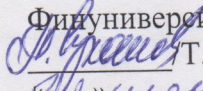


Федеральное государственное образовательное бюджетное учреждение
высшего образования
«Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации»
(Финансовый университет)
Канашский филиал Финуниверситета

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по
учебно-производственной работе
Канашского филиала

Финуниверситета

 Т.М. Суханова/

«20» июни 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

СГ 07 «Физическая культура»

по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

Канаш - 2026

Рабочая программа дисциплины разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

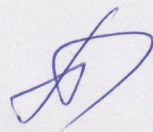
Разработчик:

Сорокина Ольга Анатольевна, преподаватель ВКК

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и рекомендована к утверждению на заседании предметно-цикловой комиссии общеобразовательных и социально-гуманитарных дисциплин

Протокол от «30» июня 2026 г. № 7

Председатель предметно-цикловой комиссии:



/Э.П. Платонова/

1. Общая характеристика рабочей программы дисциплины

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина «СГ.07 Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04; ОК 08; ПК 2.1.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины студентами осваиваются умения и знания

Код общих и профессиональных компетенций	Умения	Знания
ОК 04 ОК 08 ПК 2.1	<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 специальности осуществлять инвентаризацию обязательств	<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 периодичность и порядок проведения инвентаризации различных объектов бухгалтерского учета

2. Структура и содержание дисциплины

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы дисциплины	154
Объем работы студентов во взаимодействии с преподавателем	112
в том числе:	
теоретическое обучение	4
практические занятия	104
самостоятельная работа	42
Промежуточная аттестация в форме зачета	2
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	2

2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности студентов	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ		6	
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Содержание учебного материала	1	ОК 04 ОК 08
	Физическая культура и личность профессионала, взаимосвязь с получаемой профессией. Значение двигательной активности для организма. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура»	1	
Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	Содержание учебного материала	1	ОК 04 ОК 08
	Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Самоконтроль, его методы, показатели и критерии оценки. Разработка дневника самоконтроля	1	
	Самостоятельная работа студентов Изучение материала учебников и дополнительной литературы по теме.	4	
Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика		16	
Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 08
	Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения	2	
	В том числе практических занятий	2	
	1. Практическое занятие «Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование,	2	

	специальные упражнения»		
Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега	Содержание учебного материала Совершенствование техники длительного бега ввремя кросса до 15-20 минут	2	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	1. Практическое занятие «Совершенствование техники длительного бега ввремя кросса до 15-20 минут»	2	
Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	Содержание учебного материала Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), ОФП	2	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	1. Практическое занятие «Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), ОФП»	2	
Тема 2.4. Эстафетный бег 4x100. Челночный бег	Содержание учебного материала Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега	2	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	1. Практическое занятие «Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега»	2	
Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	Содержание учебного материала Выполнение контрольных нормативов в беге, прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость	2	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	1. Практическое занятие «Выполнение контрольных нормативов в беге, прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость»	2	
	Самостоятельная работа студентов Совершенствование техники бега. Выполнение специальных упражнений прыгуна. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	6	
Раздел 3. Волейбол		38	
Тема 3.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	Содержание учебного материала Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП	4	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	1. Практическое занятие «Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП»	2	
	2. Практическое занятие «Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП»	2	
Тема 3.2.	Содержание учебного материала	4	

Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	Выполнение комплекса упражнений по ОФП		OK 04 OK 08
	В том числе практических занятий	4	
	1. Практическое занятие «Выполнение комплекса упражнений по ОФП»	2	
	2. Практическое занятие «Выполнение комплекса упражнений по ОФП»	2	
Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	Содержание учебного материала		OK 04 OK 08
	Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	4	
	В том числе практических занятий	4	
	1. Практическое занятие «Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног»	2	
	2. Практическое занятие «Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног»	2	
Тема 3.4. Верхняя прямая подача. ОФП	Содержание учебного материала	4	OK 04 OK 08
	Обучение стойки волейболиста, верхней подачи, нападающему удару		
	В том числе практических занятий	4	
	1. Практическое занятие «Обучение стойки волейболиста, верхней подачи, нападающему удару»	2	
	2. Практическое занятие «Обучение стойки волейболиста, верхней подачи, нападающему удару»	2	
	Самостоятельная работа студентов Изучение правил игры по волейболу, игра в волейбол. Выполнение упражнений на укрепление мышц.	4	
Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении	Содержание учебного материала		OK 04 OK 08
	Отработка тактики игры в защите и нападении, выполнение приёмов передачи мяча	4	
	В том числе практических занятий	4	
	1. Практическое занятие «Отработка тактики игры в защите и нападении, выполнение приёмов передачи мяча».	2	
	2. Практическое занятие «Отработка тактики игры в защите и нападении, выполнение приёмов передачи мяча».	2	
Тема 3.6. Основы методики судейства	Содержание учебного материала	4	OK 04 OK 08
	Отработка навыков судейства в волейболе		
	В том числе практических занятий	4	
	1. Практическое занятие «Отработка навыков судейства в волейболе»	2	

