

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Гнатюк Сергей Иванович
Должность: Первый проректор
Дата подписания: 20.10.2025 10:40:28
Уникальный программный ключ:
5ede28fe5b714e680817c5c132d4ba793a5b4422

ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ ФЕДЕРАЛЬНОГО
ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЛУГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ К.Е. ВОРОШИЛОВА»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебной дисциплины

ОДБ.09 Физическая культура
(наименование учебной дисциплины)

35.02.08 Электротехнические системы в агропромышленном комплексе (АПК)
(код, наименование профессии/специальности)

Рассмотрено и согласовано цикловой комиссией математических, общих естественно-научных дисциплин и физической культуры

Протокол № 2 от «02» сентября 2025 г.

Рабочая программа общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» разработана для специальности 35.02.08 Электротехнические системы в агропромышленном комплексе (АПК) на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования с учетом примерной рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций утвержденной ФГБОУ ДПО ИРПО (утвержден Приказом Министерства образования и науки от 5 февраля 2018 года № 68).

Организация разработчик: Политехнический колледж ЛГАУ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОДБ.09 Физическая культура

1.1. Область применения программы учебной дисциплины

Рабочая программа учебной дисциплины (далее – рабочая программа) является частью освоения программ подготовки специалистов среднего звена (далее ППССЗ) в соответствии с ФГОС СПО РФ и ПООП СПО для специальности 35.02.08 Электротехнические системы в агропромышленном комплексе (АПК).

(указать профессию, специальность, укрупненную группу (группы) профессий или направление (направления) подготовки)

Рабочая программа учебной дисциплины ОДБ.09 Физическая культура может быть использована по специальностям СПО на базе среднего (полного) общего образования, в дополнительном профессиональном образовании в рамках реализации программ переподготовки кадров в учреждениях СПО.

1.2. Цели и задачи учебной дисциплины, требования к результатам освоения учебной дисциплины

Учебная дисциплина ОДБ.09 Физическая культура относится к общеобразовательному циклу.

Целью реализации основной образовательной программы среднего общего образования по предмету Физическая культура является освоение содержания предмета Физическая культура и достижение обучающимися результатов изучения в соответствии с требованиями, установленными ФГОС СПО РФ и ПООП СПО.

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей: 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.

Перечисленные результаты освоения соотносятся с формируемыми компетенциями:

ОК 1 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.

ОК 4 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

ОК 8 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие	Дисциплинарные
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.	В части трудового воспитания: - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; - интерес к различным сферам профессиональной деятельности, Овладение универсальными учебными познавательными действиями: а) базовые логические действия: - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; - устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; - определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; - выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; - развивать креативное мышление при решении жизненных проблем б) базовые исследовательские действия:	- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»(ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие	Дисциплинарные
	- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; - выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; - анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; - уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; - уметь интегрировать знания из разных предметных областей; - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; - способность их использования в познавательной и социальной практике	

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие	Дисциплинарные
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; - Овладение универсальными коммуникативными действиями: б) совместная деятельность: - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы; - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным - Овладение универсальными регулятивными действиями: г) принятие себя и других людей: - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; - признавать свое право и право других людей на ошибки; - развивать способность понимать мир с позиции другого человека	- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие	Дисциплинарные
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - наличие мотивации к обучению и личностному развитию; В части физического воспитания: - сформированное здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; Овладение универсальными регулятивными действиями: а) самоорганизация: - самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; - давать оценку новым ситуациям; - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; - делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; оценивать приобретенный опыт; - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень	- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально прикладной сфере; - иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Тематический план учебной дисциплины

ОДБ.09 Физическая культура

Вид учебной работы	Количество часов
1	2
Максимальная учебная нагрузка (всего)	72
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	
<i>в т. ч.:</i>	
теоретическое обучение	27
практические занятия	41
Самостоятельная работа обучающегося	
Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет, (экзамен)	4
ИТОГО	72

