


ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ПОВОЛЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ВЫСШИЙ КОЛЛЕДЖ «ПОЛИТЕХНИК»

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по УМР

 Е.Ю. Кузнецов

« июня 20 20 г.



МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ
ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ВНЕАУДИТОРНОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ
ПО ДИСЦИПЛИНЕ
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по специальности 10.02.05 Обеспечение информационной безопасности
автоматизированных систем

РАССМОТРЕНА И ОДОБРЕНА

Предметно-цикловой комиссией

Протокол № 7
« 25 » июне 2020 г.

Председатель ПЦК Т.А. Савина /Т.А. Савина/

Разработчик – Бочкарева М.П., преподаватель высшей квалификационной категории Высшего колледжа ПГТУ «Политехник».

Методические рекомендации предназначены для обучающихся специальности 10.02.05 Обеспечение информационной безопасности автоматизированных систем и направлены на оказание практической помощи при выполнении внеаудиторной самостоятельной работы по дисциплине ОГСЭ.04 Физическая культура

СОДЕРЖАНИЕ

1. ВВЕДЕНИЕ
2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
3. ТЕМАТИКА И СОДЕРЖАНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ
4. КОНТРОЛЬ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ И КРИТЕРИИ ЕЕ ОЦЕНКИ
5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

1. ВВЕДЕНИЕ

Самостоятельная работа является основным средством овладения обучающимися учебного материала в свободное от аудиторных учебных занятий время, средством углубления и упрочения знаний, полученных на лекциях, а также инструментом формирования навыков самостоятельного поиска дополнительных знаний. Как вид деятельности самостоятельная работа является неотъемлемой составляющей процесса изучения учебной дисциплины. Этот вид работы осуществляется при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия.

Самостоятельная работа обучающегося заключается в индивидуальном, распределенном во времени выполнении комплекса заданий при консультативно-координирующей помощи преподавателя, ориентированной на самоорганизацию деятельности обучающихся.

Цель самостоятельной работы обучающихся заключается в овладении знаниями, профессиональными умениями и навыками деятельности по специальности.

Задачи организации самостоятельной работы с обучающимися:

- формирование и развитие способности самостоятельно работать и принимать решения;
- мотивация к самообразованию;
- развитие способности планировать и распределять свое время;
- развитие умения обрабатывать и анализировать информацию из разных источников;
- стимулирование к творческим видам деятельности;
- повышение уровня мотивации студентов и ответственности за качество освоения образовательной программы.

Самостоятельная работа обучающихся осуществляется в следующих формах:

- работа с литературными источниками;
- работа с информационными базами;
- работа в сети Internet (поиск и обработка необходимой информации, работа со специализированными сайтами);
- подготовка обзоров по теме занятия.

Самостоятельная работа заключается в самостоятельном изучении части учебного материала по определенным темам (вопросам) и в установленных объемах часов.

2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Методические указания направлены на организацию и реализацию самостоятельной работы по дисциплине ОГСЭ. 04 Физическая культура

Основной задачей самостоятельной работы по дисциплине Физическая культура является развитие общих компетенций, умений приобретать знания, умения и навыки путем индивидуальной работы, формирование активного интереса к самостоятельному подходу в учебной и практической работе.

Самостоятельная работа складывается из изучения учебной и специальной литературы, как основной, так и дополнительной, подготовки и выполнения индивидуальных физических упражнений, заданий, проектов.

Методические рекомендации по выполнению самостоятельной внеаудиторной работы разработаны в соответствии с рабочей программой учебной дисциплины Физическая культура.

При выполнении самостоятельной работы у обучающихся формируются следующие компетенции:

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержание необходимого уровня физической подготовленности.