	2. Практическое занятие «Отработка навыков судейства в волейболе»	2	
Тема 3.7. Контроль выполнения тестов по волейболу	Содержание учебного материала Выполнение передачи мяча в парах. Игра по упрощённым правилам волейбола. Игра по правилам.	4	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	1. Практическое занятие «Выполнение передачи мяча в парах»	2	
	2. Практическое занятие «Игра по упрощённым правилам волейбола»	2	
	Самостоятельная работа студентов Посещение спортивной секции. Участие в соревнованиях по волейболу. Судейство соревнований по волейболу.	6	
Раздел 4. Баскетбол		36	
Тема 4.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	Содержание учебного материала Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног	4	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	1. Практическое занятие «Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног»	2	
	2. Практическое занятие «Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног»	2	
Тема 4.2. Передачи мяча. ОФП	Содержание учебного материала Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса	4	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	1. Практическое занятие «Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса»	2	
	2. Практическое занятие «Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса»	2	
Тема 4.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	Содержание учебного материала Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	4	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	1. Практическое занятие «Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса»	2	

	2. Практическое занятие «Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса»	2	
Тема 4.4. Техника штрафных бросков. ОФП	Содержание учебного материала Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног	4	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	1. Практическое занятие «Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног».	2	
	2. Практическое занятие «Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног».	2	
	Самостоятельная работа студентов Изучение правил игры по баскетболу, игра в баскетбол. Выполнение упражнений для укрепления мышц.	6	
Тема 4.5. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	Содержание учебного материала Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	4	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	1. Практическое занятие «Игра по упрощенным правилам баскетбола».	2	
	2. Практическое занятие «Игра по правилам».	2	
Тема 4.6. Практика судейства в баскетболе	Содержание учебного материала Практика в судействе соревнований по баскетболу. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»	4	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	1. Практическое занятие «Практика в судействе соревнований по баскетболу».	2	
	2. Практическое занятие «Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка».	2	
	Самостоятельная работа студентов Посещение спортивной секции. Участие в соревнованиях по баскетболу. Судейство соревнований по баскетболу.	6	
Раздел 5. Гимнастика		18	
Тема 5.1. Строевые приемы	Содержание учебного материала Отработка строевых приёмов	4	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	4	

	1. Практическое занятие «Отработка строевых приёмов»	2	
	2. Практическое занятие «Отработка строевых приёмов»	2	
Тема 5.2. Техника акробатических упражнений	Содержание учебного материала	4	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Отработка техники акробатических упражнений	2	
	1. Практическое занятие «Отработка техники акробатических упражнений»	2	
	2. Практическое занятие «Отработка техники акробатических упражнений»	2	
	Самостоятельная работа студентов	2	
	Отработка техники акробатических упражнений		
Зачет		2	
Тема 5.3. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	Содержание учебного материала	4	ОК 04 ОК 08 ПК 2.1
	Выполнение комплекса ОРУ. Контроль комбинации по акробатике. Контроль выполнения упражнений по ритмической гимнастике. ППФП		
	В том числе практических занятий	4	
	1. Практическое занятие «Выполнение комплекса ОРУ»	2	
	2. Практическое занятие «Техника выполнения упражнений по атлетической гимнастике. Методы регулирования нагрузки. ППФП»	2	
	Самостоятельная работа студентов	2	
	Составление комплекса ОРУ и их проведение.		
Раздел 6. Бадминтон		18	
Тема.6.1. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне	Содержание учебного материала	4	ОК 04 ОК 08
	Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса. Комплексы упражнений атлетической и дыхательной гимнастики		
	В том числе практических занятий	4	
	1. Практическое занятие «Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса»	2	
	2. Практическое занятие «Комплексы упражнений атлетической и дыхательной гимнастики»	2	
Тема 6.2. Подачи	Содержание учебного материала	4	ОК 04 ОК 08
	Отработка подач		
	В том числе практических занятий	4	
	1. Практическое занятие «Отработка подач»	2	
	2. Практическое занятие «Отработка подач»	2	

