

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ПО РЫБОЛОВСТВУ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«КЕРЧЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МОРСКОЙ
ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «КГМТУ»)
филиал ФГБОУ ВО «КГМТУ» в г. Феодосия

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

программы подготовки специалистов среднего звена

по специальности:

26.02.02 СУДОСТРОЕНИЕ

(для 2025 года набора)

Форма обучения: очная

Феодосия, 2025 г.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 26.02.02 Судостроение.

Организация-разработчик: филиал ФГБОУ ВО «КГМТУ» в г. Феодосия

Разработчики:

Преподаватель С.И. Чёрман

Программа рассмотрена и одобрена на заседании цикловой комиссии гуманитарных и фундаментальных дисциплин

Протокол № 9 от «05» мая 2025 г.

Программа рассмотрена и одобрена на заседании выпускающей цикловой комиссии технологии сварки и кораблестроения

Протокол № 9 от «07» мая 2025 г.

Программа утверждена на заседании методической комиссии СПО филиала ФГБОУ ВО «КГМТУ» в г. Феодосия

Протокол № 9 от «12» мая 2025 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1 Паспорт рабочей программы учебной дисциплины	4
2 Структура и содержание учебной дисциплины	5
3 Условия реализации рабочей программы учебной дисциплины	9
4 Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	10

1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Место дисциплины в структуре образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является *обязательной* частью социально-гуманитарного цикла основной профессиональной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС среднего профессионального образования, по специальности 26.02.02 Судостроение.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии следующих общих и профессиональных компетенций: ОК 4, ОК 8.

1.2 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 04, ОК 08	обучающийся должен уметь: – 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	обучающийся знает: – роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни; – условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии; – правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объём образовательной программы	168
Учебная нагрузка обучающихся во взаимодействии с преподавателем всего, в том числе:	156
- лекции	
- практические занятия	156
- лабораторные работы	
- консультации	
Самостоятельная работа обучающихся	12
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ		2	
Тема 1.1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ	Практическое занятие № 1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Техника безопасности на занятиях физической культуры.	2	ОК 04 ОК 08
Раздел 2. Легкая атлетика		26	
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Техника спортивной ходьбы	Практическое занятие № 2 Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения.	2	ОК 04 ОК 08
Тема 2.2. Бег на короткие дистанции.	Практическое занятие № 3 Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения.	2	
	Практическое занятие № 4 Воспитание быстроты. Закрепление техники низкого старта: выход со старта, бег по дистанции, финиширование. Повторный и переменный бег на отрезках: 30-100 м	2	
Тема 2.3. Бег на короткие дистанции	Практическое занятие № 5 Воспитание быстроты. Совершенствование техники низкого старта: выход со старта, бег по дистанции, финиширование. Повторный и переменный бег на отрезках: 30-100 м Выполнение учебного норматива в беге на 100 метров.	2	
Тема 2.4. Метание гранаты.	Практическое занятие № 6 Воспитание быстроты, силы. Совершенствование техники метания гранаты: «скрестного» шага, финального усилия, «хлеста». Метание гранаты на дальность.	2	
Тема 2.5. Прыжки в	Практическое занятие № 7	2	

длину с разбега.	Воспитание скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с разбега. Специальные подготовительные упражнения прыгуна. Совершенствование техники прыжка способом «согнувшись» (разбег, отталкивание, полет и приземление). Подвижная игра «Кто дальше».		
Тема 2.6. Эстафетный бег.	Практическое занятие № 8 Воспитание скоростных способностей, ловкости. Техника эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки. Встречная эстафета дистанция - 100 метров. Круговая эстафета дистанция – 500 метров.	2	ОК 04 ОК 08
Тема 2.7. Бег на средние дистанции.	Практическое занятие № 9 Воспитание скоростной выносливости. Совершенствование техники бега. Повторный и переменный бег с соревновательной скоростью на отрезках: 300-500 метров. Бег 1000 м.	2	
Тема 2.8. Бег на средние дистанции	Практическое занятие № 10 Воспитание скоростной выносливости. Совершенствование техники бега. Повторный и переменный бег с соревновательной скоростью на отрезках: 300-500 метров. Выполнение учебного норматива в беге на 400 м.	2	
Тема 2.9. Совершенствование техники длительного бега	Практическое занятие № 11 Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции	2	
Тема 2.10. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	Практическое занятие № 12 Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60 м, 100 м, 400 м, 500 м (д), 1000 м (ю), 2000 м (д), 3000 м (ю); прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость	2	
	Самостоятельная работа: выполнение комплекса общеразвивающих упражнений.	4	
Раздел 3. Футбол		12	
Тема 3.1. Футбол. Совершенствование техники и тактики игры.	Практическое занятие № 13 Воспитание силы, выносливости и ловкости. Специальные подготовительные упражнения. Техника владения мячом: остановка мяча, удары, прием – катящегося, летящего мяча. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная двусторонняя игра.	2	ОК 04 ОК 08
Тема 3.2. Футбол. Совершенствование техники и тактики игры.	Практическое занятие № 14 Воспитание ловкости, скоростно-силовой выносливости. Специальные подготовительные упражнения. Техника владения мячом: остановка мяча, удары, прием, ведение – внешней стороной стопы, внутренней стороной стопы. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная двусторонняя игра.	2	