При выполнении самостоятельной работы у обучающихся формируются следующие умения:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

3. ТЕМАТИКА И СОДЕРЖАНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Наименование темы	Самостоятельная работа обучающихся	Количество часов
<i>Раздел 1. Легкая атлетика</i>		
Тема 1.2. Короткие дистанции.	Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях. Выполнение специально-беговых упражнений. Развитие скорости.	4
Тема 1.3. Средние дистанции.	Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях. Выполнение специально-беговых упражнений. Развитие скорости.	2
Тема 1.4. Длинные дистанции.	Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях. Выполнение специально-беговых упражнений. Развитие выносливости.	2
<i>Раздел 2. Метание гранаты</i>		
Тема 2.1. Метание гранаты.	Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях. Выполнение специально-силовых упражнений	2
<i>Раздел 3. Волейбол</i>		
Тема 3.1. Стойки и перемещения.	Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях. Выполнение специально-силовых упражнений	2
Тема 3.2. Нижняя и верхняя передача.	Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях. Выполнение специально-координационных упражнений	2
Тема 3.3. Подача мяча.	Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях. Выполнение специально-координационных упражнений	4
<i>Раздел 4. Лыжная подготовка</i>		
Тема 4.1. Классический ход.	Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях. Воспитание выносливости.	2
Тема 4.2. Коньковый ход.	Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях. Воспитание выносливости.	2
<i>Раздел 5. Гимнастика</i>		
Тема 5.1. Акробатика	Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях. Воспитание гибкости.	2
Тема 5.2. Опорный прыжок согнув ноги	Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях. Воспитание гибкости.	2
Тема 5.3. Опорный прыжок ноги врозь	Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях. Воспитание гибкости	2
<i>Раздел 6. Футбол</i>		
Тема 6.1. Стойки и перемещения	Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях. Воспитание ловкости	2

Тема 6.2. Передачи мяча.	Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях. Воспитание ловкости	2
Тема 6.3. Ведение мяча и удары по воротам.	Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях. Воспитание ловкости.	2
Тема 6.4. Атакующий удар	Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях. Воспитание ловкости	2
<i>Раздел 7. Легкая атлетика</i>		
Тема 7.1. Короткие дистанции	Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях. Воспитание скорости.	2
Тема 7.2. Средние дистанции	Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях. Воспитание скоростной выносливости	2
Тема 7.3. Длинные дистанции.	Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях. Воспитание выносливости	4
Итого		44

Самостоятельная работа № 1

Тема: Выполнение специально-беговых упражнений. Развитие скорости.

Цель: сформировать знания, умения и навыки в выполнении специальных упражнений на скорость.

Форма самостоятельной деятельности: изучение учебной литературы, просмотр видео фильма, составление индивидуальных упражнений на развитие скорости.

Количество часов: 4

Порядок работы:

Задание 1.

Самостоятельно изучить понятие «скорость», на каких дистанциях она применяется в легкой атлетике, влияние физической нагрузки на организм.

Задание 2.

Просмотр видео - тренировка и развитие скорости на дистанции 100, 200 м.

Задание 3.

Составить комплекс специально беговых упражнений на развитие скорости.

Самостоятельная работа №2

Тема: Выполнение специально-беговых упражнений. Развитие скорости.

Цель: сформировать знания, умения и навыки в выполнении специальных упражнений на скорость.

Форма самостоятельной деятельности: изучение учебной литературы, просмотр видео фильма, составление индивидуальных упражнений на развитие скорости.

Количество часов: 2

Порядок работы:

Задание 1.

Самостоятельно изучить понятие «скорость», на каких дистанциях она применяется в легкой атлетике, влияние физической нагрузки на организм.

Задание 2.

Просмотр видео - тренировка и развитие скорости на дистанции 400, 800 м.

Задание 3.

Составить комплекс специально беговых упражнений на развитие скорости.

Самостоятельная работа №3

Тема: Выполнение специально-беговых упражнений. Развитие выносливости.

Цель: сформировать знания, умения и навыки в выполнении специальных упражнений на выносливость.

Форма самостоятельной деятельности: изучение учебной литературы, просмотр видео фильма, составление индивидуальных упражнений на развитие выносливости.

Количество часов: 2

Порядок выполнения:

Задание 1.

Самостоятельно изучить понятие «выносливость», на каких дистанциях она применяется в легкой атлетике, влияние физической нагрузки на организм.

Задание 2.

Просмотр видео - тренировка и развитие выносливости на дистанции 1000, 1 500, 3000 м.

Задание 3.

Составить и расписать комплекс общеразвивающих упражнений перед бегом на длинные дистанции.

Самостоятельная работа №4

Тема: Выполнение специально-силовых упражнений

Цель: сформировать знания, умения и навыки в выполнении специальных упражнений на силу.

