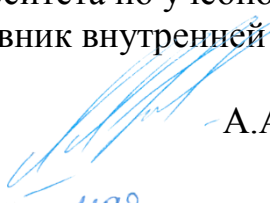


Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Горбунов Алексей Александрович
Должность: Заместитель начальника университета по учебной работе
Дата подписания: 27.08.2024 15:56:48
Уникальный программный ключ:
286e49ee1471d400cc1f45539d51ed7bbf0e9cc7

**Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Санкт-Петербургский университет
Государственной противопожарной службы МЧС России»**

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель начальника
университета по учебной работе
полковник внутренней службы

 А.А. Горбунов

« 27 » мая 20 20 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИН

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Специальность

**40.05.01 Правовое обеспечение национальной безопасности
специализация № 1 «Уголовно-правовая»**

уровень специалитета

Санкт- Петербург

1. Цели и задачи дисциплин «Физическая культура и спорт»

Цели освоения дисциплин «Физическая культура и спорт»

- формирование мировоззрения о физической культуре, как о части общей культуры общества;
- формирование практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических качеств, самоопределения в физической культуре;
- ознакомление с современными средствами и методами физической культуры для поддержания высокого уровня профессиональной работоспособности, сохранения здоровья и активного служебного долголетия;

В процессе освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» обучающийся формирует и демонстрирует нормативно заданные компетенции.

Перечень компетенций, формируемых в процессе изучения дисциплины «Физическая культура и спорт»

Компетенции	Содержание
ОК-9	способность организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни

Задачи дисциплины «Физическая культура и спорт»

- сформировать практические умения и навыки, для грамотного использования средств и методов физической культуры и спорта для развития и совершенствования физических качеств;
- сформировать грамотное и устойчивое мировоззрение о физической культуре и спорте, как о части общей культуры общества, понимания социальной значимости физической культуры и спорта, её роли в гармоничном развитии личности сохранение и укрепление здоровья.

2. Перечень планируемых результатов обучения дисциплины «Физическая культура и спорт», соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Планируемые результаты обучения по дисциплине «Физическая культура и спорт»:	Планируемые результаты освоения образовательной программы
В результате освоения дисциплины обучающийся должен	В результате освоения образовательной программы обучающийся должен владеть компетенциями

иметь представление о: - системе физического воспитания и спорта в РФ; - структуре и содержании комплекса ГТО; - медико-биологических и гигиенических основ физической тренировки; знать: - знать роль и место физической подготовки и спорта в служебно-профессиональной деятельности сотрудников ГПС МЧС России, - способы контроля и оценки физического состояния организма уметь: - организовывать и проводить занятия по физической культуре и спорту во всех ее формах; - осуществлять самоконтроль за физическим состоянием во время учебно-тренировочных занятий и соревнований	ОК-9;
--	-------

3. Место дисциплин «Физическая культура и спорт» в структуре основной профессиональной образовательной программы высшего образования (ОПОП ВО)

Дисциплина «Физическая культура и спорт», относится к базовой части дисциплин ОПОП ВО по специальности 40.05.01 Правовое обеспечение национальной безопасности Специализация № 1 «Уголовно-правовая» (уровень специалитета).

4. Структура и содержание дисциплин «Физическая культура и спорт»

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы (72 часа).

4.1. Объем дисциплины «Физическая культура и спорт» и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры	
		5	9
Общая трудоемкость дисциплины в часах	72	36	36
Общая трудоемкость дисциплины в зачетных единицах	2	1	1
Контактная работа	72	36	36
В том числе:			
Лекции	4	2	2
Практические занятия	68	34	34
Консультация			
Самостоятельная работа			
Форма контроля – зачет		+	
Форма контроля – зачет с оценкой			+

