>Бег на длинные дистанции</b>            | 1                                  | Бег 3000м (юн.); 2000м (дев.)  |           |             |
| <b>Раздел 2.</b>                           | <b>Гимнастика</b>                  |  | <b>20</b> |             |
| <b>Тема 2.1. Акробатика</b>                | Практические занятия               |  | <b>6</b>  | <b>ОК 8</b> |
|  | 1                                  | Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. ОРУ с гимнастическими палками. Порядковые упражнения. Построения, перестроения и размыкания. ОРУ для верхнего плечевого пояса и шеи. Группировка. Перекат вперед, назад в сторону. Кувырок вперед и назад. Стойки на лопатках, голове и руках. Мост, шпагат (полу-шпагат). Развитие гибкости, координации движений.   |           |             |
| <b>Тема 2.2. Акробатическая комбинация</b> | Практические занятия               |  | <b>2</b>  | <b>ОК 8</b> |
|  | 1                                  | Длинный кувырок вперед, кувырок в группировке, кувырок назад, стойка на голове и руках(юн.); кувырок вперед, стойка на лопатках, переворот в полу-шпагат, «мост» из положения лежа(дев). ОРУ с предметами. Развитие гибкости.  |           |             |
|  | 2                                  | Акробатические комбинации в комплексе  | <b>2</b>  |             |
| <b>Тема 2.3. Круговая тренировка</b>       | Практические занятия               |  | <b>6</b>  | <b>ОК 8</b> |
|  | 1                                  | ОРУ для рук и плечевого пояса, шеи, туловища и ног. Упражнения со скакалкой, с набивными мячами, на гимнастической стенке. ОРУ с набивными мячами, в парах. Подтягивание из виса на перекладине (Юн); поднимание и опускание туловища из положения лежа (Дев). Угол в висе на перекладине; выход на одну; подъем переворотом в упор прогнувшись; соскок (юн.); поднимание согнутых ног к груди в висе.   |           |             |
| <b>Тема 2.4. Упражнения на перекладине</b> | Практические занятия               |  | <b>4</b>  | <b>ОК 8</b> |
|  | 1                                  | Подтягивание из виса на перекладине (Юн); поднимание и опускание туловища из положения лежа (Дев). Вис, угол в висе на перекладине, выход на одну, подъем переворотом в упор прогнувшись, соскок (юн.); поднимание согнутых ног к груди в висе.  |           |             |
| <b>Раздел 3.</b>                           | <b>Спортивные игры. Баскетбол.</b> |  | <b>30</b> |             |
| <b>Тема 3.1. Техника игры</b>              | Практические занятия               |  | <b>8</b>  | <b>ОК 8</b> |
|  | 1                                  | Техника безопасности при игре в баскетбол. Стойка баскетболиста: высокая, низкая, защитная; перемещения по площадке; ведение мяча с изменением направления; техника ловли и передачи мяча: перемещения и стойки игрока, передача и ловля мяча в парах, тройках. Передачи на месте и в движении различными способами. Выполнение упражнений с ловлей мяча двумя руками сверху, снизу. Передача мяча одной рукой от плеча, от головы, снизу, сбоку, с отскоком от пола, скрытая передача. Развитие координационных способностей. |           |             |

