

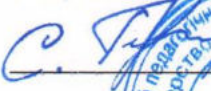
**ВІННИЦЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ МИХАЙЛА КОЦЮБИНСЬКОГО**

ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

Кафедра медико-біологічних основ фізичного виховання і фізичної
реабілітації

ЗАТВЕРДЖУЮ

Перший проректор
з науково-педагогічної роботи


доц. Лусев С. О.
« 15 » 20 22 р.



**РОБОЧА ПРОГРАМА ВИБІРКОВОЇ НАВЧАЛЬНОЇ
ДИСЦИПЛІНИ**

**МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ВІДНОВЛЕННЯ
ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СПОРТСМЕНІВ**

підготовки

доктора філософії

галузі знань

01 Освіта / Педагогіка

спеціальності

017 Фізична культура і спорт

Освітньо-наукова програма

Фізична культура і спорт

Факультет фізичного виховання і спорту

Вінниця – 2022 рік

Робоча програма «Медико-біологічні основи відновлення працездатності спортсменів» для здобувачів за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт
Освітньо-наукова програма Фізична культура і спорт

Мова навчання українська

«15» 08 2022 р. 12 с.

РОЗРОБНИК: Бекас О.О., доцент кафедри медико-біологічних основ фізичного виховання і фізичної реабілітації, кандидат біологічних наук, доцент

Робоча програма розглянута і схвалена на засіданні кафедри медико-біологічних основ фізичного виховання і фізичної реабілітації

Протокол від «15» серпня 2022 р. № 4

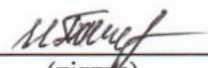
Завідувач кафедри 
(підпис)

А.П. Горюхов
(ініціали, прізвище)

«15» 08 2022 р.

Робоча програма розглянута і схвалена на засіданні навчально-методичної комісії факультету фізичного виховання і спорту

Протокол від «15» серпня 2022 р. № 4

Голова НМК 
(підпис)

Гуцешко І.А.
(ініціали, прізвище)

«15» 08 2022 р.

©О.О. Бекас, 2022 рік

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітньо-наукова програма, ступінь вищої освіти	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 3,0	Галузь знань 01 Освіта / Педагогіка	вибіркова	
Індивідуальне науково-дослідне завдання: реферат	Спеціальність 017 Фізична культура і спорт	РІК ПІДГОТОВКИ	
Загальна кількість годин – 90 год.		2-й	
		СЕМЕСТР	
		3-й	
		ЛЕКЦІЇ	
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних - 2 самостійної роботи студента - 2	Освітньо-наукова програма Фізична культура і спорт Доктор філософії	10 годин	4 години
		ПРАКТИЧНІ ЗАНЯТТЯ	
		20 годин	6 годин
		ЛАБОРАТОРНІ РОБОТИ	
		-	
		ІНДИВІДУАЛЬНІ ЗАНЯТТЯ	
		-	
		САМОСТІЙНА РОБОТА	
60 годин	80 годин		
ВИД КОНТРОЛЮ: залік			

ПРИТМІТКА:

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної роботи % становить: денна форма навчання 30%/60%; заочна форма навчання 10%/80%.

2. Мета, завдання, компетентності та програмні результати навчання

2.1. Метою викладання навчальної дисципліни «Медико-біологічні основи відновлення працездатності спортсменів» є сформулювати у здобувачів СВО доктора філософії у галузі знань 01 Освіта / Педагогіка зі спеціальності 017 Фізична культура і спорт уявлення про основні засоби відновлення спортивної працездатності.

2.2. Основними завданнями вивчення дисципліни «Медико-біологічні основи відновлення працездатності спортсменів» є: дати здобувачам знання про педагогічні, медико-біологічні та психологічні засоби відновлення спортивної працездатності.

2.3. Компетентності.

2.3.1. Загальні компетентності:

1. Здатність до аналізу та оцінки сучасних наукових досягнень, абстрактного мислення, генерування нових знань при вирішенні дослідницьких і практичних завдань із дотриманням принципів професійної етики та академічної доброчесності. (ЗК1).