4.2.1. Разделы дисциплины «Физическая культура и спорт» и виды занятий

№ п.п.	Наименование разделов и тем	Всего часов	Количество часов по видам занятий				Самостоятельная работа
			Лекции	Практические занятия	Консультации	Контроль	
5 семестр							
1	Атлетическая гимнастика	4		4			
2	Преодоление препятствий и ускоренное передвижение	2		2			
3	Боевые приемы борьбы	-		-			
4	Легкая атлетика	6		6			
5	Специальная физическая подготовка	22		22			
6	Теоретические основы физической культуры	2	2				
Зачет						+	
Итого за 5 семестр		36	2	34			
9 семестр							
1	Атлетическая гимнастика	6		6			
2	Преодоление препятствий и ускоренное передвижение	2		2			
3	Боевые приемы борьбы	6		6			
4	Легкая атлетика	8		8			
5	Специальная физическая подготовка	12		12			
6	Теоретические основы физической культуры	2	2				
	Зачет с оценкой					+	
	Итого за 9 семестр	36	2	34			
	Всего по дисциплине	72	4	68			

4.3 Содержание дисциплины «Физическая культура и спорт»

Тема 1.Атлетическая гимнастика

Практические занятия. Занятия по атлетической гимнастике направлены на совершенствование силовых качеств, силовой выносливости, функциональных возможностей организма. Система упражнений с отягощением.

Подтягивание на гимнастической перекладине. Комплексное силовое упражнение для девушек и юношей. Из виса на гимнастической стенке – угол (количество раз). Подъем из положения, лежа на спине в сед (количество раз) за 1 минуту. Упражнения со скакалкой. Упражнения для развития вестибулярного аппарата (кувырки, акробатические упражнения).

Рекомендуемая литература:

основная: [1,2];

дополнительная: [1,2,3]

Тема 2. Преодоление препятствий и ускоренное передвижение

Практические занятия. Совершенствование техники основных способов преодоления препятствий. Безопорные и опорные прыжки, переползания, перелазания, передвижения на узкой опоре, прыжки в глубину. Групповое преодоление препятствий.

Бег на 100м из положения лежа. Кроссы на 1000 и 3000м с преодолением естественных и искусственных препятствий.

Рекомендуемая литература:

основная [1, 2,];

дополнительная [1, 2, 3]

Тема 3. Боевые приемы борьбы

Практические занятия. Занятия по данной теме направлены на совершенствование навыков самозащиты.

Совершенствования приемов самостраховки при падении вперед, назад, на бок. Защиты: блоком, подставками, перемещениями. Освобождения: от захватов за запястья сверху, снизу; за горло, одежду на груди; от обхватов сзади (спереди) туловища с руками и без рук. Обезоруживание при ударе ножом снизу, сверху, сбоку, наотмашь и при угрозе пистолетом спереди и сзади с применением приемов – загиб руки за спину, рычаг руки внутрь, рычаг руки наружу. Броски: через бедро, при подходе стаде с захватом двух ног, передняя, задняя подножки.

Совершенствование ранее изученных приемов и действий.

Рекомендуемая литература:

основная [1, 2];

дополнительная [1, 2, 3]

Тема 4. Легкая атлетика

Практические занятия. Занятия по легкой атлетике направлены на совершенствование физических (скоростной выносливости и быстроты) и психических (устойчивость к неблагоприятным условиям) качеств и повышение аэробных возможностей организма. Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции. Изучение различных методов тренировки на короткие и длинные дистанции.

Техника бега на короткие дистанции (низкий - высокий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование). Техника челночного бега 10 x 10 метров. Бег на 100 метров (зимой челночный бег 10x10 м, 4x26 м), 1000, 3000 метров.

Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции.

Рекомендуемая литература:

основная: [1,2];

дополнительная: [1,2,3]

Тема 5. Специальная физическая подготовка

Практические занятия. Занятия направлены на развитие специальных физических качеств. Которые строятся на базе общей физической подготовленности, а в дальнейшем носят профессионально-прикладной характер.

Занятия проводятся таким образом, чтобы развивать максимально сразу все физические показатели организма – силу, быстроту и выносливость. Также упражнения способствуют улучшению координации, гибкости, ловкости.

