

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

модуля (курса)

«Плавание»

1. АННОТАЦИЯ

Программа знакомит слушателей с основными видами плавания, техническими способами разных видов плавания, упражнениями на дыхание в зале и в воде, скольжением на груди и спине, приемам согласования дыхания с движением рук и ног при плавании «кроль» на груди, элементами техники плавания кролем и брассом, порядком проведения врачебного контроля и способов оказания доврачебной помощи во время занятий, пользования спортивным инвентарем;

Программа учит слушателей проводить самостоятельно тренировочные занятия, контролировать двигательную активность, собственное физическое состояние, своевременно выявлять угрозы и степени опасности внешних и внутренних факторов; оперативно реагировать на внешние ситуации и применять верные алгоритмы для устранения или снижения опасности последних; соблюдать на занятиях требования охраны труда.

Существенное внимание уделено развитию координационных способностей пловцов, совершенствованию упражнений технике плавания кролем и брассом

Цель сформировать у студентов универсальные компетенции, необходимые для самоорганизации и саморазвития (в том числе здоровьесбережение) в области физической культуры и спорта, связанных с организацией физкультурно-оздоровительной работы и спортивно-массовой деятельности в избранном виде спорта

2. СОДЕРЖАНИЕ

Учебная программа по модулю

№ п/п	Наименование модуля, разделов и тем	Содержание обучения (по темам в дидактических единицах), наименование и тематика лабораторных работ, практических занятий (семинаров), самостоятельной работы с указанием кол-ва часов, используемых образовательных технологий и рекомендуемой литературы
1.	Общая физическая подготовка	Общие требования к физической подготовке и физическому воспитанию молодежи. История возникновения плавания. Развитие плавания в РФ и за рубежом. Крупнейшие соревнования по плаванию в РФ и международные соревнования Лекция 2 часа
1	Общие требования к физической подготовке и физическому воспитанию молодежи. История возникновения плавания. Развитие плавания в РФ и за рубежом. Крупнейшие соревнования по плаванию в РФ и международные соревнования	
2.	Техническая подготовка	

1	<p>Техника плавания (старт с тумбы, с низкой воды, различные стили плавания)</p> <p>Особенности технической подготовки</p>	<p>Понятие о спортивной технике плавания</p> <p>Классификация и терминология стилей плавания</p> <p>Лекция 2 часа</p>
3.	Тактическая подготовка	
1	<p>Тактика</p> <p>Тактическая подготовка, задачи, средства и методы тактической подготовки. Понятие о спортивной технике</p> <p>Обучение тактическим действиям</p> <p>Организация занимающихся в процессе тактической подготовки</p> <p>Психологическая подготовка: характеристика морально-волевой подготовки, задачи, средства и методы морально-волевой подготовки</p> <p>Интегральная подготовка</p> <p>Теоретическая подготовка</p> <p>Игровая подготовка</p>	<p>Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле плавания</p> <p>Психологическая подготовка: характеристика морально-волевой подготовки, задачи, средства и методы морально-волевой подготовки</p> <p>Интегральная подготовка</p> <p>Теоретическая подготовка</p> <p>Игровая подготовка</p> <p>Лекция -2 часа</p>
4.	Контрольные игры и соревнования	<p>Участие во внутрифилиальных, городских, областных соревнованиях, участие в товарищеских встречах различного уровня</p> <p>Лекция – 2 часа</p>
5.	Судейская практика	
	Изучение жестов, сигналов во время судейства, правил проведения соревнований по плаванию	<p>Изучение жестов, сигналов во время судейства, правил проведения соревнований по плаванию</p> <p>Лекция – 2 часа</p>
	Практические занятия	<p>Раздел 1. Общая физическая подготовка</p> <p>Гимнастика: общеразвивающие упражнения, кувырки, стойки, мостики, направленные на развитие гибкости занимающихся</p> <p>Спортивные и подвижные игры</p> <p>Раздел 2. Техническая подготовка</p> <p>Техническая оснащенность</p> <p>Задачи, средства и методы технической подготовки,</p> <p>Обучение технике плавания</p> <p>Техническая подготовка с учетом игровых функций.</p> <p>Контрольные упражнения и нормативы по технической подготовке для плавания</p>

