


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

УТВЕРЖДЕНО
на заседании
Научно-педагогического совета
Автомеханического техникума
протокол № 9 от 29.05.2024
Юдин А.В.
«29» мая 2024 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Учебная дисциплина	Физическая культура
Учебное подразделение	Автомеханический техникум
Курс	1

Специальность: 22.02.08 Metallurgical production (by types of production),
27.02.07 Quality management of production, processes and services (by industries),
15.02.16 Technology of machine building, 23.02.07 Technical maintenance and repair
of engines, systems and aggregates of automobiles, 09.02.07 Information systems and
programming, 22.02.06 Welding production, 15.02.17 Assembly, technical service
maintenance, operation and repair of industrial equipment (by industries)

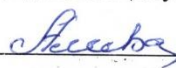
Форма обучения : очная

Дата введения в учебный процесс УлГУ:«01» сентября 2024 г.

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

Сведения о разработчиках:

ФИО	Должность, ученая степень, звание
Фирсова Наталья Геннадьевна	Преподаватель
Ильмусева Анастасия Сергеевна	Преподаватель

СОГЛАСОВАНО
Председатель ПЦК гуманитарных дисциплин
 / В.Р. Алеева
«27» мая 2024г

Форма А

стр. 1 из 13

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УД

1.1. Цели и задачи, результаты освоения (знания, умения)

Цели:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья; формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью.

Задачи:

- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код компетенции	Умения	Знания
ОК 04, ОК 08	-эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде -использовать средства физической культуры для укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности,	– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни.

1.2. Место дисциплины в структуре ППСЗ

Программа по учебной дисциплине «Физическая культура» является частью образовательной программы подготовки специалистов среднего звена в части освоения общеобразовательной подготовки.

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основании примерной рабочей программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рассмотренной на заседании Педагогического совета ФГБОУ ДПО ИРПО (Протокол №13 от 29.09.2022г.) и утвержденной на заседании Совета по оценке содержания и качества примерных рабочих программ общеобразовательного и социально-гуманитарного цикла СПО (Протокол №14 от 30.11.2022г.).

Программа учебной дисциплины предназначена для изучения дисциплины «Физическая культура» в профессиональных образовательных организациях СПО, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования при подготовке специалистов среднего звена

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование и развитие общих компетенций ОК 04., ОК 08.

1.3.Количество часов на освоение программы

Объем образовательной программы в академических часах 117 часа, в том числе:
учебная нагрузка обучающегося во взаимодействии с преподавателем 117 часов
самостоятельная работа обучающегося – - час.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УД

2.1.Объем и виды учебной работы (по каждой форме обучения: очная/заочная
заполняется отдельная таблица)

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	78/117*
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	78/117*
в том числе:	
теоретическое обучение	4/4*
лабораторные работы	
практические занятия	74/113*
курсовая работа (проект)	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	-
в том числе	
- указываются другие виды самостоятельной работы при их наличии Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины; Подготовка к тестированию; Подготовка к сдаче контрольных нормативов; Подготовка к устному опросу; Общеспортивная подготовка; Изучение правил по спортивным играм (волейбол, баскетбол, футбол), судейство соревнований по различным видам спорта, посещение студентами спортивных секций, участие студентов в соревнованиях по видам спорта ; Подготовка к сдаче зачета, дифференцированного зачета	-
<i>Текущий контроль</i> : выполнение тестовых заданий , сдачи контрольных нормативов, устный опрос	
<i>Промежуточная аттестация:</i> дифференцированный зачет в 1 и 2 семестре	

* В случае необходимости использования в учебном процессе частично/ исключительно дистанционных образовательных технологий - количество часов работы ППС с обучающимися в дистанционном формате с применением электронного обучения.