Тема 3.3. Футбол. Совершенствование техники и тактики игры.	Практическое занятие № 15 Воспитание ловкости, быстроты. Специальные подготовительные упражнения. Техника владения мячом: остановка мяча, удары, прием, ведение, обводка – с изменением направления и скорости бега. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная двусторонняя игра.	2	
Тема 3.4. Футбол. Совершенствование техники и тактики игры.	Практическое занятие № 16 Воспитание ловкости, быстроты. Специальные подготовительные упражнения. Техника владения мячом: остановка мяча, удары, прием, ведение, обводка, финты – с поворотом назад, резким торможением, ударом. Техника отбора мяча. Учебная двусторонняя игра.	2	
	<i>Всего за 1 семестр</i>	36	
Тема 3.5. Футбол. Совершенствование техники и тактики игры.	Практическое занятие № 17 Воспитание ловкости, быстроты. Специальные подготовительные упражнения. Техника владения мячом: остановка мяча, удары, прием, ведение, обводка, финты – с поворотом назад, резким торможением, ударом. Техника отбора мяча. Учебная двусторонняя игра.	2	ОК 04 ОК 08
Тема 3.6. Футбол. Совершенствование техники и тактики игры.	Практическое занятие № 18 Воспитание ловкости, быстроты. Специальные подготовительные упражнения. Техника владения мячом: остановка мяча, удары, прием, ведение, обводка, финты – с поворотом назад, резким торможением, ударом. Организация быстрого отрыва. Двусторонняя игра.	2	
Раздел 4. Волейбол		18	
Тема 4.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	Практическое занятие № 19 Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП	2	ОК 04 ОК 08
Тема 4.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	Практическое занятие № 20 Выполнение комплекса упражнений по ОФП	2	
Тема 4.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	Практическое занятие № 21 Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	2	
Тема 4.4. Верхняя прямая подача. ОФП	Практическое занятие № 22 Обучение стойки волейболиста, верхней подачи, нападающему удару	2	
Тема 4.5. Тактика	Практическое занятие № 23	2	

игры в защите и нападении	Отработка тактики игры в защите и нападении, выполнение приёмов передачи мяча		
Тема 4.6. Основы методики судейства	Практическое занятие № 24 Отработка навыков судейства в волейболе	2	
Тема 4.7. Контроль выполнения тестов по волейболу	Практическое занятие № 25 Выполнение передачи мяча в парах	2	
	Практическое занятие № 26 Игра по упрощённым правилам волейбола	2	
	Практическое занятие № 27 Игра по правилам	2	
Раздел 5. Бадминтон		16	
Тема 5.1. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне	Практическое занятие № 28 Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	2	ОК 04 ОК 08
Тема 5.2. Подачи	Практическое занятие № 29 Отработка подач	2	
Тема 5.3. Нападающий удар	Практическое занятие № 30 Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смэш»	2	
Тема 5.4. Судейство соревнований по бадминтону	Практическое занятие № 31 Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону	2	
	Практическое занятие № 32 Контроль техники подач, ударов справа, слева. Контроль техники игры: одиночные, парные игры	2	
	Практическое занятие № 33 Игра по правилам	2	
	Самостоятельная работа: выполнение комплекса общеразвивающих упражнений.	4	
	<i>Всего за 2 семестр</i>	38	
Раздел 6. Учебно-методический		8	
Тема 6.1. Методы контроля за физическим развитием и состоянием здоровья. Самоконтроль.	Практическое занятие № 34 Методы контроля за системами организма: ЦНС, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата. Самоконтроль	2	ОК 04 ОК 08
Тема 6.2. Основы	Практическое занятие № 35	2	

