



Государственное автономное профессиональное
образовательное учреждение Самарской области
«Тольяттинский индустриально-педагогический колледж»
(ГАПОУ СО «ТИПК»)

УТВЕРЖДЕНО
Приказ директора
ГАПОУ СО «ТИПК»
от 30.05.2022 г. № 131-од

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2022 г.

РАССМОТРЕНО

на заседании рабочей группы ОП

по специальности 43.02.08

Протокол № 10

от «26» мая 2022 г.

Руководитель ОП О.А. Бабушкина

Рабочая программа учебной дисциплины **ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА** разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом (далее – ФГОС) среднего профессионального образования (далее – СПО) по специальности 43.02.08 Сервис домашнего и коммунального хозяйства и на основании примерной основной образовательной программы по специальности 43.02.08 Сервис домашнего и коммунального хозяйства

Организация-разработчик: ГАПОУ СО «ТИПК»

Разработчик:

Ибрагимова Р.Р. – преподаватель высшей квалификационной категории

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы подготовки специалистов среднего звена: учебная дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

Учебная дисциплина имеет практическую направленность и имеет межпредметные связи с дисциплиной ОП.07 Безопасность жизнедеятельности.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения учебной дисциплины:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся **должен уметь:**

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся **должен знать:**

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

Общие компетенции, формируемые в результате освоения учебной дисциплины:

ОК 3. Планировать и реализовывать профессиональное и личностное развитие.

ОК 4. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

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

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объём учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объём часов
Объём образовательной нагрузки	168
Самостоятельная работа	18
Учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	150
в том числе:	
теоретическое обучение	8
лабораторные работы (если предусмотрено)	-
практические занятия (если предусмотрено)	141
курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	-
контрольная работа	-
Промежуточная аттестация - дифференцированный зачет	1

2.2. ИНСТРУКЦИЯ

по составлению рабочей программы учебной дисциплины/профессионального модуля

Рабочая программа по учебной дисциплине/профессиональному модулю (далее – РП УД/ПМ) – учебно-методический документ, составленный в соответствии с учебным планом, в котором отражена последовательность изучения и распределение объема времени по разделам и темам. Количество часов по РП УД/ПМ включает объем образовательной программы, состоящий из учебной нагрузки во взаимодействии с преподавателем и самостоятельной работы.

Форма РП УД/ПМ является единой для преподавателей ГАПОУ СО «ТИПК». РП УД/ПМ востребуется преподавателем при проектировании им образовательной деятельности и является составным компонентом образовательной программы.

При составлении РП УД/ПМ необходимо учесть следующее:

1. Рассмотрение и обсуждение РП УД/ПМ осуществляется ежегодно на заседаниях рабочих групп ОП соответствующего профиля. РП УД/ПМ утверждается директором, что отражается на втором листе.
2. В графе №1 «Наименование разделов и тем» последовательно планируется весь материал рабочей программы, распределенный по разделам и темам.
3. В графе №2 «Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, курсовая работа (проект)» последовательно планируется весь материал рабочей программы, распределенный по дидактическим единицам (вопросам), № лабораторных работ и практических занятий. Следует выделять основные темы с разбивкой на занятия – 1 час.
4. В графе 3 «Объем часов» ставится дробь, числитель которой означает количество часов, отведенных на занятие в данный день, а знаменатель – количество часов, прошедшее с начала учебного года. Например, 1/1, 1/2, 1/3, 1/4, 1/5 и т.д.
5. В графе №4 «Уровень освоения» указывается уровень освоения темы в соответствии с рекомендациями: 1 – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств); 2 – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством); 3 – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)
6. В графе 5 «№ занятий» последовательно проставляются номера занятий (1.2.3....), которые должны соответствовать записям, зафиксированным в журнале теоретических занятий по соответствующим УД/ПМ.
7. В графе 6 «Вид занятия» планируются виды учебных занятий: лекция, семинар, лабораторная работа, практическое занятие, контрольная работа, консультация, выполнение курсовой работы, комбинированный урок, деловая или ролевая игра, разбор конкретных ситуаций, психологический и иной тренинг, компьютерная симуляция, групповая дискуссия (условные обозначения - ЛР – лабораторная работа; ПЗ – практическое занятие; КУ - комбинированный урок).
8. В графе 7 «Внеаудиторная самостоятельная работа» указываются виды самостоятельной работы (проработка конспектов занятий, самостоятельная работа с учебником и нормативной литературой, решение задач, выполнение отчетных работ к практическим занятиям и лабораторным работам, выполнение расчетно-графических работ, написание рефератов, подготовка презентаций, подготовка докладов, подготовка сообщений и др.).
9. В графе №8 «Количество часов» указывается количество часов, отведённое на самостоятельную работу.