		<p>Раздел 3. Тактическая подготовка Тактическая подготовка, задачи, средства и методы тактической подготовки. Обучение тактическим действиям на дистанции Организация занимающихся в процессе тактической подготовки</p> <p>Раздел 4. Контрольные соревнования Участие внутрифилиальных, городских, областных соревнованиях, участие в товарищеских встречах различного уровня</p> <p>Раздел 5. Судейская практика Изучение жестов, сигналов во время судейства, правил проведения соревнований по плаванию Число часов: 130</p>
--	--	--

1. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ МОДУЛЯ

(формы аттестации, оценочные и методические материалы)

Программа предусматривает проведение итоговой аттестации.

Формы и методы контроля и оценки результатов освоения модуля

№ п/п	Наименование модуля	Основные показатели оценки	Формы и методы контроля и оценки
	Итоговая аттестация	Тестирование	<p>Оценка «отлично» 80 – 100 % правильных ответов;</p> <p>Оценка «хорошо» 60 – 79 % правильных ответов;</p> <p>Оценка «удовлетворительно» 40 – 59% правильных ответов.</p> <p>Оценка «неудовлетворительно» менее 40 % правильных ответов.</p>

№ п/п	Наименование модуля, разделов и тем	Содержание обучения (по темам в дидактических единицах), наименование и тематика лабораторных работ, практических занятий (семинаров), самостоятельной работы с указанием кол- ва часов, используемых образовательных технологий и рекомендуемой литературы
1.	Общая физическая подготовка	Общие требования к физической подготовке и физическому воспитанию молодежи. История возникновения плавания. Развитие плавания в РФ и за рубежом. Крупнейшие соревнования по плаванию в РФ и международные Лекция 2 часа
1	Общие требования к физической подготовке и физическому воспитанию молодежи. История возникновения плавания. Развитие плавания в РФ и за рубежом. Крупнейшие соревнования по плаванию в РФ и международные	
2.	Упражнения на дыхание в зале и в воде, скольжение на груди и спине	
1	Понятие о спортивной технике способов плавания Взаимосвязь технической и физической подготовки пловцов Классификация и терминология в плавании	ОРУ и специальные упражнения в воде, Движение ног способом «кроль» на груди и на спине, держась за бортик, лежа на груди Плавание способом «кроль», держась за бортик, лежа на спине Плавание в скольжении с п/доской на груди и спине; Плавание в скольжении с различным положением рук Лекция 2 часа
3.	Изучение элементов техники плавания кролем и брассом	
1	Методика элементов техники плавания кролем и брассом	Имитационные движения рук на суше, стоя с наклоном вперед Упражнения в воде: гребковые движения руками (с наклоном вперед) стоя на месте и с продвижением по дну; Скольжение на груди, левая рука на доске, правая прижата к бедру; Скольжение на груди. правая рука на доске, левая прижата к бедру скольжение без доски, и.п. рук то же;

		гребковые движения рук в скольжении на груди с задержкой дыхания Лекция -2 часа
4.	Согласование дыхания с движением рук и ног при плавании «кроль» на груди и спине	
	Методические подходы к изучению движений рук и ног при плавании «кроль» на груди и согласование с дыханием Методические подходы к изучению движений рук и ног при плавании «кроль» на спине и согласование с дыханием	Упражнения в воде. Согласование дыхания с движением рук и ног при плавании «кроль» на груди Согласование дыхания с движением рук и ног при плавании на спине Лекция-2 часа
5.	Развитие координационных способностей пловцов	
	Старт из воды при плавании «кроль» на груди и спине. Повороты и вращения; поворот вокруг продольной оси; прыжки в воду (ногами вниз)	Технология изучения старта из воды при плавании «кроль» на груди и спине. Методика изучения поворотов и вращений; повороты вокруг продольной оси; прыжки в воду (ногами вниз) Лекция – 2 часа
6.	Совершенствование упражнений техники плавания кролем и брассом.	
	Плавание с полной координацией движений на задержке дыхания и с дыханием; Плавание с помощью движений одними ногами с доской в вытянутых руках и без доски Плавание с помощью одними руками с доской между колен Плавание с помощью движений ногами и гребков одной рукой	Методика плавания с полной координацией движений на задержке дыхания и с дыханием; плавание с помощью движений одними ногами с доской в вытянутых руках и без доски; плавание с помощью одними руками с доской между колен; плавание с помощью движений ногами и гребков одной рукой Лекция – 2 часа
7.	Соревновательная практика	
	Изучение жестов, сигналов во время судейства, правила проведения соревнований по плаванию	Изучение жестов, сигналов во время судейства, правила проведения соревнований по плаванию. Лекция – 2 часа