3.2. Содержание обучения по учебной дисциплине ОДБ.09 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль	Объем часов	Формируемые ОК
Раздел 1.	<i>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА, инструктаж по технике безопасности</i>	18	
Тема Бег, прыжки в длину с разбега. ОФП.	Содержание учебного материала	18	
	1. Техника безопасности на занятиях по физической культуре.	2	работа с конспектом
	2. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике и основы формирования ЗОЖ.	2	работа с конспектом
	3. Техника бега на короткие дистанции (старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование).	2	работа с конспектом
	4. Техника выполнения прыжка в длину с разбега	1	работа с конспектом
	Практические занятия:		
	1. Инструктаж по ТБ. Техника бега на короткие дистанции с высокого и низкого старта. ОФП. Спортивные игры	1	[3,5] ОФП
	2. Инструктаж по ТБ. Повторение техники прыжка в длину с разбега, бег на короткие дистанции. Спортивные игры	2	[3,5] ОФП
	3. Инструктаж по ТБ. Бег на дистанции 30м. с учетом результата. Прыжки в длину с разбега. Спортивные игры	2	[3,5] ОФП
	4. Инструктаж по ТБ. Бег на дистанции 60м. с учетом результата. Прыжки в длину с разбега. Спортивные игры	2	[3,5] ОФП
	5. Инструктаж по ТБ. Прыжки в длину с разбега с учетом результата. ОФП. Спортивные игры.	2	[3,5] ОФП
	6. Инструктаж по ТБ. Круговая тренировка для развития физических качеств. Спортивные игры.	2	[3,5] ОФП
Раздел 2.	<i>ВОЛЕЙБОЛ, инструктаж по технике безопасности</i>	16	
Тема Техники приема – передачи мяча сверху и снизу. Поддачи. Игра.	Содержание учебного материала	16	
	1. Техника безопасности на занятиях по волейболу	2	работа с конспектом
	2. Основы ЗОЖ студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.	2	работа с конспектом
	3. Спорт в системе формирования личности.	2	работа с конспектом
	Практические занятия:		
	1. Инструктаж по ТБ. Техника выполнения стойки волейболиста. Повторение техники передачи мяча двумя руками сверху. Техника выполнения нижней прямой поддачи. Подвижные игры приближенные к волейболу.	2	[2,8,11] ОФП
	2. Инструктаж по ТБ. Повторение техники приема – передачи мяча сверху и снизу двумя	2	[2,8,11]

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль	Объем часов	Формируемые ОК
	руками. Нижняя прямая подачи. Учебная игра.		ОФП
	3. Инструктаж по ТБ. Техника приема – передачи мяча двумя руками над собой. Повторение техники нижней прямой подачи. Учебная игра.	2	[2,8,11] ОФП
	4. Инструктаж по ТБ. Повторение техники приема – передачи мяча двумя руками над собой. Прием контрольного норматива – нижняя прямая подача. Учебная игра.	2	[2,8,11] ОФП
	5. Инструктаж по ТБ. Прием контрольного норматива – передачи мяча двумя руками над собой. Поддачи. Учебная игра.	2	[2,8,11] ОФП
	Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)	2	
Раздел 3.	ГИМНАСТИКА, инструктаж по технике безопасности	12	
	Содержание учебного материала	12	
	1. Техника безопасности на занятиях по гимнастике.	2	работа с конспектом
	2. Гигиенические основы систем физических упражнений.	2	работа с конспектом
	3. Основы рационального питания	2	работа с конспектом
	Практические занятия:		
	1. Инструктаж по ТБ. Повторение техники выполнения акробатических упражнений. Тест - наклон вперед из положения сидя. Подвижные игры.	2	[4,6,9] ОФП
	2. Инструктаж по ТБ. Техника выполнения акробатических упражнений. ОФП (поднимание туловища из положения лежа). Подвижные игры.	2	[4,6,9] ОФП
	3. Инструктаж по ТБ. Техника выполнения акробатических упражнений. ОФП (подтягивание: на высокой и низкой перекладине). Подвижные игры.	2	[4,6,9] ОФП
Раздел 4.	БАСКЕТБОЛ, инструктаж по технике безопасности	12	
	Содержание учебного материала	12	
	1. Техника безопасности на занятиях по баскетболу	2	работа с конспектом
	2. Самостоятельные занятия физическими упражнениями и самоконтроль студентов.	2	работа с конспектом
	Практические занятия:		
	1. Инструктаж по ТБ. Техника ведения и передачи мяча. Броски мяча с места разнообразными способами. Игра, приближенная к баскетболу.	2	[1,7,11] ОФП
	2. Инструктаж по ТБ. Повторение техники ведения и передачи мяча. Броски мяча с места избранным способом с разных точек. Штрафные броски. Учебная игра.	2	[1,7,11] ОФП
	3. Инструктаж по ТБ. Техника выполнения двойного шага. Прием контрольного норматива – броски мяча в корзину с близкого расстояния. Штрафные броски.	2	[1,7,11] ОФП
	4. Инструктаж по ТБ. Техника выполнения двойного шага. Прием контрольного норматива – передачи мяча разнообразными способами. Учебная игра.	2	[1,7,11] ОФП