методики воспитания скоростных качеств	Средства, методы и приемы развития быстроты одиночного движения, частоты движений, комплексного проявления скоростных способностей. Требования к методике воспитания скоростных качеств.		
Тема 6.3. Основы методики воспитания гибкости.	Практическое занятие № 36 Средства, методы и приемы развития активной и пассивной гибкости. Требования к методике воспитания гибкости.	2	
Тема 6.4. Основы методики воспитания ловкости	Практическое занятие № 37 Средства, методы и приемы развития способностей быстро осваивать координационно-сложные движения и перестраивать систему движений при изменении условий деятельности. Требования к методике развития ловкости.	2	
Раздел 7. Гимнастика		16	
Тема 7.1. Строевые приемы	Практическое занятие № 38 Отработка строевых приёмов	2	ОК 04 ОК 08
Тема 7.2. Техника акробатических упражнений	Практическое занятие № 39 Отработка техники акробатических упражнений	2	
Тема 7.3. Гиревой спорт (юноши). Упражнения на бревне (девушки).	Практическое занятие № 40 Знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера, комплексы упражнений с гантелями, гириями. Бревно: наскок, ходьба, полушпагат, уголок, равновесие, повороты, соскок	2	
	Практическое занятие № 41 Разучивание и выполнение упражнений с гириями (юноши). Разучивание и выполнение упражнений, ритмическая гимнастика (девушки)	2	
Тема 7.4. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	Практическое занятие № 42 Требования к составлению комплекса ОРУ, терминология; составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.). Направленность общеразвивающих упражнений; основные положения рук, ног, проведение с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ	2	
	Практическое занятие № 43 Выполнение комплекса ОРУ. Контроль выполнения комплексов ОРУ.	2	
	Практическое занятие № 44 Техника выполнения упражнений по атлетической гимнастике. Методы регулирования нагрузки. Контроль комбинации на бревне, брусьях.	2	
	Практическое занятие № 45	2	

	Контроль выполнения упражнений по атлетической гимнастике		
Раздел 8. Настольный теннис		10	
Тема 8.1. Настольный теннис	Практическое занятие № 46 Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки. Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра	2	ОК 04 ОК 08
	Практическое занятие № 47-49 Игра по правилам	6	
	Самостоятельная работа: выполнение комплекса общеразвивающих упражнений.	2	
	<i>Всего за 3 семестр</i>	<i>34</i>	
Раздел 9. Баскетбол		20	
Тема 7.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	Практическое занятие № 50 Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног	2	ОК 04 ОК 08
Тема 9.2. Передачи мяча. ОФП	Практическое занятие № 51 Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса	2	
Тема 9.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	Практическое занятие № 52 Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	2	
Тема 9.4. Техника штрафных бросков. ОФП	Практическое занятие № 53-54 Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног	4	
Тема 9.5. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	Практическое занятие № 55-56 Игра по упрощенным правилам баскетбола	4	
	Практическое занятие № 57 Игра по правилам	2	
Тема 9.6. Практика судейства в баскетболе	Практическое занятие № 58 Практика в судействе соревнований по баскетболу	2	
	Практическое занятие № 59	2	

	Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»		
Раздел 10. Учебно-методический		6	
Тема 10.1. Простейшие методики самооценки работоспособности.	Практическое занятие № 60 Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.	2	ОК 04 ОК 08
Тема 10.2. Составление и проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Практическое занятие № 61 Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.	2	
Тема 10.3. Массаж.	Практическое занятие № 62 Массаж и самомассаж: при физическом и умственном утомлении.	2	
	<i>Всего за 4 семестр</i>	26	
Раздел 11. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		8	ОК 04 ОК 08
Тема. 11.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Практическое занятие № 63 Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий для различных групп труда.	2	
	Практическое занятие № 64 Формирование профессионально значимых физических качеств	2	
	Практическое занятие № 65 Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста	2	
	Практическое занятие № 66 Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов. Специальные упражнения для развития основных мышечных групп	2	
	<i>Всего за 5 семестр</i>	8	
Раздел 12. Оздоровительная гимнастика.		6	ОК 04 ОК 08
Тема 12.1. Атлетическая гимнастика. Специальный комплекс упражнений	Практическое занятие № 67 Виды атлетической гимнастики. Методика тренировки. Подготовительный комплекс упражнений. Специальный комплекс упражнений, без отягощений и предметов – преодоление сопротивления собственного тела для развития мышц плечевого пояса, туловища, ног. Упражнения для расслабления.	2	