	Практические занятия	<p>Раздел 1. Общая физическая подготовка</p> <p>Гимнастика: общеразвивающие упражнения, кувырки, стойки, мостики, направленные на развитие гибкости занимающихся</p> <p>Легкая атлетика: бег на короткие дистанции, бег на средние дистанции, бег на длинные дистанции, кроссовый бег, эстафетный бег, прыжки в длину с места и с разбега, прыжки в высоту с места и с разбега, метание гранат</p> <p>Баскетбол: ведение мяча, броски в корзину, перемещение, действия с мячом, двусторонняя игра</p> <p>Раздел 2. Упражнения на дыхание в зале и в воде, скольжение на груди и спине</p> <p>ОРУ и специальные упражнения в воде,</p> <p>Движение ног способом «кроль» на груди и на спине, держась за бортик, лежа на груди</p> <p>Плавание способом «кроль», держась за бортик, лежа на спине</p> <p>Плавание в скольжении с п/доской на груди и спине;</p> <p>Плавание в скольжении с различным положением рук; Игра: «Торпеды».</p> <p>Раздел 3. Изучение элементов техники плавания кролем и брассом.:</p> <p>Имитационные движения рук на суше, стоя с наклоном вперед;</p> <p>Упражнения в воде: гребковые движения руками (с наклоном вперед) стоя на месте и с продвижением по дну;</p> <p>Скольжение на груди, левая рука на доске, правая прижата к бедру;</p> <p>Скольжение на груди. правая рука на доске, левая прижата к бедру; скольжение без доски, и.п. рук то же;</p> <p>гребковые движения рук в скольжении на груди с задержкой дыхания.</p>

		<p>Раздел 4. Согласование дыхания с движением рук и ног при плавании «кроль» на груди и спине</p> <p>Упражнения в воде: и.п. одна рука вверх, другая прижата к бедру, выполняя упражнение «Торпеда»; смена рук по звуковому сигналу; Торпеда» на груди;</p> <p>Согласовывая гребок правой (левой) рукой с дыханием;</p> <p>Торпеда» на спине с одной рукой, смена положения рук по сигналу;</p> <p>Плавание «кроль» на груди и спине в полной координации, постепенно увеличивая проплываемое расстояние.</p> <p>Раздел 5. Развитие координационных способностей пловцов</p> <p>Разучить старт из воды при плавании «кроль» на груди и спине;</p> <p>На мелкой части: падения на воду с последующими поворотами иращениями; стойка и ходьба на руках; кувырки – сальто вперед и назад; прыжки с бортика (ногами вниз) в круг; поворот вокруг продольной оси; прыжки в воду (ногами вниз);</p> <p>Плавание «кроль» на спине 25 м без учета времени.</p> <p>Раздел 6. Совершенствование упражнений технике плавания кролем и брассом</p> <p>Плавание с полной координацией движений на задержке дыхания и с дыханием;</p> <p>Плавание с помощью движений одними ногами с доской в вытянутых руках и без доски;</p> <p>Плавание с помощью одними руками с доской между колен;</p> <p>Плавание с помощью движений ногами и гребков одной рукой (другая вытянута вперед или у бедра);</p> <p>Плавание 25 м вольным стилем.</p> <p>Раздел 7. Соревновательная практика</p> <p>Участие в выступлениях и судействе Первенств АФ ННГУ и матчевых</p>
--	--	---

		<p>встречах с командами других коллективов по плаванию, других соревнованиях, организуемых городским и областным спорткомитетами.</p> <p>Число часов: 136</p>
--	--	--

2. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ МОДУЛЯ

(формы аттестации, оценочные и методические материалы)

Программа предусматривает проведение итоговой аттестации.