В содержание занятий включаются упражнения из различных разделов (тем) физической подготовки. Основная часть занятий организуется на двух и более учебных местах одновременно или с последовательным переходом группы (подгруппы) с одного учебного места на другое.

Комплексные силовые тренировки. Кроссовая тренировка. Спортивные игры.

Совершенствование специальных физических качеств.

Рекомендуемая литература:

основная: [1,2];

дополнительная: [1,2,3]

Тема 6. Теоретические основы физической культуры

Лекция. Введение в дисциплину «Физическая культура и спорт»; Профессионально-прикладная ФП сотрудника ГПС МЧС.

Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке. Ее социально-биологические основы как социальные феномены общества. Законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте. Физическая культура личности.

Основы здорового образа жизни. Особенности использования средств физической культуры для повышения работоспособности.

Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.

Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма.

Рекомендуемая литература:

основная [1, 2];

дополнительная [1,2,3].

5. Методические рекомендации по организации изучения дисциплин «Физическая культура и спорт»

При реализации программы дисциплины используются такие виды занятий: лекция и практическое занятие.

Лекция составляет теоретические основы физической культуры и должна давать основы научных знаний по дисциплине, раскрывать состояние и перспективы развития соответствующей области.

Практические занятия, целями которых являются:

- совершенствование учебно-тренировочных умений и навыков,
- физические упражнения в режиме дня (утренняя гигиеническая гимнастика, физические упражнения на тренажерах).

Главным содержанием учебных занятий является работа каждого обучающегося по овладению практическими умениями и навыками профессиональной деятельности путем выполнения нормативов, формирования мотивационно-ценностного отношения к физической культуре и спорту.

6. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Физическая культура и спорт»

Оценочные средства дисциплины «Физическая культура и спорт» включают в себя следующие разделы:

1. Типовые контрольные задания для оценки знаний, умений, навыков, характеризующих формирование компетенций в процессе освоения дисциплины;
2. Методика оценивания персональных образовательных достижений обучающихся.

6.1. Типовые контрольные задания для оценки знаний, умений, навыков, характеризующих формирование компетенций в процессе освоения дисциплины

Перечень упражнений для зачета

1. Упр.№1 (бег 100м);
2. Упр.№2 (бег 1 км);
3. Упр.№4 (кросс 5 км, девушки – 3км);
4. Упр.№7 (челночный бег 10х10м);
5. Упр.№8 (прыжок в длину с места, толчком двух ног);
6. Упр.№9 (подтягивание на перекладине, для девушек из положения лежа);
7. Упр.№10 (сгибание, разгибание рук в упоре лежа);
8. Упр.№11(из виса на гимнастической стенке «уголок»);
9. Упр.№12 (поднимание туловища из положения лежа на спине в сед за 1 мин.)
10. Упр.№13 (силовое комплексное упражнение);

Перечень вопросов для зачета с оценкой

1. Характеристика методов разучивания физических упражнений.
2. Методика развития скоростных способностей.
3. Методика развития силовых способностей.
4. Методы формирования двигательных навыков.
5. Методы самоконтроля физического состояния.

