Приложение 2.20
к ОПОП-П по специальности
44.02.02 Преподавание в начальных классах (Учитель начальных классов)

Рабочая программа дисциплины

«СГ.04 Физическая культура»

Программа создана в цифровом конструкторе
eais.firpo.ru_[ID 2139_44.02.02]

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«Физическая культура»

1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы

Цель дисциплины «Физическая культура»: развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально - культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

Дисциплина «Физическая культура» включена в обязательную часть цикла «социально-гуманитарный цикл» образовательной программы.

1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины

Результаты освоения дисциплины соотносятся с планируемыми результатами освоения образовательной программы, представленными в матрице компетенций выпускника (п. 4.3 ОПОП-П).

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Код ОК, ПК	Уметь	Знать
ОК 01	распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте, владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах, оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника), выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы, определять необходимые ресурсы, анализировать и выделять её составные части определять этапы решения задачи, составлять план действия, реализовывать составленный план	актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить, порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности, методы работы в профессиональной и смежных сферах, основные источники информации и ресурсы для решения задач и/или проблем в профессиональном и/или социальном контексте, структура плана для решения задач, алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях
ОК 04	организовывать работу коллектива и команды, взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе	психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности

	профессиональной деятельности	
ОК 08	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности, пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, основы здорового образа жизни, условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжения

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Трудоемкость освоения дисциплины

Наименование составных частей дисциплины	Объем в часах	В т.ч. в форме практ. подготовки
Учебные занятия	136	38
Самостоятельная работа	8	0
Промежуточная аттестация в форме з/з/з/дз	0	0
Всего	**144**	**38**

2.2. Содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практических и лабораторных занятий	Объем, ак. ч. / в том числе в форме практической подготовки, ак. ч.	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Раздел 1. Лёгкая атлетика (ч)		28/0	
Тема 1. Средства физической культуры	**Содержание**	**2/0**	**ОК 04, ОК 08, ОК 01**
	Средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности. Зоны риска физического здоровья воспитателя. Средства профилактики перенапряжения, стресса	2/0	
Тема 2. Комплекс ОРУ для лёгкой атлетики	**Содержание**	**4/0**	**ОК 04, ОК 08, ОК 01**
	Комплекс ОРУ для лёгкой атлетики. Бег по пересечённой местности. Совершенствование техники специально беговых упражнений	4/0	
Тема 3. Бег на короткие дистанции	**Содержание**	**3/0**	**ОК 04, ОК 08, ОК 01**
	Бег на короткие дистанции. Старт из разных И.п. Совершенствование техники выполнения специально беговых упражнений. Развитие скоростных качеств. Бег 100 метров	3/0	
Тема 4. Прыжки в длину с разбега	**Содержание**	**2/0**	**ОК 04, ОК 08, ОК 01**
	Отработка техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Выполнение подводящих упражнений	2/0	
Тема 5. Метание мяча	**Содержание**	**3/0**	**ОК 04, ОК 08, ОК 01**
	Совершенствование техники метания малого мяча. Метание небольших предметов до 80-100 гр. на дальность. Метания мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Метание мяча с места в цель и с разбега на дальность.	3/0	