2. Володіння навичками міжособистісної взаємодії, готовність брати участь у роботі українських і міжнародних дослідницьких колективів для

вирішення наукових і науково-освітніх завдань. Управлінські компетентності (ЗК7).

3. Готовність організувати роботу дослідного колективу у вирішенні актуальних проблем сфери фізичної культури і спорту (ЗК8).

2.3.2. Фахові компетентності

1. Здатність виконувати оригінальні дослідження, досягати наукових результатів, що створюють нові знання в області теорії і методики спорту, спортивного тренування, фізичного виховання та оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення і можуть бути опублікованими у провідних наукових виданнях з фізичної культури і спорту та суміжних галузей (ФК1).

2. Здатність застосовувати знання фундаментальних основ сучасних досліджень, проблем і тенденцій розвитку спорту, фізичного виховання та оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних верств населення у комплексному аналізі явищ і процесів, що виникають у сфері фізичної культури і спорту в Україні та інших країнах світу (ФК7).

3. Здатність науково обґрунтовувати підходи до модернізації системи фізичної культури і спорту у вимірах глобалізації, європейської інтеграції та національної самоідентифікації; організовувати та забезпечувати управлінську діяльність з урахуванням процесів реформування сфери фізичної культури і спорту (ФК8).

2.4. Програмні результати навчання

1. Здатність здійснювати пошукову (евристичну) діяльність, організацію і проведення наукових досліджень проблем сфери фізичної культури і спорту (ПР3).

2. Використовувати сучасні дані, накопичені в результаті наукових досліджень як безпосередньо в сфері спорту, системі підготовки спортсменів, фізичного виховання та оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних верств населення, так і в фізіології, медицині, біохімії, біомеханіці, психології, педагогіці, теорії управління (ПР5).

3. Планувати і виконувати експериментальні та/або теоретичні дослідження з фізичної культури і спорту та дотичних міждисциплінарних напрямів з використанням сучасного інструментарію та обладнання, критично аналізувати результати власних досліджень і результати інших дослідників у контексті комплексу сучасних знань щодо досліджуваної проблеми з дотриманням норм професійної і академічної етики (ПР8).

4. Розробляти та реалізовувати наукові та/або прикладні проекти, які дають можливість переосмислити наявне та створити нове цілісне знання та/або професійну практику і розв'язувати значущі наукові та технологічні проблеми фізичної культури і спорту з врахуванням етичних, соціальних, економічних та правових аспектів. Вміти використовувати (та визнавати) результати роботи інших членів наукової групи, здійснювати патентно-ліцензійний пошук та підготовку апікацій з метою отримання грантів на розробку наукових досліджень (ПР11).

5. Демонструвати здатність до систематизації та уточнення знань в напрямі спорту, теорії та методики підготовки спортсменів, методологічного уточнення різних положень теорії спорту; на основі системного та аналітичного підходів демонструвати здатність до організації та впровадження фізкультурно-оздоровчих стратегій та програм на сучасному рівні (ПР13).

3. Програма навчальної дисципліни

РОЗДІЛ 1. Педагогічні засоби відновлення спортивної працездатності.

Тема 1. Оперативне відновлення спортсмена. Вступ – поняття про педагогічні засоби відновлення спортивної працездатності. Поняття про втому. Види втоми. Механізми розвитку процесів відновлення в організмі спортсмена після виконання тренувальних навантажень різного спрямування. Фактори впливу на оперативне відновлення. Розминка. Вправи на розтягування.

Тема 2. Поточне відновлення під час спортивної діяльності. Особливості планування поточного відновлення під час мікроциклу. Оцінка структури та змісту тренувального заняття в окремому виді спорту.

Тема 3. Етапне відновлення спортсмена. Особливості етапного відновлення спортсмена. Поняття про перевтому і перетренованість під час спортивної діяльності. Передумови виникнення, ознаки. Хронічне фізичне перенапруження функцій провідних органів і систем організму спортсмена. Превентивні (профілактичні засоби) розвитку перевтоми і перетренованості.

РОЗДІЛ 2. Медико-біологічні засоби відновлення спортивної працездатності.