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль	Объем часов	Формируемые ОК
Раздел I.	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА, инструктаж по технике безопасности	10	
Тема. Техника бега с низкого старта. Прыжки в длину. Эстафетный бег.	Содержание учебного материала	10	
	1. Инструктаж по технике безопасности. Оздоровительное и прикладное значение систем физических упражнений.	4	работа с конспектом
	Практические занятия:		
	1. Инструктаж по ТБ. Техника эстафетного бега. Повторение техники бега на короткие дистанции. Спортивные игры.	2	[3,5] ОФП
	2 Инструктаж по ТБ. Техника бега на короткие дистанции с низкого старта. Прыжки в длину с разбега. Спортивные игры.	2	[3,5] ОФП
	3 Инструктаж по ТБ. Бег на дистанции 30м, 60м. Прыжки в длину с разбега. Техника эстафетного бега. Спортивные игры.	2	[3,5] ОФП
	Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)	2	
	Всего:	72	
	из них практических занятий	41	
	лекций	27	
	самостоятельная работа	-	
	зачет	4	
	экзамен	-	

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Материально-техническое обеспечения программы учебной дисциплины «Физическая культура»:

стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат для перетягивания, беговая дорожка, скакалки, палки гимнастические, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры; кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, баскетбольные, мячи баскетбольные, сетка волейбольная, антенны волейбольные, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

Открытая спортивная площадка:

зона приземления для прыжков в длину с разбега, брусок отталкивания для прыжков в длину, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, стартовые флажки ф красные и белые, палочки эстафетные, рулетка металлическая, секундомеры.

Для проведения занятий целесообразно использовать комплект мультимедийного и коммуникационного оборудования: электронные носители, компьютеры для аудиторной и внеаудиторной работы

Приводится перечень средств обучения, включая тренажеры, модели, макеты, оборудование, технические средства, в т. ч. аудиовизуальные, компьютерные и телекоммуникационные и т. п. (количество не указывается)

Требования к квалификации педагогических кадров, осуществляющих реализацию ППССЗ по специальности, должны обеспечиваться педагогическими кадрами, имеющими среднее профессиональное, высшее образование, соответствующее профилю преподаваемой учебной дисциплины. Опыт деятельности в организациях соответствующей профессиональной сферы является обязательным для преподавателей, отвечающих за освоение обучающимся профессионального учебного цикла.

Преподаватели получают дополнительное профессиональное образование по программам повышения квалификации, в том числе в форме стажировки в профильных организациях не реже одного раза в 5 лет.