Формы и методы контроля и оценки результатов освоения модуля

№ п/п	Наименование модуля	Основные показатели оценки	Формы и методы контроля и оценки
	Итоговая аттестация	Тестирование	<p>Оценка «отлично» 80 – 100 % правильных ответов;</p> <p>Оценка «хорошо» 60 – 79 % правильных ответов;</p> <p>Оценка «удовлетворительно» 40 – 59% правильных ответов.</p> <p>Оценка «неудовлетворительно» менее 40 % правильных ответов.</p>

Шкала оценивания сформированности компетенции

Уровень сформированности компетенции и (индикатора достижения компетенции)				
	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	отлично
	не зачтено	зачтено		
<u>Знания</u>	Уровень знаний ниже минимальных требований. Имели место грубые ошибки.	Минимально допустимый уровень знаний. Допущено много негрубых ошибок.	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько негрубых ошибок.	Уровень знаний в объеме, соответствующем требованиям программы подготовки, без ошибок.
<u>Умения</u>	При решении стандартных задач не продемонстрированы основные умения. Имели место грубые ошибки.	Продemonстрированы основные умения, решены типовые задачи с негрубыми ошибками, выполнены все	Продemonстрированы все основные умения, решены все основные задачи с негрубыми ошибками, выполнены все	Продemonстрированы все основные умения, решены все основные задачи с отдельными

		задания, но не в полном объеме.	задания, в полном объеме, но некоторые с недочетами.	несущественными недочетами, выполнены все задания в полном объеме.
<u>Навыки</u>	При решении стандартных задач не продемонстрированы базовые навыки. Имели место грубые ошибки.	Имеется минимальный набор навыков для решения стандартных задач с некоторыми недочетами	Продemonстрированы базовые навыки при решении стандартных задач с некоторыми недочетами.	Продemonстрированы навыки при решении нестандартных задач без ошибок и недочетов.

Реализация программы предусматривает проведение итоговой аттестации в форме тестирования по следующим вопросам:

1. К кому со всеми вопросами может обращаться представитель команды на соревнованиях?

- 1) к рефери (главному судье) или лицу, его заменяющему
- 2) ко всем судьям без ограничений
- 3) к судьям на финише

2. Что запрещается делать представителю команды?

- 1) вмешиваться в распоряжения судей и лиц, проводящих соревнование
- 2) обращаться к главному судье соревнований
- 3) обращаться к участникам своей команды
- 4) обращаться к тренерам своей команды

3. Кто выполняет обязанности представителя команды на соревнованиях, если команда не имеет официального специального представителя?

- 1) его обязанности должен выполнять тренер или капитан команды
- 2) его обязанности должен выполнять спортсмен, не задействованный в день соревнований
- 3) его обязанности должен выполнять один из судей
- 4) его обязанности должен выполнять главный судья соревнований

4. Кем должны быть тщательно осмотрены место проведения и техническое оборудование перед соревнованиями?

- 1) главным судьей соревнований
- 2) главным инженером
- 3) главным администратором
- 4) директором бассейна

5. Кому разрешается проводить видео, телевизионную съёмку, фотографировать и брать интервью на Чемпионатах, Первенствах и финалах розыгрыша Кубка России по виду спорта?

- 1) только аккредитованным журналистам, операторам, фотографам
- 2) центральным каналам и издательствам
- 3) профессиональным журналистам, фотографам и операторам

4) всем желающим

6. Где разрешается проводить видео, телевизионную съёмку, фотографировать и брать интервью на Чемпионатах, Первенствах и финалах розыгрыша Кубка России по виду спорта?