2.3. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения	№ занятия	Вид занятия	Самостоятельная работа	
						Задание	Кол-во часов
1	2	3	4	5	6	7	8
Раздел 1. Основы здорового образа жизни	Содержание учебного материала	4					4
	Основы здорового образа жизни	1/1	1	1	Лекция-беседа	Подготовка реферата	1
	Физическая культура в обеспечении здоровья.	1/2	1	2	Лекция-беседа	Подготовка реферата	1
	Современное состояние физической культуры и спорта.	1/3	1	3	Лекция-беседа	Подготовка реферата	1
	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	1/4	1	4	Лекция-беседа	Подготовка реферата	1
Раздел 2. Виды спорта							
Тема 2.1 Легкая атлетика	Содержание учебного материала	4					
	Выполнить общеразвивающие упражнения	1/5	3	5	ПЗ		
	Выполнить прыжок в длину с места	1/6	3	6	ПЗ		
	Выполнить специально-беговые упражнения	1/7	3	7	ПЗ		
	Выполнить бег на 400 м	1/8	3	8	ПЗ		
Тема 2.2 Волейбол	Содержание учебного материала	8					
	Выполнить верхнюю передачу мяча	1/9	3	9	ПЗ		
	Учебная игра	1/10	3	10	ПЗ		
	Выполнить нижнюю передачу мяча	1/11	3	11	ПЗ		
	Учебная игра	1/12	3	12	ПЗ		
	Выполнить прием мяча снизу	1/13	3	13	ПЗ		
	Учебная игра	1/14	3	14	ПЗ		
	Выполнить прием мяча сверху	1/15	3	15	ПЗ		
	Учебная игра	1/16	3	16	ПЗ		
Тема 2.3 Баскетбол	Содержание учебного материала	6					
	Выполнить передачу мяча сверху от плеча	1/17	3	17	ПЗ		
	Учебная игра	1/18	3	18	ПЗ		

	Выполнить передачу мяча одной рукой от плеча	1/19	3	19	ПЗ		
	Учебная игра	1/20	3	20	ПЗ		
	Выполнить бросок мяча с ближней дистанции	1/21	3	21	ПЗ		
	Учебная игра	1/22	3	22	ПЗ		
Раздел 1. Основы здорового образа жизни	Содержание учебного материала	4					
	Активный отдых.	1/23	1	23	Лекция-беседа		
	Двигательная активность.	1/24	1	24	Лекция-беседа		
	Режим в трудовой и учебной деятельности	1/25	1	25	Лекция-беседа		
	Вводная и производственная гимнастика	1/26	1	26	Лекция-беседа		
Тема 2.4. Гимнастика	Содержание учебного материала	6					
	Выполнить комплекс классической дыхательной гимнастики	1/27	3	27	ПЗ		
	Выполнить комплекс упражнений при плоскостопии	1/28	3	28	ПЗ		
	Выполнить комплекс упражнений для профилактики и снятия утомления	1/29	3	29	ПЗ		
	Выполнить комплекс упражнений для коррекции нарушения осанки	1/30	3	30	ПЗ		
	Выполнить комплекс упражнений для различных мышечных групп	1/31	3	31	ПЗ		
	Выполнить комплекс упражнений для координации движений.	1/32	3	32	ПЗ		
Тема 2.2 Волейбол	Содержание учебного материала	12					3
	Выполнить нижнюю прямую подачу	1/33	3	33	ПЗ		
	Учебная игра	1/34	3	34	ПЗ	Анализ игры	1
	Выполнить прием мяча с подачи	1/35	3	35	ПЗ		
	Учебная игра	1/36	3	36	ПЗ		
	Выполнить верхнюю подачу мяча	1/37	3	37	ПЗ		