4.2. Информационное обеспечение обучения. Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные печатные издания

1. Баскетбол. Теория и методика обучения / под общ. ред. Д. С. Нестеровского. – М.: Академия, 2004. – 336 с.
2. Железняк Ю. Д. Волейбол. У истоков мастерства / Ю. Д. Железняк, В. А. Кунянский; под ред.
3. Ю. В. Питерцева. – М.: Издательство «ФАИР-ПРЕСС», 1998. – 336 с.
4. Жилкин А. И. Легкая атлетика: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 493 с.
5. Иванов В. Ю. На уроках гимнастики / В. Ю. Иванов // Физическая культура. – 2001. – № 7. – С. 22–26.
6. Ильинич В. И. Физическая культура студента: учебник / В. И. Ильинич. – М.: Гардарика, 2005. – 366 с.
7. Петров П. К. Методика преподавания гимнастики в школе: учеб. для вузов / П. К. Петров. – М.: Гуманист. издат. центр ВЛАДОС, 2000. – 448 с.
8. Портнов Ю. Баскетбол для студентов: учебник / Ю. Портнов. – М.: ФиС, 2003. – С. 33–48.
9. Спортивные игры: техника, тактика обучения: учеб. пособие / Ю. Д. Железняк; отв. ред. Ю. Д. Железняк. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 520 с.
10. Теория и методика гимнастики: учебник для студ. высш.проф. образования / под ред. М. Л. Журавина,
11. Е. Г. Сайкиной. – М.: Издательский центр «Академия», 2012. – 496 с.
12. для студ. учреждений высш. проф. образования / под ред. Г. В. Грецова, А. Б. Янковского. – М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 288 с. – (сер. Бакалавриат).
13. Теория и методика спортивных игр: учебник для студ. высш. учеб. заведений / под ред. Ю. Д. Железняка. – 8-е изд., перераб. – М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 464 с.

Дополнительные источники

14. Инновации в физическом воспитании: учебное пособие / И. В. Манжелей. – М.: Директ-Медиа, 2015. – 144 с.
15. История физической культуры и спорта : учебник / Н. Ю.Мельникова, А. В. Трескин. – М.: Спорт, 2017. – 432 с

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем при проведении лабораторных работ, практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований, практических занятий, тестирования.

Общая/профессиональная компетенция	Основные показатели оценки результатов	Тип оценочных мероприятий
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	качество усвоения теоретических знаний; регулярное выполнение домашних заданий применение методов самоконтроля демонстрация комплексов упражнений двигательных умений и навыков овладение физкультурно-оздоровительной деятельностью (физкультминутки, утренняя гимнастика, приёмы закаливания и др.) прирост динамики результатов физической подготовленности	текущий контроль успеваемости проводится по всем темам (разделам) в формах: – фронтальный опрос; – прием контрольных нормативов; – выполнение обучающимися продукта творческой деятельности (реферата, презентации, проекта) промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированного зачета (в виде выполнения контрольных нормативов)

В графе «Результаты обучения» перечисляются все знания и умения, указанные в паспорте программы. Компетенции должны быть соотнесены со знаниями и умениями. Для этого необходимо проанализировать, освоение каких компетенций базируется на знаниях и умениях этой дисциплины. Для контроля и оценки результатов обучения преподаватель выбирает формы и методы с учетом формируемых компетенций и специфики обучения по программе дисциплины.

Приложение 1

ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ ФЕДЕРАЛЬНОГО
ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЛУГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ К.Е. ВОРОШИЛОВА»

КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА
по учебной дисциплине

ОДБ.09 Физическая культура
(наименование учебной дисциплины)

35.02.08 Электротехнические системы в агропромышленном комплексе
(АПК)
(код, наименование профессии/специальности)

1. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств

Контрольно-оценочные средства (КОС) предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших общеобразовательную программу учебной дисциплины Физическая культура.

КОС включают контрольные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме: зачет, дифференцированный зачет.

КОС разработаны на основании:

- рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура», разработанной ОСП Политехническим колледжем ЛГАУ.

В ходе освоения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен обладать:

Личностными результатами:

- готовность и способность студентов к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите.

Метапредметными результатами:

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) гигиены, норм безопасности.

Предметными результатами:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

2. Оценивание уровня освоения учебной дисциплины

Промежуточная аттестация по учебной дисциплине проводится в форме зачета и дифференцированного зачета.

Формы и методы оценивания:

Фронтальный опрос, прием контрольных нормативов, самостоятельная работа, выполнение обучающимися продукта творческой деятельности (реферата, презентации, проекта).