Тема 12.2. Атлетическая гимнастика. Специальный комплекс упражнений	Практическое занятие № 68 Подготовительный комплекс упражнений. Специальный комплекс упражнений на снарядах массового типа, связанный с перемещением собственного тела, для развития мышц плечевого пояса, туловища, ног. Специальный комплекс упражнений упражнения на тренажерах, для развития мышц плечевого пояса, туловища, ног. Упражнения для расслабления.	2	
Тема 12.3. Атлетическая гимнастика. Специальный комплекс упражнений	Практическое занятие № 69 Подготовительный комплекс упражнений. Специальный комплекс упражнений упражнения со стандартными отягощениями (гантелями, гирей, штангой), для развития мышц плечевого пояса, туловища, ног. Упражнения для расслабления.	2	
Раздел 13. Учебно-методический		8	
Тема 13.1. Основы методики развития общей выносливости.	Практическое занятие № 70 Средства, методы воспитания общей и специальной выносливости. Требования к методике воспитания выносливости.	2	ОК 04 ОК 08
Тема 13.2. Комплексы утренней гигиенической, производственной гимнастики.	Практическое занятие № 71 Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся.	2	
Тема 13.1. Основы методики развития общей выносливости.	Практическое занятие № 72 Средства, методы воспитания общей и специальной выносливости. Требования к методике воспитания выносливости.	2	
Тема 13.2. Комплексы утренней гигиенической, производственной гимнастики.	Практическое занятие № 73 Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся.	2	
Раздел 14. Общая физическая подготовка.		12	
Тема 14.1. Основы методики воспитания скоростных качеств.	Практическое занятие № 74 Упражнения: старт из разных положений (быстрота двигательной реакции), бег на месте (темп движения), броски набивного мяча (быстрота одиночного движения). Тесты, определяющие уровень скоростной подготовки (бег 30 м), быстроту одиночного движения (ловля линейки), темпа движений (бег на месте с хлопками под ногами в течение 5 сек).	2	ОК 04 ОК 08

	Упражнения на расслабление.		
Тема 14.2. Основы методики воспитания ловкости.	Практическое занятие № 75 ОРУ на 8 – 12 счетов. Упражнения: броски теннисных мячей в горизонтальную и вертикальную цель, упражнения на перевернутой скамье (ходьба с закрытыми глазами, бегом и т.д.), лазание по канату. Тест, определяющий уровень координационных способностей – полоса препятствий.	2	
Тема 14.3. Основы методики воспитания качества гибкости.	Практическое занятие № 76 Пассивная и активная гибкость. Упражнения: в парах, повторные пружинящие, активные с увеличивающийся амплитудой. Тесты, определяющие уровень подвижности суставов, позвоночника – наклон вперед (ладони на полу), наклон назад (достать руками пятки), наклоны в стороны у стены (достать пальцами до середины голени).	2	
Тема 14.4. Основы методики воспитания силовых качеств.	Практическое занятие № 77 Статическая и динамическая сила. Упражнения: отжимания, приседания, переход из положения лежа, в положение сидя. Тесты, определяющие уровень развития силы ног, рук, спины, брюшного пресса.	2	
Тема 14.5. Основы методики воспитания общей выносливости.	Практическое занятие № 78 Упражнения: «упор присев, упор лежа», вис на одной руке, вис на согнутых руках, «лодочка», «угол». Тест, определяющие уровень развития общей выносливости: 6-минутный бег.	2	
	Самостоятельная работа: выполнение комплекса общеразвивающих упражнений.	2	
		<i>Всего за 6 семестр</i>	26
		Всего практических занятий	156
		Всего самостоятельной работы	12
		Всего:	168

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Реализация рабочей программы учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, раздевалок, спортивных площадок.

Оборудование учебного кабинета:

- спортивный зал с раздевалками;
- комплекты спортивного инвентаря и оборудования для учебного процесса;
- учебно-методический комплекс.

3.2 Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе. Список изданий представлен в Информационном обеспечении образовательной программы (приложение 9) к программе подготовки специалистов среднего звена.

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также сдачи студентами дифференцируемых контрольных нормативов.

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины		
<u>Знать:</u> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; ведёт здоровый образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной профессии; проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности	Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов Оценка результатов выполнения заданий дифференцированного зачёта
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины		
<u>Уметь:</u> 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 профессии/ специальности.	использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии/ специальности.	Экспертное наблюдение за ходом выполнения комплекса упражнений.