6. Документы, регламентирующие организацию и методику проведения физической подготовки в ВУЗах МЧС.
7. Методы обучения физическим упражнениям.
8. Методы (способы) определения реакции организма на физическую нагрузку.
9. Способы профилактики травматизма на занятиях по ФП.
10. Круговая тренировка, как метод ФП.
11. Характеристика плотности учебного занятия.
12. Структура и задачи основных частей учебного занятия по ФП.
13. Сущность выносливости, средства и методы ее развития.
14. Последовательность проведения физических упражнений в подготовительной части занятия по ФП.
15. Понятие о физической нагрузке и методы ее регулирования.
16. Методы физической тренировки.
17. Сущность быстроты, средства и методы ее развития.
18. Сущность ловкости, средства и методы ее развития.
19. Направленность и содержание этапа совершенствования при обучении физическим упражнениям.
20. Методика проведения утренней физической зарядки (УФЗ), ее направленность и содержание.
21. Обязанности обучаемых на занятиях по ФКиС, зачетные требования.
22. Сущность силовых способностей, средства и методы их развития.
23. Цель и содержание этапа разучивания при обучении физическим упражнениям.
24. Характеристика этапа ознакомления при обучении физическим упражнениям.
25. Понятие о физической работоспособности.
26. Характеристика общепедагогических методов, используемых в ФП.
27. Современные тенденции развития ФК в России и ФП в МЧС.
28. Влияние ФП на формирование личности человека.
29. Формы организации врачебно-педагогического наблюдения за ФП.
30. Влияние ФП на служебно-профессиональную деятельность сотрудника ГПС МЧС.
31. Формы ФП в частях и ВУЗах МЧС.
32. Сущность физической культуры и ее исторические корни.
33. Успехи Российских спортсменов на международной арене.
34. Оценка ФП подразделения в частях и ВУЗах МЧС.
35. Составные части спортивной тренировки.
36. Особенности физкультурно-спортивной работы, ее содержание и направленность.
37. Понятие об основных ценностях ФК и их функциях.
38. Структура и содержание учебной программы по ФКиС.
39. Форма одежды для ФП и условия ее применения.
40. Направленность, структура и содержание учебного занятия по ФКиС.
41. Разделы ФП в НФП, их общая характеристика.

42. Оценка индивидуальной физической подготовленности сотрудника ГПС МЧС.
43. Понятие о физическом состоянии.
44. Физическое упражнение как основное средство ФП, его сущность и характеристики.
45. Общее понятие о физических качествах.
46. Цель и основные задачи врачебно-педагогического контроля за ФП.
47. Организация ФП в ВУЗах МЧС России.
48. Физическая культура как способ и средство деятельности.

На зачет с оценкой выносятся 48 вопросов по разделу «Теоретические основы физической культуры». Каждый отвечает на 2 теоретических вопроса и 3-й практические задания, направленные на определение уровня физической подготовленности.

Практические упражнения:

1. Упр.№1 (бег 100м);
2. Упр.№2 (бег 1 км);
3. Упр.№4 (кросс 5 км, девушки – 3км);
4. Упр.№7 (челночный бег 10х10м);
5. Упр.№8 (прыжок в длину с места, толчком двух ног);
6. Упр.№9 (подтягивание на перекладине, для девушек из положения лежа);
7. Упр.№11 (из вися на гимнастической стенке «уголок»);
8. Упр.№13 (силовое комплексное упражнение);
9. БПБ (боевые приемы борьбы);

6.2. Методика оценивания персональных образовательных достижений обучающихся.

Промежуточная аттестация: зачёт, зачет с оценкой

Контрольные нормативы

Упражнения	№ упр.	Контингент	Оценка		
			отлично	хорошо	удовлетворительно
Бег 100 м	1	Юноши	12.9	13.4	14.2
		Девушки	15.1	15.9	16.5
Кросс 1км	2	Юноши	3.05	3.20	3.35
		Девушки	3.50	4.00	4.15
Кросс 5 км, (девушки – 3км)	4	Юноши	20.40	21.40	22.40
		Девушки	14.30	15.30	16.30
Челночный бег 10х10м (сек)	7	Юноши	24	25	26
		Девушки	29	31	33
Прыжок в длину с места	8	Юноши	2.30	2.20	2.00
		Девушки	2.00	1.95	1.80
Подтягивание на	9	Юноши	17	15	13

перекладине, для девушек из положения лежа		Девушки	22	18	12
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	10	Юноши	25	22	20
		Девушки	16	15	14
Подъем ног из виса на гимнастической стенке «уголок»	11	Юноши	15	12	10
		Девушки	12	10	7
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин.	12	Юноши	38	33	31
		Девушки	33	28	25
Силовое комплексное упражнение	13	Юноши	6	5	4
		Девушки	38	36	34
Боевые приемы борьбы		Юноши	5	4	3
		Девушки	5	4	3