Форма самостоятельной деятельности: изучение учебной литературы, просмотр видео фильма, составление индивидуальных упражнений на развитие силы.

Количество часов: 2

Порядок выполнения:

Задание 1.

Самостоятельно изучить понятие «сила», применение силы в метаниях и ее влияние на организм.

Задание 2.

Просмотр видео - тренировка и развитие силы в метаниях.

Задание 3.

Составить и расписать комплекс общеразвивающих упражнений на развитие силы, выполнить в домашних условиях отжимания от пола 4 серии по 15 раз.

Самостоятельная работа №5

Тема: Выполнение специально-координационных упражнений с волейбольным мячом

Цель: сформировать знания, умения и навыки в выполнении специально-координационных упражнениях.

Форма самостоятельной деятельности: изучение учебной литературы, просмотр видео фильма, составление индивидуальных упражнений на развитие координации при работе с волейбольным мячом.

Количество часов: 2

Порядок выполнения:

Задание 1.

Самостоятельно изучить понятие «координация игрока в волейболе», применение специальной координации в волейболе.

Задание 2.

Просмотр видео – тренировка на координацию в волейболе.

Задание 3.

Составить и расписать комплекс общеразвивающих упражнений на развитие координации.

Самостоятельная работа №6

Тема: Выполнение специально-координационных упражнений с волейбольным мячом

Цель: сформировать знания, умения и навыки в выполнении специально-координационных упражнениях.

Форма самостоятельной деятельности: изучение учебной литературы, просмотр видео фильма, составление индивидуальных упражнений на развитие координации при работе с волейбольным мячом.

Количество часов: 2

Порядок выполнения:

Задание 1.

Самостоятельно изучить понятие «координация», применение специальной координации в волейболе.

Задание 2.

Просмотр видео – тренировка на координацию в волейболе.

Задание 3.

Составить и расписать комплекс общеразвивающих упражнений на развитие координации.

Самостоятельная работа №7

Тема: Воспитание выносливости.

Цель: сформировать знания, умения и навыки в выполнении специально-координационных упражнениях.

Форма самостоятельной деятельности: составление индивидуальных упражнений на развитие координации при работе с волейбольным мячом.

Количество часов: 4

Порядок выполнения:

Задание 1.

Выполнение общеразвивающих упражнений.

Задание 2.

Составить кроссворд на тему «Волейбол»

Самостоятельная работа №8

Тема: Воспитание выносливости в лыжной подготовке (техника классического хода).

Цель: сформировать знания, умения и навыки в развитии выносливости.

Форма самостоятельной деятельности: изучение учебной литературы, просмотр видео фильма, составление индивидуальных упражнений на развитие выносливости в лыжной подготовке.

Количество часов: 2

Порядок выполнения:

Задание 1.

Самостоятельно изучить технику передвижения классическим ходом, расписать все виды передвижения.

Задание 2.

Просмотр видео - тренировка и развитие выносливости на дистанции 2000 и 3000 м.

Задание 3.

Составить комплекс специально беговых упражнений на развитие выносливости при лыжной подготовке

Самостоятельная работа №9

Тема: Воспитание выносливости в лыжной подготовке (техника конькового хода).

Цель: сформировать знания, умения и навыки в развитии выносливости.

Форма самостоятельной деятельности: изучение учебной литературы, просмотр видео фильма, составление индивидуальных упражнений на развитие выносливости в лыжной подготовке.

Количество часов: 2

Порядок выполнения:

Задание 1.

Самостоятельно изучить технику передвижения коньковым ходом, расписать все виды передвижения.

Задание 2.

Просмотр видео - тренировка и развитие выносливости на дистанции 3000 и 5000 м.

Задание 3.

Составить комплекс специально беговых упражнений на развитие выносливости при лыжной подготовке.

Самостоятельная работа №10

Тема: Воспитание гибкости.

Цель: сформировать знания, умения и навыки в выполнении специальных упражнений на гибкость.

Форма самостоятельной деятельности: изучение учебной литературы, просмотр видео фильма, составление индивидуальных упражнений на развитие гибкости.

Количество часов: 2

Порядок работы:

Задание 1.

Самостоятельно изучить понятие «гибкость».

Задание 2.