- 1) только в строго отведённых для этой цели местах
- 2) на бортике бассейна
- 3) в раздевалке
- 4) на трибуне

7. В каком виде подается протест рефери (главному судье)?

- 1) в письменном виде
- 2) в устном виде
- 3) в электронном виде
- 4) в любой форме

8. Кем подается протест на соревнованиях?

- 1) официальным представителем команды
- 2) тренером
- 3) старшим тренером
- 4) секретарем

9. В какой срок предоставляется отчет о проведенных соревнованиях в оргкомитет проведения соревнований?

- 1) 1 день
- 2) 3 дня
- 3) неделя
- 4) месяц

10. Кто предоставляет отчет о проведенных соревнованиях в оргкомитет проведения соревнований?

- 1) главный судья
- 2) рефери
- 3) главный тренер
- 4) директор бассейна/стадиона/комплекса

11. Куда должен предоставить отчет о проведенных соревнованиях главный судья?

- 1) в оргкомитет проведения соревнований
- 2) в администрацию города
- 3) в министерство спорта
- 4) в федерацию по виду спорта

12. Кто распределяет судей по отдельным участкам работы и контролирует выполнение ими своих обязанностей?

- 1) главный судья

- 2) рефери
- 3) главный тренер
- 4) директор бассейна/стадиона/комплекса

13. Кто должен организовать и контролировать взаимодействие бригад (участков) судейской коллегии и технических служб?

- 1) судья-координатор
- 2) главный судья
- 3) рефери
- 4) секретарь

14. Какая основная задача работы судьи-координатора?

- 1) обеспечение соблюдения регламента (расчетного графика) проведения соревнований
- 2) своевременная подача заявок командами
- 3) ведение протокола соревнований
- 4) фиксация результатов

15. Кто по указанию главного судьи, должен проводить жеребьевку участников на соревнованиях, в которых не подготовлен стартовый протокол?

- 1) судьи при участниках
- 2) секретари
- 3) судьи на старте
- 4) рефери

16. Кто должен сообщать рефери о любых нарушениях в отношении рекламы, а также об отсутствии спортсмена перед выходом на старт?

- 1) судья при участниках
- 2) секретари
- 3) судьи на старте
- 4) рефери

17. Кто должен контролировать соблюдение утвержденного регламента соревнований в случае отсутствия на соревнованиях судьи-координатора?

- 1) судья-информатор
- 2) рефери
- 3) секретарь
- 4) главный судья

18. На каких правах врач соревнований входит в состав судейской коллегии?

- 1) на правах заместителя главного судьи по медицинскому обеспечению
- 2) на правах врача
- 3) на правах судьи по медицинскому обеспечению
- 4) на правах врача и независимого наблюдателя

19. Кто принимает всю необходимую документацию, касающуюся участников соревнований от официальных представителей команд?

- 1) главный секретарь
- 2) рефери
- 3) информатор
- 4) главный судья

20. От кого главный секретарь принимает всю необходимую документацию, касающуюся участников соревнований?

- 1) от любого участника
- 2) только от старшего тренера
- 3) от главного тренера
- 4) только от официальных представителей команд

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ МОДУЛЯ

4.1. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы:

Для реализации программы имеется учебно-методическая литература, электронные ресурсы.

Реализация ДПОП ПК осуществляется информационно-библиотечным ресурсом: учебно-методической литературой. Есть доступ к электронно- библиотечной системе (ЭБС), которая обеспечивает доступ к учебной, учебно-методической и научной литературе по всем отраслям знаний ведущих российских издательств. Для реализации программы имеется учебно-методическая литература, электронные ресурсы.

4.2. Используемые образовательные технологии.

В процессе реализации программы используются: проблемная лекция, дискуссии, практические занятия (тренировки).