Тема 6. Спортивная ходьба	**Содержание**	**2/0**	**ОК 04,**
	Упражнения, способствующие овладению техникой спортивной ходьбы. Прохождение дистанции 400 м.	2/0	**ОК 08,** **ОК 01**
Тема 7. Эстафетный бег	**Содержание**	**2/0**	**ОК 04,**
	Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Эстафета 4х100 м. Бег в командах	2/0	**ОК 08,** **ОК 01**
Тема 8. Бег на средние и длинные дистанции	**Содержание**	**2/0**	**ОК 04,**
	Упражнения, способствующие овладению техникой бега на средние дистанции. Совершенствование техники высокого старта. Бег с высокого старта и финиширование. Бег 1000 метров на время	2/0	**ОК 08,** **ОК 01**
Тема 9. Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики	**Содержание**	**8/0**	**ОК 04,**
	Подвижные игры с элементами бега, прыжками и эстафеты. Организация и проведение подвижных игр	8/0	**ОК 08,** **ОК 01**
Раздел 2. Спортивные игры (Баскетбол) (ч)		14/0	
Тема 10. Передвижение, остановки, повороты	**Содержание**	**2/0**	**ОК 04,**
	Перемещение в стойке, остановка, повороты, ускорение. Овладение комбинациями передвижений. Передвижение в нападении и в защите	2/0	**ОК 08,** **ОК 01**
Тема 11. Передачи мяча	**Содержание**	**2/0**	**ОК 04,**
	Освоение передачи мяча отскоком от площадки, от груди, из – за головы, от плеча на месте и в движении. Овладение передачей мяча правой, левой рукой снизу	2/0	**ОК 08,** **ОК 01**
Тема 12. Ведения мяча	**Содержание**	**2/0**	**ОК 04,**
	Совершенствование техники ведения мяча внизкой, средней и высокой стойках левой, правой рукой с изменением направления движения и скорости с сопротивлением и без сопротивления защитника, с изменением высоты отскока.	2/0	**ОК 08,** **ОК 01**
Тема 13. Бросок в корзину	**Содержание**	**4/0**	**ОК 04,**
	Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении после	4/0	**ОК 08,**

	ловли и ведения. Освоение техники штрафного броска. Действия защитников при штрафных бросках и разыгрывании спорных мячей.		**ОК 01**
Тема 14. Индивидуальные, групповые и командные действия	**Содержание**	**4/0**	**ОК 04, ОК 08, ОК 01**
	Индивидуальные, групповые, командные, тактические действия в нападении и защите. Овладение личной защиты на своей половине площадки и по всей площадке. Двухсторонняя игра.	4/0	
Раздел 3. Гимнастика (ч)		14/4	
Тема 15. Физические упражнения	**Содержание**	**4/4**	**ОК 04, ОК 08, ОК 01**
	В том числе практических и лабораторных занятий	**4/4**	
	Практическое занятие 1. ТБ на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой с предметами и без предметов.	2/2	
	Практическое занятие 2. Составление комплексов упражнений с гимнастической палкой, мячами, скакалками. Выполнение комплексов гимнастических упражнений на различные группы мышц.	2/2	
Тема 16. Современные оздоровительные виды гимнастики	**Содержание**	**4/0**	**ОК 04, ОК 08, ОК 01**
	Освоение комплексов танцевальной аэробики, освоение комплексов атлетической гимнастики с использованием тренажеров, гантелей, скакалки, резиновых жгутов, гимнастической скамейки, шведской стенки.	4/0	
	Освоение комплексов танцевальной аэробики, освоение комплексов атлетической гимнастики с использованием тренажеров, гантелей, скакалки, резиновых жгутов, гимнастической скамейки, шведской стенки.	0/0	
Тема 17. Акробатика	**Содержание**	**6/0**	**ОК 04, ОК 08, ОК 01**
	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок вперед, стойка на лопатках, «мостик» из положения стоя с помощью и самостоятельно. Выполнение комбинации из нескольких элементов.	1/0	
	Оценка техники выполнения акробатической комбинации из 6-8 элементов	1/0	