Просмотр видео - тренировка и развитие скорости гибкости.

Задание 3.

Составить комплекс специально беговых упражнений на развитие гибкости.

Самостоятельная работа №11

Тема: Воспитание гибкости.

Цель: сформировать знания, умения и навыки в выполнении специальных упражнений на гибкость.

Форма самостоятельной деятельности: составление индивидуальных упражнений на развитие гибкости.

Количество часов: 2

Порядок работы:

Задание 1.

Составить комплекс специально беговых упражнений на развитие гибкости.

Задание 2.

Выполнить серию упражнений на гибкость: упражнение «складка»- 3 серии по 15 сек., упражнение «березка» с опрокидыванием прямых ног за голову -3 серии по 10 раз.

Самостоятельная работа №12

Тема: Воспитание гибкости.

Цель: сформировать знания, умения и навыки в выполнении специальных упражнений на гибкость.

Форма самостоятельной деятельности: составление индивидуальных упражнений на развитие гибкости.

Количество часов: 2

Порядок работы:

Задание 1.

Составить комплекс специально беговых упражнений на развитие гибкости.

Задание 2.

Написать и изучить реферат на тему: «Развитие гибкости, ее влияние на организм подростка».

Самостоятельная работа №13

Тема: Воспитание ловкости в мини-футболе.

Цель: сформировать знания, умения и навыки в выполнении специальных упражнений на ловкость.

Форма самостоятельной деятельности: изучение учебной литературы, просмотр видео фильма, составление индивидуальных упражнений на развитие ловкости.

Количество часов: 2

Порядок работы:

Задание 1.

Самостоятельно изучить понятие «ловкость».

Задание 2.

Просмотр видео - тренировка и развитие ловкости.

Задание 3.

Составить комплекс специально беговых упражнений на развитие ловкости в мини-футболе.

Самостоятельная работа №14

Тема: Воспитание ловкости в мини-футболе.

Цель: сформировать знания, умения и навыки в выполнении специальных упражнений на ловкость.

Форма самостоятельной деятельности: составление индивидуальных упражнений на развитие ловкости.

Количество часов: 2

Порядок работы:

Задание 1.

Составить комплекс специально беговых упражнений на развитие ловкости в мини-футболе.

Задание 2.

Составить кроссворд на физическое качество «ловкость»

Самостоятельная работа №15

Тема: Воспитание ловкости в мини-футболе.

Цель: сформировать знания, умения и навыки в выполнении специальных упражнений на ловкость.

Форма самостоятельной деятельности: составление индивидуальных упражнений на развитие ловкости.

Количество часов: 2

Порядок работы:

Задание 1.

Составить комплекс специально беговых упражнений на развитие ловкости в мини-футболе.

Задание 2.

Составить тест на тему: «Развитие мини-футбола в России»

Самостоятельная работа №16

Тема: Воспитание ловкости в мини-футболе.

Цель: сформировать знания, умения и навыки в выполнении специальных упражнений на ловкость.

Форма самостоятельной деятельности: составление индивидуальных упражнений на развитие ловкости.

Количество часов: 2

Порядок работы:

Задание 1.

Составить комплекс специально беговых упражнений на развитие ловкости в мини-футболе.

Задание 2.

Подготовить и рассказать реферат на тему: «Развитие ловкости в юном возрасте»

Самостоятельная работа №17

Тема: Выполнение специально-беговых упражнений. Развитие скорости.

Цель: сформировать знания, умения и навыки в выполнении специальных упражнений на скорость.

Форма самостоятельной деятельности: изучение учебной литературы, просмотр видео фильма, составление индивидуальных упражнений на развитие скорости.

Количество часов: 2

Порядок работы:

Задание 1.

Самостоятельно изучить понятие «скорость», на каких дистанциях она применяется в легкой атлетике, влияние физической нагрузки на организм.

Задание 2.

Просмотр видео - тренировка и развитие скорости на дистанции 100, 200 м.

Задание 3.

Составить комплекс специально беговых упражнений на развитие скорости.

Самостоятельная работа №18

Тема: Выполнение специально-беговых упражнений. Развитие скорости.

Цель: сформировать знания, умения и навыки в выполнении специальных упражнений на скорость.