Тема 4. Спортивний масаж. Техніка масажу. Основні прийоми масажу та їх різновиди. Підготовчий (мобілізаційний) масаж. Репаративний (відновлювальний) масаж. Превентивний (профілактичний) масаж. Самомасаж. Реабілітаційний масаж. Застосування кінезіотейпування.

Тема 5. Фізіопроцедури у системі відновлення спортсмена. Спортивна фізіотерапія. Електромагнітолікування: низькочастотна електротерапія – синусоїдальні модульовані струми; міоелектростимуляція; високочастотна магнітотерапія; електросон. Лікування світлом (фототерапія): застосування інфрачервоного та ультрафіолетового випромінювання. Лікування ультразвуком. Лазеротерапія. Лікування озокеритом. Гідротерапія. Лазні.

Тема 6. Харчування спортсмена. Основні нутрієнти: вуглеводи (вуглеводне насичення), жири, білки. Непоживна складова їжі: вітаміни і вітаміноподібні речовини, мінеральні речовини. Супліменти. Харчування в умовах середньогір'я. Харчування на дистанції. Харчування у період відповідальних змагань. Харчування в умовах жаркого клімату. Водний баланс організму при фізичних навантаженнях. Гідrataція перед та під час фізичного

навантаження. Регідратація організму в процесі постнавантажувального відновлення.

РОЗДІЛ 3. Психологічні засоби відновлення спортсмена

Тема 7. Психологічні засоби для відновлення спортивної працездатності. Психічне та емоційне напруження при спортивній діяльності. Механізм напруженості, психічні прояви напруженості. Фактори розвитку емоційного перенапруження спортсмена. Класифікація психологічних засобів відновлення працездатності. Методи психорегуляції. Психологічна саморегуляція. Аутогенне психом'язове тренування.

4. Структура навчальної дисципліни.

Назви розділів і тем	Кількість годин											
	денна форма						заочна форма					
	усього	у тому числі					усього	у тому числі				
		ЛК	ПЗ	ЛЗ	ІНД	С.Р.		Л К	ПЗ	ЛЗ	ІНД	С.Р.
Розділ 1. Педагогічні засоби відновлення спортивної працездатності.												
Тема 1. Оперативне відновлення спортсмена.	13	2	2	-	-	9	14	2		-	-	12
Тема 2. Поточне відновлення під час спортивної діяльності.	13	2	2	-	-	9	14		2	-	-	12
Тема 3. Етапне відновлення спортсмена.	8		2	-	-	6	12			-	-	12
Разом за розділом 1	34	4	6	-	-	24	40	2	2	-	-	36
РОЗДІЛ 2. Медико-біологічні засоби відновлення спортивної працездатності.												
Тема 4. Спортивний масаж.	15	2	4	-	-	9	14	2		-	-	12
Тема 5. Фізіопроцедури у системі відновлення спортсмена.	11		2	-	-	9	12		2	-	-	12
Тема 6. Харчування спортсмена.	17	2	6	-	-	9	12			-	-	12
Разом за розділом 2	43	4	12	-	-	27	40	2	2	-	-	36
РОЗДІЛ 3. Психологічні засоби відновлення спортсмена.												
Тема 7. Психологічні засоби для відновлення спортивної працездатності.	13	2	2	-	-	9	10		2	-	-	8
Разом за розділом 3	13	2	2	-	-	9	10	-	2	-	-	8
Усього годин	90	10	20	-	-	60	90	4	6	-	-	80

5. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна	Заочна
1.	Вступ. Поняття про педагогічні засоби відновлення спортивної працездатності. Класифікація засобів. Втома. Види втоми.	2	
2.	Оперативне та поточне відновлення під час спортивної діяльності.	2	2
3.	Етапне відновлення спортсмена.	2	
4.	Поняття про спортивний масаж, його види і засоби. Основні техніки спортивного масажу.	2	2
5.	Реабілітаційний масаж. Самомасаж.	2	
6.	Фізіопроцедури у системі відновлення спортсмена.	2	
7.	Нутрієнтний склад їжі спортсмена. Харчові добавки у раціоні спортсмена.	2	2
8.	Особливості харчування спортсмена у різні періоди тренувального циклу та за різних умов.	2	
9.	Водний баланс організму при фізичних навантаженнях.	2	
10.	Поняття про психологічні засоби відновлення. Їх класифікація, основні види.	2	
УСЬОГО ГОДИН		20	6