2.2. Тематический план и содержание

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Объем часов	Уровень освоения	Форма текущего контроля
1	2	3	4	5
Теоретический раздел				
Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта	Содержание учебного материала			
	Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия, основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации. Инструктаж по ТБ, нормативные требования программы	4	2	Тестирование
	Теоретическое обучение	2		
	Лабораторные работы	-		
	Практические занятия	-		
Тема 2.2 Здоровье и здоровый образ жизни	Содержание учебного материала			
	Понятие здоровье. Факторы определяющие здоровье. Психосоматические заболевания. Понятие здоровый образ жизни и его составляющие. Влияние двигательной активности на здоровье			
	Теоретическое обучение	2		
	Лабораторные работы			
	Практические занятия			
Практический раздел				
Тема 2.1. Легкая атлетика	Содержание учебного материала			
	Бег: Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования. Бег на 100 м, бег на 500 м (девушки) и 1000 м (юноши), эстафетный бег 4 × 100 м, 4 × 400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши). Сдача контрольных нормативов	24	2	Сдача контрольных нормативов
	Прыжки: Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной. Сдача контрольных нормативов		2	
Метание: Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши)	2			

	Сдача контрольных нормативов			
	Теоретическое обучение	-		
	Лабораторные работы	-		
	Практические занятия	24		
	Контрольные работы	-		
Тема 2.2. Волейбол	Содержание учебного материала	16		
	Техника приёма и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Техника нападающего удара и блокирования. Техника верхней и нижней подачи мяча .Двусторонняя игра Тактика игры		2	Выполнение тестовых заданий. Учебная игра
	Теоретическое обучение	-		
	Лабораторные работы	-		
	Практическое занятие	16		
Тема 2.3. Гимнастика	Содержание учебного материала	4		
	Строевые упражнения. Техника «Общеразвивающих упражнений». Техника акробатических упражнений.		2	Выполнение тестовых заданий
	Теоретическое обучение	-	2	
	Лабораторные работы	-		
	Практические занятия	4		
	Контрольные работы	-		
Тема 2.4. Баскетбол	Содержание учебного материала	8		
	Перемещение. Техника ведения и передачи мяча. Комбинационные действия защиты и нападения. Изучение правильности выполнения штрафных бросков. Изучение правильности выполнения штрафных бросков. Ознакомление с техникой двухсторонней игры		2	Выполнение тестовых заданий. Учебная игра
	Теоретическое обучение	-		
	Лабораторные работы	-		
	Практические занятия	8		
Тема 2.5 Бадминтон	Содержание учебного материала	4		
	ТБ на занятиях бадминтоном. Освоение и совершенствование техники выполнения приемов игры: основные стойки, классическая универсальная хватка ракетки, техника ударов, перемещения игрока, подачи, удары по волану, техника передвижения игрока к сетке, в стороны , назад.			
	Освоение/ совершенствование приёмов тактики защиты и нападения.			
	Выполнение технико-тактических приемов в игровой деятельности. Подвижные игры и			

	эстафета с элементами бадминтона.			
	Теоретическое обучение	4		
	Лабораторные работы			
	Практические занятия			
Тема 2.6 Лыжный спорт	Содержание учебного материала	6		
	Способы передвижения на лыжах .Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Сдача техники лыжных ходов		2	Сдача нормативов
	Теоретическое обучение	-		
	Лабораторные работы	-		
	Практические занятия	6		
Тема 2.7 Плавание	Содержание учебного материала	8		
	Освоение и совершенствование техники спортивных способов плавания . освоение и совершенствование техники стартов и поворотов. Освоение прикладных способов плавания, способы транспортировки утопающего. Развитие физических способностей средствами плавания. Подвижные игры и эстафеты с элементами плавания.			
	Теоретическое обучение			
	Лабораторные работы			
	Практические занятия	8		
Тема 2.8. Футбол	Содержание учебного материала	4		
	1.Удары, пасы, передачи. Штрафные удары. Тактика игры. Стандартные положения. Двусторонняя игра		2	Учебная игра
	Теоретическое обучение	-		
	Лабораторные работы	-		
	Практическое занятие	4		
Перечень вопросов к дифференцированному зачету Значение физической культуры в улучшении здоровья. Определение понятия "Физическая культура". Цели и задачи физической культуры для студентов занимающихся в специальных медицинских группах. Средства лечебной физкультуры для студентов занимающихся в специальных медицинских группах. Виды утомления и его признаки при занятиях физическими упражнениями. Признаки переутомления при занятиях физической культурой.				