Контроль и оценка результатов освоения основных видов деятельности обучающихся осуществляется преподавателем в процессе проведения теоретических занятий, учебно-методических занятий, практических занятий, а также выполнения обучающимися самостоятельной работы.

Все контрольные нормативы по физической культуре обучающиеся сдают в течении учебного года для оценки преподавателем их функциональной и двигательной подготовленности.

Контроль и оценка освоения учебной дисциплины по темам (разделам)

Таблица 1

Элемент учебной дисциплины	Формы и методы контроля	
	Текущий контроль	Промежуточная аттестация
	Форма контроля	Форма контроля
Тема: Туризм	Фронтальный опрос Практические занятия Самостоятельная работа	
Тема: Легкая атлетика	Фронтальный опрос Практические занятия Прием контрольных нормативов Самостоятельная работа	
Тема: Гимнастика	Фронтальный опрос Практические занятия Прием контрольных нормативов Самостоятельная работа	
Тема: Спортивные игры	Фронтальный опрос Практические занятия Тестирование Прием контрольных нормативов Самостоятельная работа	
Тема: Общая физическая подготовка	Фронтальный опрос Практические занятия Прием контрольных нормативов	

Элемент учебной дисциплины	Формы и методы контроля	
	Текущий контроль	Промежуточная аттестация
	Форма контроля	Форма контроля
	<i>Самостоятельная работа</i>	
Промежуточная аттестация		<i>Зачет и дифференцированный зачет</i>

3. Задания для оценивания уровня освоения учебной дисциплины

3.1. Задания для текущего контроля.

Тема: Туризм.

Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия и мышления.

Изучение видов туризма. Изучение районов, открытых для туризма. Сбор палатки, рюкзака, туристского снаряжения. Изучение видов костров и их розжиг. Преодоление природных преград. Первая медицинская помощь.

Учебный однодневный поход.

Тема: Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.

Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия и мышления.

Кроссовая подготовка; высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 30 м, 60 м, 100 м, эстафетный бег 4x100 м, 4x400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).

Специально-подготовительные легкоатлетические упражнения.

Беговые упражнения:

- бег с высоким подниманием бедра;
- бег с захлестыванием голени;
- «острый» бег;
- семенящий бег.

Прыжковые упражнения:

- прыжки с ноги на ногу;
- многоскоки;
- прыжки на одной с высоким подниманием бедра;
- прыжки на двух спиной вперед.

Уметь проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.

Критерии оценивания:

За правильное выполнение всех перечисленных упражнений обучающийся получает оценку «5»;

за правильное выполнение любых семи упражнений оценка «4»;

за правильное выполнение любых шести упражнений оценка «3»;

за неправильное выполнение упражнений оценка «2».

Бег на короткие дистанции.

Перечислить дистанции, которые относятся к спринтерскому бегу.

Рассказать технику низкого старта.

Рассказать технику бега на короткие дистанции.

Сдать контрольный норматив в беге на 30, 60, 100 м.

Критерии оценивания:

Учебные нормативы	Юноши				Девушки			
	5	4	3	2	5	4	3	2
30м (с)	4.8	5.3	5.7	5.8	5.2	5.8	6.4	6.5
60м (с)	8.6	9.4	10.2	10.3	9.8	10.6	11.2	11.3
100м (с)	14.0	14.6	15.5	16.6	16.2	16.5	17.5	18.7

Эстафетный бег.

Техника высокого старта.

Техника бега по выражу:

- работа рук;
- работа ног;
- положение корпуса тела.

Техника передача эстафетной палочки:

- способом снизу-вверх;
- способом сверху-вниз.

Передача эстафетной палочки в коридоре.

Критерии оценивания:

За правильное выполнение всех перечисленных упражнений обучающийся получает оценку «5»;

за правильное выполнение любых четырёх упражнений «4»;

за правильное выполнение любых двух оценка «3»;

за неправильное выполнение упражнений оценка «2».

Метание гранаты.

Техника безопасности при метании гранаты.

Правила метания гранаты.

Специальные упражнения метателя:

- метание набивного мяча из-за головы двумя руками с места;
- метание набивного мяча из-за головы двумя руками с трех шагов;
- имитация финального усилия.