6. Теми лабораторних занять – навчальним планом не передбачено

7. Теми індивідуальних занять – навчальним планом не передбачено

8. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна	Заочна
1.	Оперативне відновлення спортсмена.	9	12
2.	Поточне відновлення під час спортивної діяльності.	6	12
3.	Етапне відновлення спортсмена.	9	12
4.	Спортивний масаж.	9	12
5.	Фізіопроцедури у системі відновлення спортсмена.	9	12
6.	Харчування спортсмена.	9	12
7.	Психологічні засоби для відновлення спортивної працездатності.	9	8
УСЬОГО ГОДИН		60	80

9. Індивідуальні завдання – навчальним планом не передбачено

10. Методи і технології викладання та навчання

Застосовуються наступні методи навчання за рівнем активності: пояснювально-демонстраційний і дослідницький; за функцією: словесні – усне викладання матеріалу – лекція, розповідь, бесіда, інструктаж; словесно-наочні – демонстрування, ілюстрування, спостереження; словесно-наочно-практичні (закріплення навчального матеріалу) – експериментальні дослідження, робота з унаочненням (малюнки, схеми, таблицями), розв’язування розрахункових задач; самостійна робота щодо засвоєння навчального матеріалу, перевірка і оцінка знань та умінь. Технології викладання – особистісно-орієнтованого навчання, групової навчальної діяльності, інформаційно-комунікаційні, проектні.

Самостійна робота аспірантів включає дві складові: самостійна підготовка до аудиторних занять, до занять у режимі онлайн, підготовка до тематичного тестового контролю та рубіжного контролю.

11. Критерії та методи оцінювання запланованих програмних результатів навчання

Критеріями ефективності запланованих результатів навчання є глибина та дієвість знань, системність та усвідомленість знань.

Рейтингова система оцінювання дозволяє врахувати рівень знань, поточну підготовку аспірантів до аудиторних занять та визначити рівень засвоєння навчального матеріалу окремого розділу. Підсумкова оцінка (залік) виставляється за рейтинговими показниками.

Подані матеріали дозволяють аспіранту самостійно планувати терміни та обсяги змістової складової навчальної діяльності, прогнозувати її результативність.

Методами і засобами оцінювання підготовки до занять та виконання практичних завдань виступають: усний контроль (індивідуальне і фронтальне опитування аспірантів); засоби письмового контролю (тематичні контрольні тестові завдання, ситуаційні задачі).

<i>Критерії оцінювання знань запланованих програмних результатів навчання.</i>
Оцінка «відмінно» (рівень досягнень А). Аспірант відповідно до програми виявив всебічні, системні й глибокі знання навчального матеріалу, володіє відомостями з основної і додаткової літератури, сформулював повні відповіді на всі поставлені запитання, виявив креативність та уміння творчого застосування набутих теоретичних знань для вирішення практичних завдань. Аспірант має загальний високий рівень