<p>Техника безопасности на занятиях по физической культуре.</p> <p>Физические упражнения при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.</p> <p>Физические упражнения при заболеваниях дыхательной системы.</p> <p>Физические упражнения при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.</p> <p>Физические упражнения для восстановления работоспособности.</p> <p>Самоконтроль физического состояния во время занятий физической культурой.</p> <p>Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни студента.</p> <p>Упражнения, способствующие развитию гибкости.</p> <p>Комплекс упражнений утренней гимнастики.</p> <p>Первая медицинская помощь при травмах (вывихи, растяжения, ушибы).</p> <p>Профилактика травматизма на занятиях по физической культуре.</p> <p>Техника бега на короткие дистанции.</p> <p>Виды спортивных игр. Краткая характеристика одной из игр.</p> <p>Баскетбол. Техника игры в нападении.</p> <p>Волейбол. Техника игры в нападении.</p> <p>Основные требования безопасности во время занятий по плаванию</p> <p>Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений по формированию культуры движений и телосложения</p> <p>Требования безопасности во время проведения подвижных игр.</p> <p>Основные способы плавания. Какие задания – упражнения, по вашему мнению, способствуют ускоренному обучению плаванию</p>			
Всего:	78/ 78*		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УД

3.1 Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация УД требует наличия

Реализация УД требует наличия

Аудитория -47 Спортивный зал. Помещение для занятий физической культурой и спортом. Шведская стенка. Баскетбольные щиты. Гимнастический мат. Волейбольная сетка.

Открытый стадион широкого профиля

Легкоатлетическая площадка, включающая в себя беговую дорожку 400 м, секторы для прыжков в длину и метания снарядов. Футбольное поле с искусственным покрытием. Ворота для игры в футбол и мини-футбол. Площадка для баскетбола. Площадка для пляжного волейбола. Баскетбольные щиты. Волейбольные стойки с сеткой

Элементы учебно-тренировочного комплекса «Полоса препятствий»: лабиринт, забор с накладной доской, разрушенный мост, разрушенная лестница, стена с двумя проломами, одиночный окоп для стрельбы и метания гранаты

Помещение - 24. Библиотека, читальный зал с зоной для самостоятельной работы. Аудитория укомплектована ученической мебелью. Компьютеры (3 шт) с доступом в Интернет, ЭИОС, ЭБС. Принтер

3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение

а)Перечень рекомендуемых учебных изданий:

- Основные источники:

1.Лях, В. И. Физическая культура. 10-11 класс. Базовый уровень / В. И. Лях. - 11-е изд., стер. - Москва :Просвещение, 2023. - 271 с. - ISBN 978-5-09-103628-2. -Текст : электронный. - URL:<https://znanium.ru/catalog/product/2089967>

Дополнительные источники:

1.Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511813>

2. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517710>

- Периодические издания:

1.Культура физическая и здоровье / учредитель Воронежский государственный педагогический университет. - Воронеж, 2004-2024. - Выходит 4 раза в год. - Издается с 2004 г. - URL : <https://elibrary.ru/contents.asp?id=37244117>

2. Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта / учредитель ФГБОУ ВПО Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта. - Санкт-Петербург, 1998; 2005-2024. - Издается с 1944 г. - Выходит 12 раз в год. - URL : <https://elibrary.ru/contents.asp?id=36922474>

3. Вестник спортивной науки / учредитель ФГБУ "Федеральный научный центр физической культуры и спорта" . - Москва, 2003-2024. - Издается с 2003 г. - Выходит 6 раз

в год. - URL : <https://elibrary.ru/contents.asp?id=37634293>

4. Человек. Спорт. Медицина / учредитель Южно-Уральский государственный университет (национальный исследовательский университет). - Челябинск, 2001-2024. - Издаётся с 2001 г. - Выходит 6 раз в год. - Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Образование, здравоохранение, физическая культура (с 2001 по 2015 год). - URL : <https://elibrary.ru/contents.asp?id=37375287>


5. Педагогическое образование и наука : научный журнал / Международная академия наук педагогического образования. - Москва, 2000-2024. - Выходит 6 раз в год. - Издаётся с 2000 г. - URL : <https://elibrary.ru/contents.asp?id=37713295>.