Критерии оценивания:

За правильное выполнение всех перечисленных упражнений обучающийся получает оценку «5»;

за правильное выполнение любых четырёх упражнений «4»;

за правильное выполнение любых двух оценка «3»;

за неправильное выполнение упражнений оценка «2».

Критерии оценивания

Учебные нормативы	Юноши				Девушки			
	5	4	3	2	5	4	3	2
Метание гранаты(м)	32	26	18	17	15	12	9	8

Прыжки в длину с разбега.

Техника разбега, отталкивания.

Техника приземления.

Выполнение специальных упражнений прыгуна

- выполнить прыжок в длину с места.

Критерии оценивания

За правильное выполнение всех перечисленных упражнений обучающийся получает оценку «5»;

за правильное выполнение любых четырёх упражнений «4»;

за правильное выполнение любых двух оценка «3»;

за неправильное выполнение упражнений оценка «2».

Учебные нормативы	Юноши				Девушки			
	5	4	3	2	5	4	3	2
Прыжок в длину с разбега(м)	4.30	4.00	3.50	3.00	3.55	3.10	2.80	2.50

Тема: Гимнастика.

Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсорику. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление.

Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Комплекс акробатических упражнений на ковре. Комплекс упражнений ритмической гимнастики (степ-аэробики, каланетики, стрейчинга).

Критерии оценивания:

За правильное выполнение всех перечисленных упражнений обучающийся получает оценку «5»;

за правильное выполнение любых четырёх упражнений «4»;

за правильное выполнение любых двух оценка «3»;

за неправильное выполнение упражнений оценка «2».

Комплекс акробатических упражнений на ковре.

1. Равновесие; 2. кувырок вперед; 3. кувырок назад; 4. «мостик»; 5. стойка на лопатках «березка»; 5. переворот через плечо сед в полушпагат; 6. «колесо».

Критерии оценивания:

За правильное выполнение всех перечисленных упражнений обучающийся получает оценку «5»;

за правильное выполнение любых четырёх упражнений «4»;

за правильное выполнение любых двух оценка «3»;

за неправильное выполнение упражнений оценка «2».

Тема: Спортивные игры.

Проведение спортивных игр способствует: совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья, в том числе развитию координационных способностей; ориентации в пространстве, скорости реакции; дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения; формированию двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствованию взрывной силы; развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий и быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности.

Волейбол. Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди - животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

Критерии оценивания:

За правильное выполнение всех перечисленных упражнений обучающийся получает оценку «5»;

за правильное выполнение любых четырёх упражнений «4»;

за правильное выполнение любых двух оценка «3»;

за неправильное выполнение упражнений оценка «2».

Верхняя передача мяча над собой – тест проводится на приспособленном для выполнения этого теста месте; тест принимается после выполнения обучающимися стандартной разминки. обучающийся должен выполнить передачи мяча над собой на высоту 2,5-3 метра, не теряя мяч; в случае потери мяча, тест выполняется снова; на выполнение теста, обучающемуся дается 3 попытки;

Прием и передача волейбольного мяча в парах через сетку – тест проводится на приспособленном для выполнения этого теста месте; тест принимается после выполнения обучающимися стандартной разминки; обучающиеся должны выполнить технический прием правильно, не теряя мяч; в случае потери мяча, тест выполняется снова; обучающиеся выполняют тест по волейбольным правилам; на выполнение теста, обучающимся дается 3 попытки.

Выполнение подачи любым способом – тест проводится на приспособленном для выполнения этого теста месте; тест принимается после выполнения обучающимися стандартной разминки; обучающийся должен перебить мяч через сетку и попасть в пределы волейбольной площадки; для выполнения теста обучающемуся дается 1 попытка (10 мячей).