	В том числе самостоятельная работа обучающихся	**4/0**	
	Тема 1 Разработать комплекс общеразвивающих упражнений без предмета Тема 2 Разработать комплекс упражнений с амортизатором Тема 3 Разработать комплекс упражнений со шведской стенкой Тема 4 Составить комбинацию акробатических элементов	4/0	
Раздел 4. Лёгкая атлетика (ч)		22/0	
Тема 18. Бег на короткие дистанции	**Содержание**	**2/0**	**ОК 04, ОК 08, ОК 01**
	Совершенствование техники бега на короткие дистанции 100 – 200 м. Низкий старт, старт из разных И. П.. Старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиш. Отработка всех этапов бега.	2/0	
Тема 19. Кроссовая подготовка	**Содержание**	**4/0**	**ОК 04, ОК 08, ОК 01**
	Выполнение спец. беговых упражнений, совершенствование техники бега на выносливость, развитие общей выносливости	2/0	
	Кросс по пересеченной местности 2000м	2/0	
Тема 20. Прыжки в длину	**Содержание**	**2/0**	**ОК 04, ОК 08, ОК 01**
	Совершенствование техники прыжка в длину с места. Выполнение упражнений, способствующих овладению техникой прыжка в длину с разбега.	2/0	
Тема 21. Эстафетный бег	**Содержание**	**4/0**	**ОК 04, ОК 08, ОК 01**
	Совершенствование техники эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки. Передача эстафетной палочки на месте и в движении	4/0	
Тема 22. Подвижные игры и эстафеты	**Содержание**	**10/0**	**ОК 04, ОК 08, ОК 01**
	Игры преимущественно с бегом: «К своим флажкам», «Гуси-лебеди», «Два Мороза», «Команда быстроногих», «Вызов номеров». Игры преимущественно с прыжками: «Прыгающие воробышки», «Зайцы в огороде», «Волк во рву», эстафета. Бег 100 метров	10/0	
Раздел 5. Гимнастика (ч)		28/20	
Тема 23. Упражнения дыхательной	**Содержание**	**4/4**	**ОК 04,**

гимнастики	**В том числе практических и лабораторных занятий**	**4/4**	**ОК 08,**
	Практическое занятие 3. Выполнение комплексов упражнений, направленных на профилактику профессиональных заболеваний: комплексов дыхательных упражнений	4/4	**ОК 01**
Тема 24. Стрейтчинг	**Содержание**	**4/4**	**ОК 04,**
	В том числе практических и лабораторных занятий	**4/4**	**ОК 08,**
	Практическое занятие 4. Выполнение общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой с предметами и без предметов. Комплекса упражнений с гимнастической палкой, мячами, скакалками.	2/2	**ОК 01**
	Практическое занятие 5. Выполнение упражнений для развития гибкости. Комплекс гимнастических упражнений на укрепление мышц живота и спины.	2/2	
Тема 25. Комплекс упражнений на развитие силой выносливости	**Содержание**	**4/4**	**ОК 04,**
	В том числе практических и лабораторных занятий	**4/4**	**ОК 08,**
	Практическое занятие 6. Освоение комплексов аэробики, степ- аэробики.	4/4	**ОК 01**
Тема 26. Комплекс упражнений на развитие координации движений	**Содержание**	**6/6**	**ОК 04,**
	В том числе практических и лабораторных занятий	**6/6**	**ОК 08,**
	Практическое занятие 7. Выполнение комплекса упражнений для развития координации движений. Подбор упражнений для развития координации движений детей дошкольного возраста.	6/6	**ОК 01**
Тема 27. Комплекс упражнений с использованием тренажеров	**Содержание**	**4/2**	**ОК 04,**
	Освоение комплексов с использованием тренажеров, гантелей, скакалки, резиновых жгутов, гимнастической скамейки, шведской стенки.	2/0	**ОК 08,** **ОК 01**
	В том числе практических и лабораторных занятий	**2/2**	
	Практическое занятие 8. Выполнение комплекса упражнений с использованием тренажеров, гантелей, скакалки, резиновых жгутов, гимнастической скамейки, шведской стенки.	2/2	
Тема 28. Фитнес аэробика	**Содержание**	**6/0**	**ОК 04,**