Шкала критериев оценивания

Система оценок	Критерии оценивания зачета
Зачтено	выполнение контрольных нормативов не менее 75% на оценку «удовлетворительно»
Не зачтено	выполнение контрольных нормативов менее 75% на оценку «удовлетворительно»
Система оценок	Критерии оценивания зачета с оценкой
Отлично	ответы на вопросы и выполнение контрольных нормативов более половины на оценку «отлично», остальные не ниже «хорошо»
Хорошо	ответы на вопросы и выполнение контрольных нормативов более половины на оценку «хорошо», остальные не ниже «удовлетворительно»
Удовлетворительно	ответы на вопросы и выполнение контрольных нормативов более половины на оценку «удовлетворительно», остальные не ниже «отлично» и «хорошо» или все «удовлетворительно»

Критерии оценивания при проведении зачета с оценкой

Достигнутые результаты освоения дисциплины	Критерии оценивания	Шкала оценив.
--	---------------------	---------------

Достиженные результаты освоения дисциплины	Критерии оценивания	Шкала оценив.
Обучающийся имеет существенные пробелы в знаниях основного учебного материала по дисциплине; не способен аргументированно и последовательно его излагать, допускает грубые ошибки в ответах, неправильно отвечает на задаваемые вопросы или затрудняется с ответом.	– не раскрыто основное содержание учебного материала; – обнаружено незнание или непонимание большей или наиболее важной части учебного материала; – допущены ошибки в определении понятий, при использовании терминологии, которые не исправлены после нескольких наводящих вопросов. – не выполнение менее половины контрольных нормативов.	Оценка «2» неудовлетворительно
Обучающийся показывает знание основного материала в объеме, необходимом для предстоящей профессиональной деятельности; при ответе на вопросы билета и дополнительные вопросы не допускает грубых ошибок, но испытывает затруднения в последовательности их изложения; не в полной мере демонстрирует способность применять теоретические знания для анализа практических ситуаций.	– неполно или непоследовательно раскрыто содержание материала, но показано общее понимание вопроса и продемонстрированы умения, достаточные для дальнейшего усвоения материала; – усвоены основные категории по рассматриваемому и дополнительным вопросам; – имелись затруднения или допущены ошибки в определении понятий, формулировках законов, исправленные после нескольких наводящих вопросов. – выполнение более половины контрольных нормативов на оценку «удовлетворительно», остальные не ниже «отлично» и «хорошо» или все «удовлетворительно»	Оценка «3» Удовлетворительно
Обучающийся показывает полное знание программного материала, основной и дополнительной литературы; дает полные ответы на теоретические вопросы билета и дополнительные вопросы, допуская некоторые неточности; правильно применяет теоретические положения к оценке практических ситуаций; демонстрирует хороший уровень освоения материала.	- продемонстрировано умение анализировать материал, однако не все выводы носят аргументированный и доказательный характер; – в изложении допущены небольшие пробелы, не исказившие содержание ответа; - допущены один – два недочета при освещении основного содержания ответа, исправленные по замечанию преподавателя; - допущены ошибка или более двух недочетов при освещении второстепенных вопросов, которые легко исправляются по замечанию преподавателя. – выполнение более половины контрольных нормативов на оценку	Оценка «4» Хорошо

Достиженные результаты освоения дисциплины	Критерии оценивания	Шкала оценив.
	«хорошо», остальные не ниже «удовлетворительно»	
Обучающийся показывает всесторонние и глубокие знания программного материала, знание основной и дополнительной литературы; последовательно и четко отвечает на вопросы билета и дополнительные вопросы; уверенно ориентируется в проблемных ситуациях; демонстрирует способность применять теоретические знания для анализа практических ситуаций, делать правильные выводы, проявляет творческие способности в понимании, изложении и использовании программного материала.	– полно раскрыто содержание материала; – материал изложен грамотно, в определенной логической последовательности; – продемонстрировано системное и глубокое знание программного материала; – точно используется терминология; – показано умение иллюстрировать теоретические положения конкретными примерами, применять их в новой ситуации; – продемонстрировано усвоение ранее изученных сопутствующих вопросов, сформированность и устойчивость знаний, умений и навыков; – ответ прозвучал самостоятельно, без наводящих вопросов; – продемонстрирована способность творчески применять знание теории к решению профессиональных задач; – продемонстрировано знание современной учебной и научной литературы; – допущены одна – две неточности. – выполнение более половины контрольных нормативов на оценку «отлично», остальные не ниже «хорошо»	Оценка «5» Отлично