Критерии оценивания

Учебные нормативы	Юноши				Девушки			
	5	4	3	2	5	4	3	2
Передача мяча двумя руками над собой (количество раз)	25	20	15	14	20	15	10	9
Передача мяча через сетку в парах (количество раз)	25	20	15	14	20	15	10	9
Нижняя подача (количество раз)	5	4	3	2	5	4	3	2
Верхняя подача (количество раз)	5	4	3	2	5	4	3	2

Баскетбол. Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита – перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

Критерии оценивания:

За правильное выполнение всех перечисленных упражнений обучающийся получает оценку «5»;

за правильное выполнение любых четырёх упражнений «4»;

за правильное выполнение любых двух оценка «3»;
за неправильное выполнение упражнений оценка «2».

Передача и ловля баскетбольного мяча, отскочившего от стены – тест проводится у стены напротив нарисованного квадрата; тест принимается после выполнения обучающимися стандартной разминки; обучающийся должен выполнить технический прием правильно, не теряя мяч; обучающийся должен выполнять передачу об стену с расстояния 3м. в течение 30 секунд.

Передача баскетбольного мяча в парах – тест проводится на приспособленном для выполнения этого теста месте; тест принимается после выполнения обучающимися стандартной разминки; обучающиеся должны выполнить технический прием правильно, не теряя мяч; обучающиеся выполняют тест в парах, стоя лицом друг другу на боковых линиях площадки; для успешного выполнения теста, необходимо затратить как можно меньше передач партнеру.

Штрафной бросок – тест проводится на приспособленном для выполнения этого теста месте; тест принимается после выполнения обучающимися стандартной разминки; тест выполняется с линии штрафного броска; для выполнения теста обучающемуся дается 10 попыток.

Бросок в корзину в движении – тест проводится на приспособленном для выполнения этого теста месте; тест принимается после выполнения обучающимися стандартной разминки; после ведения в ускоренном темпе обучающийся выполняет «двойной шаг» и производит бросок в корзину; обучающийся должен правильно выполнить «двойной шаг» и забросить мяч в корзину

Учебные нормативы	Юноши				Девушки			
	5	4	3	2	5	4	3	2
Штрафной бросок (8 бросков)	4	3	2	1	4	3	2	1
Бросок в корзину с двойного шага (6 бросков)	6	5	4	3	5	4	3	2

Тема: Общая физическая подготовка.

Комплекс упражнений для развития силовых качеств; комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств; комплекс упражнений для развития ловкости; комплекс для развития гибкости; комплекс упражнений для развития скоростной выносливости, упражнения для развития выносливости.

Критерии оценивания:

За правильное выполнение всех перечисленных упражнений обучающийся получает оценку «5»;

за правильное выполнение любых четырёх упражнений «4»;

за правильное выполнение любых двух оценка «3»;

за неправильное выполнение упражнений оценка «2».

Контрольные нормативы:

Прыжок в длину с места; сгибание разгибание рук в упоре лёжа; поднимание туловища в сед за 1 мин.; тест на гибкость; подтягивание на перекладине.

Челночный бег 4х9 метров – тест проводится на приспособленном для выполнения этого теста месте; тест принимается после выполнения обучающимися стандартной разминки; девушки выполняют тест отдельно от юношей; тест выполняется с высокого старта, после команды преподавателя; обучающийся должен после прохождения контрольных отметок, коснуться пола рукой.

Прыжки через скакалку за 1 минуту – тест проводится в спортзале либо в другом, приспособленном для выполнения этого теста месте; тест принимается после выполнения обучающимися стандартной разминки; тест выполняется после команды преподавателя; обучающийся должен выполнять отталкивание только двумя ногами.

Прыжок в длину с места – тест проводится в спортзале либо в другом, приспособленном для выполнения этого теста месте; тест принимается после выполнения обучающимися стандартной разминки; обучающемуся предоставляется 3 попытки, в зачёт идёт лучшая попытка; обучающийся должен выполнять отталкивание двумя ногами; результат определяется по последнему касанию.

Подтягивание на высокой перекладине из и. п. вис (юноши) – тест проводится в спортзале либо в другом, приспособленном для выполнения этого теста месте; тест принимается после выполнения обучающимися стандартной разминки; обучающийся выполняет подтягивание верхним хватом, до уровня подбородка.