ерудиції та культури мови, здатний до самостійного поповнення надбаних знань і умінь у процесі подальшої навчальної роботи та професійної діяльності.
Оцінка «дуже добре» (рівень досягнень В). Аспірант міцно засвоїв програмний матеріал, вміє логічно і послідовно його викласти, має повні та системні знання з дисципліни, точно формулює означення й правила, не допускає істотних помилок у відповідях на запитання, вільно оперує навчальним матеріалом дисципліни, знає наукову й довідкову літературу, має здатність до самостійного поповнення та оновлення знань.
Оцінка «добре» (рівень досягнень С). Аспірант виявив системні й глибокі знання навчального матеріалу, володіє відомостями з основної літератури, виявив уміння застосування набутих теоретичних знань для вирішення практичних завдань, глибоко розуміє матеріал. Знання аспіранта з окремих тем мають неповний характер, немає достатньої самостійності в аргументації відповідей, у відповідях він допускає недоліки, які може самостійно виправити.
Оцінка «задовільно» (рівень досягнень D). Аспірант виявив знання основного навчального матеріалу в необхідному для подальшого навчання і майбутньої фахової діяльності обсязі, вияв поверхову обізнаність з основною і додатковою літературою, давав неповні відповіді на поставлені запитання із застосуванням певних штампів, виявив уміння репродуктивного вирішення практичних завдань, у процесі їхнього виконання допускав суттєві помилки, які міг усунути лише за допомогою викладача.
Оцінка «достатньо» (рівень досягнень E). Аспірант виявив знання навчального матеріалу в мінімальному обсязі, необхідному для подальшого навчання та професійної діяльності, володіє обмеженими відомостями з основної літератури, виявив обмежені уміння репродуктивного вирішення практичних завдань, порушував послідовність у викладенні навчального матеріалу, неправильно формулював значну частину положень, допускав помилки у відповідях, частину з яких після вказівок і зауважень викладача не міг самостійно виправити.
Оцінка «незадовільно» (рівень досягнень FX). Аспірант не засвоїв переважної частини програмного матеріалу, має поверхове, фрагментарне уявлення про дисципліну, допускав принципові помилки при виконанні передбачених програмою завдань, на більшість запитань не давав відповіді, не здатний використати наявні знання під час виконання простих практичних завдань, але спроможний самостійно доопрацювати

програмний матеріал і підготуватися до повторного складання.

Оцінка «неприйнятно» (рівень досягнень F). Аспірант не опанував навчальним матеріалом, не має знань із більшої його частини, не дає відповіді на більшість поставлених завдань, не спроможний самостійно опанувати програмним матеріалом і потребує повторного вивчення дисципліни.

12. Розподіл балів, які отримують аспіранти

ПОТОЧНИЙ КОНТРОЛЬ ТА САМОСТІЙНА РОБОТА																Підсумкова контроль (залік)	Загальна кількість балів	
РОЗДІЛ 1							РОЗДІЛ 2							РОЗДІЛ 3				
T1		T2		T3		Контрольна робота	T4		T5		T6		Контрольна робота	T7				Контрольна робота
Ауд	СР.	Ауд	СР.	Ауд	СР.		Ауд	СР.	Ауд	СР.	Ауд	СР.		Ауд	СР.			
2	4	3	6	3	6	6	4	4	3	6	6	9	6	3	4	6	20	100
30							37							13				

Шкала оцінювання: сто балова, ECTS, розширена

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за розширеною шкалою
		Для заліку
90-100	A	ВІДМІННО
80-89	B	ДУЖЕ ДОБРЕ
75-79	C	ДОБРЕ
60-74	D	ЗАДОВІЛЬНО
50-59	E	ДОСТАТНЬО
35-49	FX	НЕЗАДОВІЛЬНО З МОЖЛИВІСТЮ ПОВТОРНОГО СКЛАДАННЯ
1-34	F	НЕПРИЙНЯТНО З ОBOB'ЯЗКОВИМ ПОВТОРНИМ ВИВЧЕННЯМ ДИСЦИПЛІНИ

ПРИМІТКА:

1. На підсумковий (семестровий) контроль – залік відводиться 20 балів.
2. Поточний контроль проводиться під час аудиторних занять: лекції, практичні заняття, оцінюється самостійна робота з кожної теми. Поточний контроль на усіх видах аудиторних занять реалізується у формах: усного і / або письмового опитування. Поточний контроль виконання самостійної роботи здійснюється за усіма темами.
3. По завершенню кожного розділу запланована тематична контрольна робота.

13. Методичне забезпечення

1. Навчальна і робоча програми.
2. Методичні розробки (інструкції) до виконання практичних занять.
3. Тексти лекцій.
4. Електронні презентації лекцій.
5. Наукові тематичні відеофільми.
6. Варіанти тематичних тестових контрольних робіт.
7. Електронний навчальний контент.