	Учебная игра	1/38	3	38	ПЗ		
	Выполнить прямой нападающий удар	1/39	3	39	ПЗ	Упражнения на силу верхних конечностей	1
	Учебная игра	1/40	3	40	ПЗ		
	Выполнить технику блокирования	1/41	3	41	ПЗ	Упражнения на силу нижних конечностей	1
	Учебная игра	1/42	3	42	ПЗ		
	Выполнить подачу мяча по зонам	1/43	3	43	ПЗ		
	Учебная игра	1/44	3	44	ПЗ		
Тема 2.3 Баскетбол	Содержание учебного материала	8					3
	Выполнить бросок с дальней дистанции	1/45	3	45	ПЗ		
	Учебная игра	1/46	3	46	ПЗ	Анализ игры	1
	Выполнить штрафной бросок	1/47	3	47	ПЗ		
	Выполнить бросок со средней дистанции	1/48	3	48	ПЗ	Броски мяча в корзину	1
	Учебная игра	1/49	3	49	ПЗ		
	Выполнить бросок с ближней дистанции	1/50	3	50	ПЗ		
	Учебная игра	1/51	3	51	ПЗ	ОРУ на ловкость	1
	Учебная игра	1/52	3	52	ПЗ		
Тема 2.2 Волейбол	Содержание учебного материала	16					
	Выполнить верхнюю передачу мяча	1/53	3	53	ПЗ		
	Выполнить нижнюю передачу мяча	1/54	3	54	ПЗ		
	Учебная игра	1/55	3	55	ПЗ		
	Выполнить прием мяча сверху с падением	1/56	3	56	ПЗ		
	Учебная игра	1/57	3	57	ПЗ		
	Выполнить прием мяча снизу с падением	1/58	3	58	ПЗ		
	Учебная игра	1/59	3	59	ПЗ		
	Выполнить технику подачи мяча в прыжке	1/60	3	60	ПЗ		

	Учебная игра	1/61	3	61	ПЗ		
	Выполнить технику игры в защите	1/62	3	62	ПЗ		
	Учебная игра	1/63	3	63	ПЗ		
	Учебная игра. Зачет	1/64	3	64	ПЗ		
	Учебная игра	1/65	3	65	ПЗ		
	Выполнить тактику игры в нападении	1/66	3	66	ПЗ		
	Учебная игра	1/67	3	67	ПЗ		
	Выполнить технику приема подачи мяча	1/68	3	68	ПЗ		
Тема 2.1 Легкая атлетика	Содержание учебного материала	4					2
	Выполнить бег по повороту	1/69	3	69	ПЗ	ОРУ на силу ног	1
	Выполнить передачу эстафетной палочки	1/70	3	70	ПЗ	ОРУ на силу рук	1
	Выполнить челночный бег 3x10 м	1/71	3	71	ПЗ		
	Выполнить сдачу нормативов	1/72	3	72	ПЗ		
Тема 2.3 Баскетбол	Содержание учебного материала	12					
	Выполнить технику передачи мяча двумя руками от груди	1/73	3	73	ПЗ		
	Учебная игра	1/74	3	74	ПЗ		
	Выполнить сдачу нормативов	1/75	3	75	ПЗ		
	Учебная игра.	1/76	3	76	ПЗ		
	Выполнить технику нападения	1/77	3	77	ПЗ		
	Учебная игра	1/78	3	78	ПЗ		
	Выполнить технику защиты	1/79	3	79	ПЗ		
	Учебная игра	1/80	3	80	ПЗ		
	Выполнить технику броска двумя руками в прыжке	1/81	3	81	ПЗ		
	Учебная игра	1/82	3	82	ПЗ		
	Выполнить технику и тактику игры	1/83	3	83	ПЗ		
	Сдача нормативов.	1/84	3	84	ПЗ		
Тема 2.4 Гимнастика	Содержание учебного материала	8					
	Выполнить комплекс для профилактики утомления	1/85	3	85	ПЗ		
	Выполнить комплекс упражнений при	1/86	3	86	ПЗ		