|   |                                   |  |           |             |
|---|-----------------------------------|--|-----------|-------------|
| <b>Тема 3.2.<br/>Техника игры<br/>в нападении</b>   | Практические занятия              |  | 8         | <b>ОК 8</b> |
|   | 1                                 | Обводка соперника с изменением скорости и направления движения. Двухсторонняя игра по заданию. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди, двумя руками сверху, снизу (с места, в движении, прыжком). Штрафной бросок. Трех очковый бросок. Бросок мяча одной рукой от плеча, сверху, в прыжке, «крюком». |           |             |
|   | 2                                 | Штрафной бросок  | 2         |             |
| <b>Тема 3.3.<br/>Тактика игры<br/>в нападении</b>   | Практические занятия              |  | 6         | <b>ОК 8</b> |
|   | 1                                 | Индивидуальные действия игрока, взаимодействия двух или трех игроков в рамках поставленной задачи. Добивание мяча. Развитие быстроты, взрывной силы, ловкости и координации.   |           |             |
| <b>Тема 3.4.<br/>Тактика игры<br/>в защите</b>  | Практические занятия              |  | 6         | <b>ОК 8</b> |
|   | 1                                 | Индивидуальные защитные действия (вырывание, выбивание, накрытие броска). Защита против игрока с мячом, защита против игрока без мяча. Групповые взаимодействия. Выполнение приемов выбивания мяча. Перехват мяча, приемы, применяемые против броска, накрывание.  |           |             |
| <b>Раздел 4</b>   | <b>Спортивные игры. Волейбол.</b> |  | <b>26</b> |             |
| <b>Тема 4.1.<br/>Техника приема и передачи мяча<br/>Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.</b> | Практические занятия              |  | 10        | <b>ОК 8</b> |
|   | 1                                 | Техника безопасности игры в волейбол. Стойка и перемещение волейболиста. Прием мяча после отскока от сетки. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу и сверху с падением. Комбинации из перемещений и остановок игрока. Развитие координационных способностей.                          |           |             |
| <b>Тема 4.2.<br/>Техника подач</b>  | Практические занятия              |  | 8         | <b>ОК 8</b> |
|   | 1                                 | Нижняя прямая подача, верхняя прямая подача, подачи мяча в прыжке. Подачи в заданную зону. Совершенствование приема подачи. Развитие скоростно-силовых качеств. Двухсторонняя игра.  |           |             |
| <b>Тема 4.3.</b>  | Практические занятия              |  | 8         | <b>ОК 8</b> |



|   |   |   |           |             |
|---|---|---|-----------|-------------|
| <b>Тактические командные действия</b>     | 1   | Индивидуальные и групповые защитные действия. Игра в нападении. Выполнение атакующих ударов (боковые, прямые, обманные). Блокирование индивидуальное, групповое. Игра по заданию. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники.   |           |             |
| <b>Раздел 5.</b>                          | <b>Легкая атлетика (кроссовая подготовка)</b> |   | <b>12</b> |             |
| <b>Тема 5.1. Прыжки в высоту</b>          | Практические занятия                          |   | 2         | <b>ОК 8</b> |
|   | 1   | Определение толчковой ноги; техника подбора разбега, отталкивания, фазы полета и приземления; прыжки в высоту с места толчком двумя из положения стоя спиной к планке; подбор разбега; прыжки в высоту способом перекидной, перешагивание, перекат с 5-7 шагов разбега по прямой, по виражу; пробегание по разбегу с обозначением отталкивания; взлет; уход от планки; приземление в положение сидя на легкоатлетические маты; целостный прыжок в высоту избранным. Развитие взрывной силы. Подвижные игры. |           |             |
|   | 2   | Прыжки в высоту избранным способом  | 2         |             |
| <b>Тема 5.2. Кроссовая подготовка</b>     | Практические занятия                          |   | 6         | <b>ОК 8</b> |
|   | 1   | Бег по пересеченной местности, специальные беговые упражнения. Переменный бег 15 мин., равномерный бег 30 мин. Развитие общей выносливости. Подвижные игры.   |           |             |
| <b>Тема 5.3. Бег на длинные дистанции</b> | Практические занятия                          |   | 2         | <b>ОК 8</b> |
|   | 1   | Бег 3000м (юн.), 2000м (дев.)   |           |             |
| <b>Раздел 6.</b>                          | <b>Плавание</b>                               |   | <b>44</b> |             |
| <b>Тема 6.1. Кроль на груди</b>           | Практические занятия                          |   | 8         | <b>ОК 8</b> |
|   | 1   | Общеразвивающие упражнения; специальные упражнения; дыхательные упражнения пловца; выполнение гребка по элементам при задержке дыхания и со свободным дыханием; комплексы упражнений на развитие гибкости; комплексы упражнений на развитие координационных способностей; развитие силы групп мышц пловца кролиста.   |           |             |
| <b>Тема 6.2. Кроль на спине</b>           | Практические занятия                          |   | 10        | <b>ОК 8</b> |
|   | 1   | Общеразвивающие упражнения; специальные упражнения пловца кролиста; дыхательные упражнения пловца; выполнение гребка по элементам при задержке дыхания и со свободным дыханием; комплексы упражнений на развитие гибкости; комплексы упражнений на развитие координационных способностей; развитие силы групп мышц, пловца кролиста.  |           |             |
| <b>Тема 6.3.</b>                          | Практические занятия                          |   | 6         |             |