7. Ресурсное обеспечение дисциплины «Физическая культура и спорт»

7.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

Основная литература:

1. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Легкая атлетика [Текст] : учебник : [гриф УМО] / Г. В. Грецов [и др.] ; ред.: Г. В. Грецов, А. Б. Янковский, 2014. - 288 с. Режим доступа: <http://elib.igps.ru/?71&type=card&cid=ALSFR-726b20b7-88e0-44b2-9c1a-60d8d3847ea6>
2. Организация и методика проведения занятий по гимнастике и атлетической подготовке студентов вузов, проходящих военное обучение [Электронный

ресурс] : Учебно-методическое пособие / Куршев А. В., 2015. - 192 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/63762.html>

Дополнительная литература:

1. Использование легкоатлетических упражнений в тренировочном процессе баскетболиста. Методические рекомендации / Михеева Т. М., 2014. - 48 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/51515.html>
2. Клопов А. Ю. Нравственное воспитание студентов высших учебных заведений [Электронный ресурс] : Учебное пособие / Клопов А. Ю., 2012. - 46 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/67404.html>
3. Лечебная физкультура и врачебный контроль [Текст] : учебник / ред.: В. А. Епифанов, Г. Л. Апанасенко, 1990. - 368 с. Режим доступа: <http://elibrary.ru/?7&type=card&cid=ALSFR-57afd85b-0933-4538-827c-ded24ea17283&remote=false>

7.2 Программное обеспечение, в том числе лицензионное:

1. Microsoft Windows Professional, Russian – Системное программное обеспечение. Операционная система. [Коммерческая (Volume Licensing)]; ПО-BE8-834
2. Microsoft Office Standard (Word, Excel, Access, PowerPoint, Outlook, OneNote, Publisher) – Пакет офисных приложений [Коммерческая (Volume Licensing)]; ПО-D86-664
3. Adobe Acrobat Reader DC – Приложение для создания и просмотра электронных публикаций в формате PDF [Бесплатная]; ПО-F63-948
4. 7-Zip – Файловый архиватор [Бесплатная]; ПО-F33-948

7.3 Современные профессиональные базы данных и информационно-справочные системы:

1. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://window.edu.ru/>, доступ только после самостоятельной регистрации
2. Научная электронная библиотека «eLIBRARY.RU» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/>, доступ только после самостоятельной регистрации
3. Официальный интернет-портал правовой информации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://pravo.gov.ru>, свободный доступ
4. Сайт Министерства юстиции Российской Федерации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://pravo.minjust.ru/>, свободный доступ
5. Справочная правовая система «КонсультантПлюс: Студент» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://student.consultant.ru/>, свободный доступ
6. Информационно-правовой портал «Гарант» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.garant.ru/>, свободный доступ

7.4 Материально-техническое обеспечение дисциплины:

Для материально-технического обеспечения дисциплины используются:
лекционные учебные аудитории, оснащенные компьютером, проектором и экраном;

спортивный зал для проведения практических занятий и промежуточной аттестации: спортивные снаряды, тренажеры, макеты, мячи и т.д.; штатное оборудование спортивных залов: футбольные ворота, баскетбольные кольца, волейбольные стойки, гимнастические стенки, гимнастическая перекладина.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по специальности 40.05.01 Правовое обеспечение национальной безопасности (уровень специалитета).

Авторы: к.пед.н. Сурмило С. В.