Поднимание туловища в сед за 1 минуту – тест проводится в спортзале либо в другом, приспособленном для выполнения этого теста месте; тест принимается после выполнения обучающимися стандартной разминки; из и. п. лежа на спине, таз прижат к гимнастическому мату, руки за головой, локти разведены в стороны, ноги согнуты в коленях; обучающийся должен подняться и коснуться локтями коленей.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа – тест проводится в спортзале либо в другом, приспособленном для выполнения этого теста месте; тест принимается после выполнения обучающимися стандартной разминки; юноши: считается количество касаний грудью кубика высотой 7 см.; девушки: сгибание и разгибание рук из и. п. упор о гимнастическую скамейку; считается количество касаний грудью.

Тест на гибкость – наклон вперед из и. п. сед ноги разведены на ширину 30 см. – тест проводится на приспособленном для выполнения этого теста месте; тест принимается после выполнения обучающимися стандартной разминки; по команде преподавателя обучающиеся принимают и. п.; обучающийся выполняет наклон, кладет руки на разметку и фиксирует положение на 2 сек. обучающемуся предоставляется 3 попытки, в зачёт идёт лучшая попытка;

Учебные нормативы	Юноши				Девушки			
	5	4	3	2	5	4	3	2
Прыжок в длину с места	2.22	2.11	1.95	1.70	1.76	1.65	1.50	1.30
Сгибание разгибание рук в упоре лёжа	35	31	26	16	15	13	10	5
Поднимание туловища в сед за 1 мин.	46	42	36	26	40	30	20	14
Тест на гибкость	15	13	10	7	18	16	12	7
Подтягивание на низкой перекладине					22	18	13	12
Подтягивание на перекладине	11	9	6	5				

3.2. Задания для промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация по физической культуре проводится в виде зачета и дифференцированного зачета. Дифференцированный зачет состоит из двух частей: теоретической и практической. Теоретическая часть предполагает написание и защиту рефератов по заданной тематике.

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся среднего профессионального образования

Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физической культуры, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек.

Особенности организации занятий с обучающимися в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.

2. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья

Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность.

Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.

3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.

4. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки

Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

5. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности

Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда обучающихся профессиональных образовательных организаций (учреждений). Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния обучающихся в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда.

6. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста

Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.

Практическая часть состоит из комплекса практических заданий, позволяющих преподавателю оценить уровень физического развития обучающихся.

Задания практической части:

Бег 500 м (девушки); 1000 м (юноши).

Передача баскетбольного мяча на точность за 10 секунд.

Опускание и поднимание туловища в сед за 1 минуту.

Критерии оценивания

Учебный норматив	юноши				девушки			
	5	4	3	2	5	4	3	2
Бег 500м(с)	-	-	-	-	2.15	2.30	2.45	3.05
Бег 1000м(с)	3.55	4.15	4.25	4.40				
Передача мяча на точность (10 раз)	10.0	10.5	11.0	-	11.0	11.5	12.0	-
Пресс(раз)	46	42	40	35	40	35	30	25

4. Условия проведения промежуточной аттестации

Количество вариантов заданий для аттестующихся – 1.

Время выполнения задания – 2 часа

5. Критерии оценивания для промежуточной аттестации

При оценке учебных достижений обучающихся по показателям учебного норматива определяют уровень учебных достижений (низкий, средний, достаточный, высокий), а затем по техническим показателям выполнения двигательного действия выставляют оценку в баллах.

Уровень учебных достижений	Показатели оценки результата
«5»	обучающийся владеет обобщенными, крепкими знаниями по предмету; имеет достаточную тактическую подготовку для выполнения учебных задач; имеет системные навыки техники выполнения физических упражнений, соответствующих установленным требованиям.
«4»	обучающийся владеет обобщенными, крепкими знаниями по предмету; имеет достаточную тактическую подготовку для выполнения учебных задач.
«3»	обучающийся проявляет понимание основных положений материала, приводит примеры; техника выполнения физических упражнений имеет незначительные отклонения от установленных требований, анализируются и исправляются с помощью преподавателя.
«2»	обучающийся должен иметь фрагментарное представление по предмету; различает и выполняет в соответствии с требованиями только элементы физических упражнений.