	Выполнения комплекса фитнес аэробики. Составление и демонстрация комплекса индивидуальной тренировки.	6/0	**ОК 08, ОК 01**
Раздел 6. Спортивные игры (Волейбол) (ч)		12/0	
Тема 29. Техника передвижения волейболиста	**Содержание**	**2/0**	**ОК 04, ОК 08, ОК 01**
	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники передвижений. Выполнение перемещений с применением зрительных ориентиров и звуковых сигналов. Упражнения в парах, в тройке.	2/0	
Тема 30. Прием и передача мяча	**Содержание**	**2/0**	**ОК 04, ОК 08, ОК 01**
	Выполнение упражнений для совершенствования техники выполнения передач: верхняя и нижняя передача мяча и прием. Подготовительные упражнения. Подводящие упражнения. Специальные упражнения. Передачи в парах на месте. Упражнения во встречных колоннах.	2/0	
Тема 31. Подача мяча	**Содержание**	**2/0**	**ОК 04, ОК 08, ОК 01**
	Совершенствование техники и тактики игры в волейбол: овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей (игра по упрощенным правилам волейбола, игра по правилам).	2/0	
Тема 32. Техника игры в волейбол	**Содержание**	**2/0**	**ОК 04, ОК 08, ОК 01**
	Совершенствование техники и тактики игры в волейбол: овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей (игра по упрощенным правилам волейбола, игра по правилам).	2/0	
Тема 33. Двусторонняя игр	**Содержание**	**2/0**	**ОК 04, ОК 08, ОК 01**
	Двусторонняя игра: правила судейства, судейские жесты.	2/0	
Тема 34. Подвижные игры с элементами волейбола	**Содержание**	**2/0**	**ОК 04, ОК 08, ОК 01**
	Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола. Игры, способствующие совершенствованию навыков передачи мяча: «Эстафеты у стены», «Мяч в воздухе», «Мяч среднему».	1/0	
	Оценка техники элементов игры в волейбол. Выполнение передач и подач.	1/0	

Раздел 7. Легкая атлетика (ч)		8/0	
Тема 35. Бег на короткие дистанции	**Содержание**	**2/0**	**ОК 04, ОК 08, ОК 01**
	Выполнение упражнений, способствующих овладению техникой бега на короткие дистанции. Бег с низкого старта по прямой. Бег по повороту, бег с низкого старта по повороту, ускорение в конце поворота с переходом к бегу по прямой. Финиширование.	2/0	
Тема 36. Бег на длинные дистанции	**Содержание**	**2/0**	**ОК 04, ОК 08, ОК 01**
	Выполнение упражнений, способствующих овладению техникой бега на длинные дистанции. Бег со средней скоростью с сохранением правильности осанки и работы рук. Бег по повороту с выбеганием на прямую, вбегание с прямой в круг, бег по виражу 3-4 раза. 4.Бег с высокого старта.	2/0	
Тема 37. Челночный бег	**Содержание**	**4/0**	**ОК 04, ОК 08, ОК 01**
	Совершенствование техники челночного бега. Проведение подвижных игр и эстафет на занятиях легкой атлетикой. Игры с бегом: «Рывок за мячом», «Сумей догнать», «Наступления», «Гонка с выбыванием». Игры с прыжками: «Челнок», «Кто выше?», «Перемена мест». Игры с метанием: «Пушкари», «От щита в поле», «Мяч через сетку».	3/0	
	Проведение подвижной игры с элементами л/а	1/0	
Раздел 8. Гимнастика (ч)		18/14	
Тема 38. Общеразвивающие упражнения с предметами	**Содержание**	**2/2**	**ОК 04, ОК 08, ОК 01**
	В том числе практических и лабораторных занятий	**2/2**	
	Практическое занятие 9. Выполнение ОРУ с обручами, со скакалкой, с гимнастической палкой, с помпонами (пипидастры). Выполнение упражнений для профилактики нарушений осанки.	2/2	
Тема 39. Оздоровительная гимнастика	**Содержание**	**2/2**	**ОК 04, ОК 08, ОК 01**
	В том числе практических и лабораторных занятий	**2/2**	
	Практическое занятие 10. Выполнение комплексов упражнений,	2/2	