Учебно-методические источники:

1. Методические указания для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине «Физической культуре» для обучающихся всех форм обучения / Н. Г. Фирсова; УлГУ, Автомех. техникум. - Ульяновск : УлГУ, 2022. - 39 с. - Неопубликованный ресурс. - URL: <http://lib.ulsu.ru/MegaPro/Download/MObject/13896>

2. Власов А.Г. Физическая культура : методические указания по общефизической подготовке обучающихся по специальностям: 09.02.07 Информационные системы и программирование, 15.02.17 Монтаж, техническое обслуживание, эксплуатация и ремонт промышленного оборудования (по отраслям), 15.02.16 Технология машиностроения, 22.02.08 Металлургическое производство (по видам производств) , 22.02.06 Сварочное производство, 27.02.07 Управление качеством продукции, процессов и услуг (по отраслям), 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей / А. Г. Власов, Н. Г. Фирсова ; УлГУ, Автомех. техникум. - 2024. - Неопубликованный ресурс. - URL: <http://lib.ulsu.ru/MegaPro/Download/MObject/16148>

Согласовано:

<u>Специалист ведущий</u>	/	<u>Шевякова И.Н.</u>	/		/	<u>25.05.2024</u>
Должность сотрудника научной библиотеки		ФИО		подпись		дата

б) Программное обеспечение

1. ОС Microsoft Windows
2. MicrosoftOffice 2016
3. «МойОфис Стандартный»

- в) 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, [2024]. - 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, [2024]. - URL: <https://urait.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, [2024]. - 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 медицинский консалтинг». - Москва, [2024]. - URL: <https://www.rosmedlib.ru>. - Режим доступа: для

Форма А

стр. 9 из 13

зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

1.5. Большая медицинская библиотека : электронно-библиотечная система : сайт / ООО «Букап». – Томск, [2024]. – 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, [2024]. – URL: <https://e.lanbook.com>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

1.7. ЭБС Znanium.com: электронно-библиотечная система : сайт / ООО «Знаниум». - Москва, [2024]. - 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, [2024].

3. eLIBRARY.RU: научная электронная библиотека : сайт / ООО «Научная Электронная Библиотека». – Москва, [2024]. – URL: <http://elibrary.ru>. – Режим доступа : для авториз. пользователей. – Текст : электронный

4. Федеральная государственная информационная система «Национальная электронная библиотека» : электронная библиотека : сайт / ФГБУ РГБ. – Москва, [2024]. – 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 Mega-ПРО / ООО «Дата Экспресс». – URL: <http://lib.ulsu.ru/MegaPro/Web>. – Режим доступа : для пользователей научной библиотеки. – Текст : электронный.

Согласовано:

– Инженер ведущий / Щуренко Ю.В. /
– Должность сотрудника УИТИТ ФИО

подпись

/ 27.05.2024 /
дата

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 ППС с обучающимися с ОВЗ и инвалидами предусматривается в электронной информационно-образовательной среде с учётом их индивидуальных психофизических особенностей

4. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩИХСЯ

Содержание, требования, условия и порядок организации самостоятельной работы обучающихся с учетом формы обучения определяются в соответствии с «Положением об организации самостоятельной работы обучающихся», утвержденным Ученым советом УЛГУ (протокол №8/268 от 26.03.2019г.).

Форма обучения: очная


Название разделов и тем	Вид самостоятельной работы	Объем в часах	Форма контроля
-------------------------	----------------------------	---------------	----------------


5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УД

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

Результаты	Основные показатели оценки результата	Формы, методы контроля и оценки результатов обучения
<p>У1 - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p> <p>31- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>32- основы здорового образа жизни.</p> <p>ОК 04 – Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p> <p>ОК 08 - Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<p>– Соблюдение правил техники безопасности при занятиях физкультурно-оздоровительной деятельностью; знание, понимание и демонстрация техники выполнения физических упражнений и технических приемов, изучаемых видов спорта</p> <p>- осознание роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>- понимание основ здорового образа жизни</p> <p>- взаимодействие и работа в коллективе и команде</p> <p>Использование средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого</p>	<p>Текущий контроль: тестирование, сдача нормативов, судейство игры</p> <p>Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет 1 и 2 семестр</p>

	уровня физической подготовленности	
--	---------------------------------------	--

Разработчики  /преподаватель/ Фирсова Наталья Генадьевна

 /преподаватель/ Ильмусева Анастасия Сергеевна