14. Рекомендована література

Основна

1. Воронова В. І. Психологія спорту : [навч. посіб.]. – 3-тє вид., без змін. Київ : Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України : Олімпійська література, 2017. – 271 с.
2. Корольчук А.П., Сулима А.С. Масаж загальний і самомасаж: навчально-методичний посібник для студентів факультету фізичного виховання і спорту, – Вінниця: 2018. 124 с.
3. Костюкевич В. М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: навчальний посібник. – Київ: «Освіта України», 2009. 279 с.
4. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту). Навчальний посібник. Вінниця: Планер, 2014 616 с. Доступно: <https://vspu.edu.ua/faculty/sport/kafgame/np/p1.pdf>
5. Основи харчування. Теорія і практичні застосування / За ред.. Г.П. Грибана. – Житомир: Вид-во «Рута», 2010. 882 с.
6. Основи харчування: підручник / М.І. Кручаниця, І.С. Миронюк, Н.В. Розумикова, В.В. Кручаниця, В.В. Брич, В.П. Кіш. Ужгород: Вид-во УжНУ «Говерла», 2019. 252 с.
https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/bitstream/lib/27230/1/%D0%9F%D1%96%D0%B4%D1%80%D1%83%D1%87%D0%BD%D0%B8%D0%BA_%D0%9E%D0%A1%D0%9D%D0%9E%D0%92%D0%98%20%D0%A5%D0%90%D0%A0%D0%A7%D0%A3%D0%92%D0%90%D0%9D%D0%9D%D0%AF-kinceva%20versia.pdf
7. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения [для тренеров] : в 2 кн. К.: Олимпийская литература. 2015. Кн. 1. 680 с. Доступно: https://www.researchgate.net/publication/315656923_Sistema_podgotovki_sportsmenov_v_olimpijskom_sporte_Obsaa_teorija_i_ee_prakticeskie_prilozenia
8. Романишин М.Я. Фізична реабілітація у спорті. Навчальний посібник. Рівне: Волинські береги, 2007. 368 с.
9. Спортивна медицина: підручн. для студ. закл. вищої освіти фіз. виховання і спорту / Л. Я.–Г. Шахліна, Б.Г. Коган, Т.О. Терещенко та ін.; за ред. Л. Я.–Г. Шахліної. Вид. 2-ге, без змін. К.: Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України : Олімпійська література, 2019. 424 с.

Додаткова:

1. Воронова В., Родина Ю. Личностная саморегуляция в системе психологической подготовленности спортсменов высокой квалификации в парусном спорте. *Наука в олимпийском спорте*. № 3. С. 85 – 95.
2. Лікувально-реабілітаційний масаж : навч. посіб. / Д.В. Вакуленко, Л.О. Вакуленко зі співавт. К.: Медицина, 2020. 568 с.
3. Петровська Т. В.; Воронова В. І.; Гринь О. Р.; Фольварочний І. В.; Булгакова Т. М. Актуальні проблеми психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності: *матеріали 3-ої Всеукраїнської наукової електронної конференції*. 2020. 136 с.
4. Voronova V., Khmel'nitska I., Kostyukevich V., Petrovska T. Psychological Components of a Football Coach Personality. *Sport Mont* 19 (2021) S2: 137–141.
5. Клименко Г., Філіппов М., Ільїн В. Вплив занять з фізичного виховання на зміни психофізіологічного стану студенток. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. В. 8. С. 13 – 17.
6. Яковенко Н.П., Самойленко В.Б. Фізіотерапія: підручник. К.: Медицина, 2018. 256 с.

15. Інформаційні ресурси

1. <https://vspu.edu.ua/faculty/sport/kafgame/np/p1.pdf>
2. https://www.researchgate.net/publication/315656923_Sistema_podgotovki_sportmenov_v_olimpijskom_sporte_Obsaa_teorii_i_ee_prakticheskie_prilozhenia
3. https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/bitstream/lib/27230/1/%D0%9F%D1%96%D0%B4%D1%80%D1%83%D1%87%D0%BD%D0%B8%D0%BA_%D0%9E%D0%A1%D0%9D%D0%9E%D0%92%D0%98%20%D0%A5%D0%90%D0%A0%D0%A7%D0%A3%D0%92%D0%90%D0%9D%D0%9D%D0%AF-kinceva%20versia.pdf