	плоскостопии						
	Выполнить комплекс упражнений для снятия утомления	1/87	3	87	ПЗ		
	Выполнить комплекс упражнений для коррекции нарушения осанки	1/88	3	88	ПЗ		
	Выполнить комплекс упражнений для различных мышечных групп	1/89	3	89	ПЗ		
	Выполнить комплекс упражнений для координации движений.	1/90	3	90	ПЗ		
	Выполнить комплекс упражнений для различных мышечных групп	1/91	3	91	ПЗ		
	Выполнить комплекс упражнений для коррекции нарушения осанки	1/92	3	92	ПЗ		
Тема 2.1 Легкая атлетика	Содержание учебного материала	4					
	Выполнить бег по повороту	1/93	3	93	ПЗ		
	Выполнить передачу эстафетной палочки	1/94	3	94	ПЗ		
	Выполнить челночный бег 3x10 м	1/95	3	95	ПЗ		
	Выполнить сдачу нормативов	1/96	3	96	ПЗ		
Тема 2.2 Волейбол	Содержание учебного материала	16					
	Выполнить перемещения по площадке	1/97	3	97	ПЗ		
	Учебная игра	1/98	3	98	ПЗ		
	Выполнить верхнюю подачу мяча	1/99	3	99	ПЗ		
	Учебная игра	1/100	3	100	ПЗ		
	Выполнить нижнюю прямую подачу	1/101	3	101	ПЗ		
	Учебная игра	1/102	3	102	ПЗ		
	Выполнить прямой нападающий удар	1/103	3	103	ПЗ		
	Учебная игра	1/104	3	104	ПЗ		
	Выполнить прием мяча снизу с падением	1/105	3	105	ПЗ		
	Учебная игра	1/106	3	106	ПЗ		
	Выполнить технику блокирования	1/107	3	107	ПЗ		
	Учебная игра	1/108	3	108	ПЗ		
	Выполнить прием мяча с подачи	1/109	3	109	ПЗ		

	Учебная игра	1/110	3	110	ПЗ		
	Сдача нормативов	1/111	3	111	ПЗ		
	Учебная игра	1/112	3	112	ПЗ		
Тема 2.4 Гимнастика	Содержание учебного материала	4					
	Выполнить комплекс упражнений для различных мышечных групп	1/113	3	113	ПЗ		
	Выполнить комплекс упражнений для координации движений.	1/114	3	114	ПЗ		
	Выполнить комплекс упражнений для различных мышечных групп	1/115	3	115	ПЗ		
	Зачет	1/116	3	116	ПЗ		
Тема 2.1 Легкая атлетика	Содержание учебного материала	6					1
	Выполнить комплекс общеразвивающих упражнений	1/117	3	117	ПЗ		
	Выполнить бег 400м (девушки) и 800м (юноши)	1/118	3	118	ПЗ		
	Выполнить передачу эстафетной палочки	1/119	3	119	ПЗ		
	Выполнить эстафетный бег	1/120	3	120	ПЗ		
	Выполнить кроссовую подготовку	1/121	3	121	ПЗ	Бег на выносливость	1
	Сдача нормативов	1/122	3	122	ПЗ		
Тема 2.2 Волейбол	Содержание учебного материала	8					2
	Выполнить перемещения по площадке	1/123	3	123	ПЗ		
	Учебная игра.	1/124	3	124	ПЗ	Анализ игры	1
	Выполнить верхнюю подачу мяча.	1/125	3	125	ПЗ		
	Учебная игра.	1/126	3	126	ПЗ		
	Выполнить нижнюю прямую подачу.	1/127	3	127	ПЗ	ОРУ на силу рук	1
	Учебная игра.	1/128	3	128	ПЗ		
	Выполнить прямой нападающий удар.	1/129	3	129	ПЗ		
	Учебная игра	1/130	3	130	ПЗ		
Тема 2.3 Баскетбол	Содержание учебного материала	6					1
	Выполнить технику передачи мяча двумя руками от груди	1/131	3	131	ПЗ		