Литература:

Основная литература:

1. Булгакова Нина Жановна. Плавание : Учебник / Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма. - 1. - Москва : ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М", 2022. - 290 с. - ВО - Бакалавриат. - ISBN 978-5-16-011850-5. - ISBN 978-5-16-104313-4., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=791851&idb=0> .
2. Плавание / под общ. ред. Булгаковой Н.Ж. - 2-е изд. - Москва : Юрайт, 2022. - 344 с. - (Высшее образование). - URL: <https://urait.ru/bcode/494146> (дата обращения: 05.01.2022). - ISBN 978-5-534-07939-5 : 1069.00. - Текст : электронный // ЭБС "Юрайт"., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=785729&idb=0> .
3. Плавание : Учебник для вузов / под общ. ред. Булгаковой Н.Ж. - 2-е изд. - Москва : Юрайт, 2021. - 344 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-07939-5. - Текст : электронный // ЭБС "Юрайт"., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=766408&idb=0> .
4. Плавание. Кроль на груди : учебное пособие / Зуева М. В., Герасимов С. Н., Зырянова А. К., Гречанов П. Б. - Новосибирск : НГТУ, 2020. - 86 с. - Утверждено Редакционно-издательским советом университета в качестве учебного пособия. - Библиогр.: доступна в карточке книги, на сайте ЭБС Лань. - Книга из коллекции НГТУ - Физкультура и Спорт. - ISBN 978-5-7782-4123-7., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=729516&idb=0> .

Дополнительная литература:

1. Гребенников А. М. Теоретические основы дисциплины «ТиМОБВС: плавание». Часть 1 : учебное пособие / Гребенников А. М. - Волгоград : ВГАФК, 2015. - 85 с. - Допущено к изданию решением Ученого совета ФГБОУ ВПО «ВГАФК» в качестве учебного пособия. - Библиогр.: доступна в карточке книги, на сайте ЭБС Лань. - Книга из коллекции ВГАФК - Физкультура и Спорт., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=733518&idb=0> .
2. Гречанов П. Б. Физическая культура. Плавание способом брасс : учеб. пособие / Гречанов П. Б., Зуева М. В., Ходакова Т. А. - Новосибирск : НГТУ, 2016. - 43 с. - Утверждено Редакционно-издательским советом университета в качестве учебного пособия. - Библиогр.: доступна в карточке книги, на сайте ЭБС Лань. - Книга из коллекции НГТУ - Физкультура и Спорт. - ISBN 978-5-7782-3132-0., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=720945&idb=0> .
3. Лобова Л. К. Физическая культура студента: плавание / Лобова Л. К., Исупова С. А. - Кемерово : КемГУ, 2013. - 146 с. - Библиогр.: доступна в карточке книги, на сайте ЭБС Лань. - Книга из коллекции КемГУ - Физкультура и Спорт. - ISBN 987-5-89289-741-9., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=694763&idb=0> .
4. Труднева Маргарита Ивановна. Особенности водной среды и ее влияние на здоровье студентов, занимающихся плаванием : Учебно-методическая литература / Российский университет транспорта (МИИТ). - Москва : Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Российский университет транспорта», 2018. - 81 с. - ВО - Бакалавриат., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=835837&idb=0> .

Интернет- ресурсы:

1. Сайт министерства спорта Российской Федерации
// <http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture>
2. Сайт журнала «Физическая культура и спорт» // <http://www.fismag.ru> Сайт «Здоровая Россия» // <http://www.takzdorovo.ru>
3. Библиотека международной спортивной информации <http://bmsi.ru> / Спортивная электронная библиотека
4. Международный олимпийский комитет <http://www.olympic.org> / Международный паралимпийский комитет <http://www.paralympic.org> / Национальная информационная сеть "Спортивная Россия" <http://www.infosport.ru> / LiveSport.ru
5. Спортивные порталы: Sport.ru, <http://www.sports.ru> / Sportbox.ru Эксклюзивные новости российского и мирового спорта. РосБизнесКонсалтинг <http://sport.rbc.ru> /
6. Информационно-спортивный портал Sportfinder <http://www.sportfinder.ru> / Новости спорта. Спортивная аналитика <http://news.sportbox.ru> / МОСКОМСПОРТ - информационный портал о спорте <http://sport.mos.ru> / Каталог спортивных Интернет-ресурсов <http://www.sportfiles.ru> /