	направленных на профилактику профессиональных заболеваний: комплексы упражнений осанки и плоскостопия		
Тема 40. Базовая аэробика	**Содержание**	**2/2**	**ОК 04, ОК 08, ОК 01**
	В том числе практических и лабораторных занятий	**2/2**	
	Практическое занятие 11. Освоение комплексов базовой аэробики, основных шагов, дыхательной гимнастики.	2/2	
Тема 41. Танцевальная аэробика	**Содержание**	**2/2**	**ОК 04, ОК 08, ОК 01**
	В том числе практических и лабораторных занятий	**2/2**	
	Практическое занятие 12. Освоение комплексов танцевальной аэробики, дыхательной гимнастики.	2/2	
Тема 42. Степ аэробика	**Содержание**	**2/2**	**ОК 04, ОК 08, ОК 01**
	В том числе практических и лабораторных занятий	**2/2**	
	Практическое занятие 13. Освоение комплексов степ аэробики, основных шагов.	2/2	
Тема 43. Фитбол аэробика	**Содержание**	**8/4**	
	В том числе практических и лабораторных занятий	**4/4**	
	Практическое занятие 14. Освоение комплексов фитбол аэробики, развитие физических качеств.	4/4	
	В том числе самостоятельная работа обучающихся	**4/0**	
	Тема 5 Разработать комплекс упражнений с медболами Тема 6 Разработать комплекс упражнений с фитболами Тема 7 Разработать комплекс упражнений со скакалкой Тема 8 Составить комбинацию с использованием степа	4/0	
Промежуточная аттестация (з/з/з/дз)		**0**	
Всего: (144ч)		**144/38**	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Кабинет(ы) , оснащенный(е) в соответствии с приложением 3 ОПОП-П.

3.2. Учебно-методическое обеспечение

3.2.1. Основные печатные и/или электронные издания

1. Б. Бардамов, А. Г. Шаргаев, С. В. Бадлуева. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 144 с. — ISBN 978-5- 507-44133-4. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/255971 .

2. Кузнецов В.С., Физическая культура : учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва : КноРус, 2021. — 256 с.

3. Кузнецов В.С. Физическая культура : учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2021. — 256 с. — ISBN 978-5-406-08271-3. — URL:https://book.ru/book/940094. — Текст : электронный.

4. Садовникова Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе : учебное пособие для спо / Л. А. Садовникова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 60 с. — ISBN 978-5-8114-7201-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/156380 .

5. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 424 с.

6. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный

7. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 599 с.

8. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5- 534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/475342

9. Яковлева В. Н. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности: подвижные и спортивные игры / В. Н. Яковлева. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 128 с. — ISBN 978-5-507- 45259-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/292931 .

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Показатели освоенности компетенций	Методы оценки
Знает: актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить, порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности, методы работы в профессиональной и смежных сферах, основные источники информации и ресурсы для решения задач и/или проблем в профессиональном и/или социальном контексте, структура плана для решения задач, алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях, психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности, роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, основы здорового образа жизни, условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжения Умеет: распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте, владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных	демонстрирует знание роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; знает основы ЗОЖ, формы и содержание физических упражнений; знает основные факторы риска труда воспитателя, характеризует физическую культуру как форму самовыражения личности показывает значимость физической культуры в профессиональной деятельности знает средства восстановления, профилактики перенапряжения; использует содержание физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; владеет техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применяет их в игровой и соревновательной деятельности; демонстрирует готовность к выполнению нормативов всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «готов к труду и обороне» (ГТО); применяет рациональные приемы двигательных	оценка результатов выполнения комплексов упражнений; тестирования физических качеств оценка заданий при проведении текущего контроля оценка заданий при проведении промежуточной аттестации

сферах, оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника), выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы, определять необходимые ресурсы, анализировать и выделять её составные части определять этапы решения задачи, составлять план действия, реализовывать составленный план, организовывать работу коллектива и команды, взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности, использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности, пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	функций в профессиональной деятельности владеет физическими упражнениями разной функциональной направленности, использует их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности для специальности учитель	