	Учебная игра	1/132	3	132	ПЗ	Анализ игры	1
	Выполнить сдачу нормативов	1/133	3	133	ПЗ		
	Учебная игра	1/134	3	134	ПЗ		
	Выполнить технику нападения	1/135	3	135	ПЗ		
	Учебная игра	1/136	3	136	ПЗ		
Тема 2.4 Гимнастика	Содержание учебного материала						2
	Выполнить комплекс упражнений для различных мышечных групп	1/137	3	137	ПЗ		
	Выполнить комплекс упражнений для координации движений	1/138	3	138	ПЗ		
	Выполнить комплекс упражнений при плоскостопии	1/139	3	139	ПЗ		
	Выполнить комплекс упражнений для профилактики и снятия утомления	1/140	3	140	ПЗ		
	Выполнить комплекс классической дыхательной гимнастики	1/141	3	141	ПЗ		
	Выполнить комплекс упражнений для коррекции нарушения осанки	1/142	3	142	ПЗ		
	Выполнить комплекс упражнений для различных мышечных групп	1/143	3	143	ПЗ		
	Сдача нормативов	1/144	3	144	ПЗ		
	Выполнить производственную гимнастику	1/145	3	145	ПЗ		
	Выполнить комплекс упражнений при плоскостопии	1/146	3	146	ПЗ		
	Выполнить комплекс упражнений для укрепления позвоночника	1/147	3	147	ПЗ	Дыхательные упражнения	1
	Выполнить комплекс упражнений для координации движений	1/148	3	148	ПЗ	Упражнения на равновесие	1
	Выполнить упражнения на равновесие	1/149	3	149	ПЗ		
	Дифференцированный зачет.	1/150	3	150	ПЗ		
Объем образовательной нагрузки – 168 часов самостоятельной работы – 18 часов							
учебной нагрузки во взаимодействии с преподавателем – 150 часов практических занятий – 142 часа							

2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы учебной дисциплины требует наличия спортивного зала
Инвентарь учебного кабинета: мячи, скакалки, обручи, маты

Оборудование учебного кабинета:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя.

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- интерактивная доска.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий

- 1) Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ.ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2014.
- 2) Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб.пособие. —М., 2013.
- 3) Литвинов А. А., Козлов А. В., Ивченко Е. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. —М., 2014.
- 4) Тимонин А. И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н. Ф. Басова. —3-е изд. —М., 2013.
- 5) Барчуков И. С., Назаров Ю. Н., Егоров С. С. и др. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В. Я. Кикотя, И. С. Барчукова. — М., 2013.
- 6) Бишаева А.А. «Физическая культура»: учебник для начального и среднего профессионального образования.-М.: Изд.центр «Академия», 2013
- 7) Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. — М., 2013.
- 8) Решетников Н. В., Кислицын Ю. Л., Палтиевич Р. Л., Погадаев Г. И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2013.
- 9) Сайганова Е. Г, Дудов В. А. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие. — М., 2013. — (Бакалавриат).
- 10) Смирнов А.Т., Мишин Б.И., Васнев В.А. Основы безопасности жизнедеятельности. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни. 10—11 кл. – М., 2014.
- 11) Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ.ред. Г. В. Барчуковой. —М., 2014.
- 12) Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. —М., 2014.

13) Тимонин А. И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н. Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2013.

14) Гамидова С. К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2012.

15) [www. minstm. gov. ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

16) [www. edu. ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).

17) [www. olympic. ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

18) [www. goup32441. narod. ru](http://www.goup32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособие)

КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также выполнения обучающимися комплексов общеразвивающих упражнений, комплексов упражнений на все группы мышц и т.д.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Уметь:	
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Реферат, подбор индивидуального комплекса упражнений, выполнение разминки с элементами оздоровительной и адаптивной физической культуры. Сдача нормативов
Знать:	
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Реферат
- основы здорового образа жизни	Реферат, подбор индивидуального комплекса физических упражнений.