|   |                      |  |            |             |
|---|----------------------|--|------------|-------------|
| <b>Брасс</b>  | 1                    | Общеразвивающие упражнения; специальные упражнения пловца брассиста; дыхательные упражнения; брассовые приседания; выполнение гребка по элементам. Техника работы ног, скольжение после толчка ногами в брассе; одновременный гребок руками; дыхание при выполнении гребка руками; координация работы рук и ног в плавании в полной координации                                    |            | <b>ОК 8</b> |
| <b>Тема 6.4.<br/>Баттерфляй</b>                                     | Практические занятия |  | 6          | <b>ОК 8</b> |
|   | 1                    | Общеразвивающие упражнения; специальные упражнения пловца; упражнения на развитие гибкости; упражнения на развитие координационных способностей пловца-дельфиниста. Техника работы ног баттерфляем по элементам; выполнение гребка руками и работы ног по элементам; одновременный гребок руками и работа ног; дыхание при выполнении гребка руками. плавание в полной координации |            |             |
| <b>Тема 6.5.<br/>Комплексное<br/>плавание</b>                       | Практические занятия |  | 6          | <b>ОК 8</b> |
|   | 1                    | Общеразвивающие упражнения; специальные упражнения пловца кролиста, специальные упражнения пловца брассиста, специальные упражнения пловца дельфиниста. Техника выполнения поворота от способа к способу, скольжения после поворота баттерфляй(дельфин)- кроль на спине брасс – кроль на груди; последовательное проплывание дистанции 4*25м.                                      |            |             |
| <b>Тема 6.6.<br/>Вольный<br/>стиль</b>                              | Практические занятия |  | 8          | <b>ОК 8</b> |
|   | 1                    | Общеразвивающие упражнения в движении; специальные упражнения пловца кролиста; специальные упражнения пловца брассиста; специальные упражнения пловца дельфиниста. Проплывание дистанции 2*25м избранным способом: кроль на спине, брасс, кроль на груди, баттерфляй; поворот, выход из поворота, толчок, скольжение; проплывание дистанции; финиширование.                        |            |             |
| <b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета.</b> |                      |  |            |             |
| <b>Всего</b>  |                      |  | <b>172</b> |             |

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:** универсальный спортивный зал, тренажёрный зал, оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

#### **Спортивное оборудование:**

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон, оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары); оборудование для занятий аэробикой (например, степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы). гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания; оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

#### **Для занятий лыжным спортом:**

лыжные базы с лыжехранилищами, мастерскими для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками; учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности; лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.).

#### **Технические средства обучения:**

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений; - электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе.

#### **3.2.1. Печатные издания**

1. Физическая культура [Текст] : учебник / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев . - 15 изд., стер. - М. : Издательский центр "Академия", 2016. - 176. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-4468-1241-7.

#### **3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)**

1. Физическая культура студентов специального учебного отделения / Л. Н. Гелецкая. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2016. - 220 с. - ISBN 978-5-7638-2997-6. <http://znanium.com/go.php?id=511522>

2. Физическая культура (СПО) / Виленский М.Я., Горшков А.Г. - Москва : КноРус, 2015. 214. - ISBN 978-5-406-04313-4. <http://www.book.ru/book/916506>

3. Физическая культура (СПО) / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. - Москва :КноРус, 2016. - 256. - ISBN 978-5-406-04754-5. URL: <http://www.book.ru/book/918488>

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

**Контроль и оценка** результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения контрольных работ, практических занятий, лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

| <i>Результаты обучения</i>   | <i>Критерии оценки</i>  | <i>Методы оценки</i>   |
|--|---|--|
| <p>умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>• Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности</li> <li>• Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)</li> </ul> | <p>«Отлично» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко. «Хорошо» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.</p>                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Самостоятельная работа</li> <li>• Защита реферата</li> <li>• Наблюдение за выполнением практического задания. (деятельностью студента)</li> </ul> |
| <p>знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>• Основы здорового образа жизни; • Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)</li> <li>• Средства профилактики перенапряжения</li> </ul>   | <p>«Удовлетворительно» - теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые умения работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки.</p> <p>«Неудовлетворительно» - теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания</p> |  |