Форма самостоятельной деятельности: изучение учебной литературы, просмотр видео фильма, составление индивидуальных упражнений на развитие скорости.

Количество часов: 2

Порядок работы:

Задание 1.

Самостоятельно изучить понятие «скорость», на каких дистанциях она применяется в легкой атлетике, влияние физической нагрузки на организм.

Задание 2.

Просмотр видео - тренировка и развитие скорости на дистанции 400, 800 м.

Задание 3.

Составить комплекс специально беговых упражнений на развитие скорости.

Самостоятельная работа №19

Тема: Выполнение специально-беговых упражнений. Развитие выносливости.

Цель: сформировать знания, умения и навыки в выполнении специальных упражнений на выносливость.

Форма самостоятельной деятельности: изучение учебной литературы, просмотр видео фильма, составление индивидуальных упражнений на развитие выносливости.

Количество часов: 4

Порядок выполнения:

Задание 1.

Самостоятельно изучить понятие «выносливость», на каких дистанциях она применяется в легкой атлетике, влияние физической нагрузки на организм.

Задание 2.

Просмотр видео - тренировка и развитие выносливости на дистанции 1000, 1 500, 3000 м.

Задание 3.

Составить и расписать комплекс общеразвивающих упражнений перед бегом на длинные дистанции.

4. КОНТРОЛЬ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ И КРИТЕРИИ ЕЕ ОЦЕНКИ

Для проверки эффективности самостоятельной работы студента необходим ее контроль. К видам контроля относится – выполнение контрольных нормативов, написание рефератов, участие в соревнованиях, индивидуальных проектов.

Контрольные нормативы, участие в соревнованиях, рефераты, индивидуальные проекты позволяют оценить знания и умение выполнять физические упражнения технически грамотно, изучать и проводить исследования.

По итогам контрольных нормативов выставляется оценка по следующим критериям.

Критерии оценивания результатов самостоятельной работы, шкала оценивания

Критерии оценивания:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта.

Шкала оценивания:

Результаты оцениваются по шкале «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

Оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если контрольный норматив выполнен технически правильно, самостоятельно, произведена самооценка, продемонстрированы навыки самостоятельного использования оборудования, дидактического материала, ТСО; отличается новизной, нестандартным, творческим подходом к теме, оформлению; работа выполнена своевременно, отличается четким и грамотным выполнением в соответствии с рекомендациями преподавателя.

Оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, если выполнение работы, самооценка, навыки самостоятельного использования оборудования, дидактического материала, ТСО происходят с посторонней помощью, выполнение упражнений частично соответствует рекомендациям преподавателя, технике, структуре, аккуратности исполнения, сдана в срок.

Оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, если в работе отсутствуют установленные рекомендациями порядок и структура работы, упражнения выполнены не совсем правильно, работа сдана с опозданием обозначенного срока, объем информации незначительный, из ограниченного числа источников.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические задания.

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

1. Скандинавская ходьба на занятиях по физической культуре [Текст] : методические указания для студентов всех направлений подготовки / М-во науки и высш. образования Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Поволж. гос. технол. ун-т" ; составитель И. И. Рыбаков. - Йошкар-Ола : ПГТУ, 2018. - 19 с. : ил.
2. **Бокач, В. М.** Методика проведения занятий физической культурой со студентами специальных медицинских групп [Текст : Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / В. М. Бокач ; М-во науки и высш. образования Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Поволж. гос. технол. ун-т". - Йошкар-Ола : ПГТУ, 2018. - 79 с.
3. **Рыбакова, Е.В.** Подвижные игры в тренировке волейболистов : учебно-методическое пособие / Е. В. Рыбакова, С. Н. Голомысова ; М-во образования и науки Рос. Федерации, [ФГБОУ ВО] "Поволж. гос. технол. ун-т". - Йошкар-Ола : ПГТУ, 2017. - 38 с. : ил.
4. **Бишаева А.А.** Физическая культура учебник для студентов учреждений СПО/ А.А. Бишаева - Москва: Издательский центр «Академия», 2017. – 320 с <https://www.academia-moscow.ru/reader/?id=215091>
5. **Кузнецов, В.С.** Физическая культура [Текст] : [учебник] / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. - 2-е изд., стер. - Москва : КноРус, 2017. - 255, [1] с. : ил.