Тема 6.3. Нападающий удар	Содержание учебного материала Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смеш»	2	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	1. Практическое занятие «Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смеш»	2	
Тема 6.4. Судейство соревнований по бадминтону	Содержание учебного материала Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону. Контроль техники подач, ударов справа, слева. Контроль техники игры: одиночные, парные игры.	4	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	1. Практическое занятие «Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону. Контроль техники подач, ударов справа, слева»	2	
	2. Практическое занятие «Контроль техники игры: одиночные, парные игры»	2	
	Самостоятельная работа студентов Изучение правил игры по бадминтону, игра в бадминтон. Выполнение упражнений для укрепления мышц. Судейство соревнований по бадминтону.	4	
Раздел 7. Настольный теннис		10	
Тема 7.1. Настольный теннис	Содержание учебного материала Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки. Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра	8	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	8	
	1. Практическое занятие «Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки. Обучение тактическим и техническим действиям, подаче»	2	
	2. Практическое занятие «Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра»	2	
	3. Практическое занятие «Игра»	2	
	4. Практическое занятие «Игра»	2	
	Самостоятельная работа студентов Изучение правил игры по настольному теннису, игра в настольный теннис.	2	
Раздел 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		10	
Тема 8.1. Сущность и содержание ППФП в достижении	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости	2	

высоких профессиональных результатов	подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП обучающихся с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Задания с профессиональной направленностью для 1-4 групп труда. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.		ПК 2.1
	В том числе практических занятий	8	
	1. Практическое занятие «Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий для различных групп труда»	2	
	2. Практическое занятие «Формирование профессионально значимых физических качеств»	2	
	3. Практическое занятие «Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов»	2	
	4. Практическое занятие «Специальные упражнения для развития основных мышечных групп»	2	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета		2	
Всего:		154	

3. Условия реализации программы дисциплины

3.1. Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы дисциплины предусмотрен спортивный зал, оснащенный оборудованием, техническими средствами обучения:

№	Наименование оборудования	Техническое описание
I Специализированная мебель и системы хранения		
Основное оборудование		
1.	Волейбольные сетки	2
2.	Баскетбольные щиты	2
3.	Гимнастическое оборудование	1
4.	Канат подвесной	1
5.	Мат гимнастический	20
6.	Мячи	30
7.	Скамейки гимнастические	10
8.	Брусья гимнастические	1
II Технические средства		
Основное оборудование		
1	Сетевой фильтр	1
2	Мультимедийный комплекс (мультимедиа-проектор Benq, акустическая система Sven), настенный экран	1
3	Компьютер преподавателя (ОС Astra Linux, справочно-правовая система Консультант Плюс (сетевая файл-серверная версия), антивирусное ПО Kaspersky)	1
III Демонстрационные учебно-наглядные пособия		
Дополнительное оборудование		
1	Цифровые УМК	Рабочие программы дисциплин, календарно-тематические планы, фонды оценочных средств по дисциплинам, видеоматериалы для проведения практических занятий, LMS Moodle

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд имеет печатные и электронные образовательные информационные ресурсы, рекомендуемые для использования в образовательном процессе.

Основные печатные и электронные издания:

1. Виленский, М. Я. Физическая культура : учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков — 3-е изд., стер. — Москва : КноРус, 2026. — 214 с. — (Среднее профессиональное образование). — ISBN 978-5-406-15281-2. — ЭБС BOOK.ru. — URL: <https://book.ru/book/>.

2. Кузнецов, В. С. Физическая культура : учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. — 3-е изд., испр. — Москва : КноРус, 2024. — 256 с. — (Среднее профессиональное образование) — ISBN 978-5-406-12453-6. — ЭБС BOOK.ru. — URL: <https://book.ru/book/951558>.

3. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Юрайт, 2026. — 357 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-22085-8. — Образовательная платформа Юрайт. — URL: <https://urait.ru/bcode/600786> (дата обращения: 23.06.2026). — Текст : электронный.

4. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева, А. А. Зайцев, В. К. Пельменев [и др.] ; под ред. Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Юрайт, 2026. — 609 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18616-1. — Образовательная платформа Юрайт. — URL: <https://urait.ru/bcode/587120>.

5. Физическая культура : учебник для образовательных учреждений среднего профессионального образования / Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л. Палтиевич, Г. И. Погадаев. — 14-е изд., испр. — Москва : Академия, 2014. — 176 с. — (Среднее профессиональное образование). — ISBN 978-5-4468-0604-1.

Дополнительные источники:

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — Москва : Юрайт, 2026. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Образовательная платформа Юрайт. — URL: <https://urait.ru/bcode/584662>.

2. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебник для среднего профессионального образования / М. С. Эммерт, О. О. Фаина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. — 2-е изд. — Москва : Юрайт, 2025. — 129 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15669-0. — Образовательная платформа Юрайт. — URL: <https://urait.ru/bcode/568420>.

3. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва : Юрайт, 2025. — 111 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-20707-1. — Образовательная платформа Юрайт. — URL: <https://urait.ru/bcode/558618>.

4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины

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 периодичность и порядок проведения инвентаризации различных объектов бухгалтерского учета	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 специальности осуществлять инвентаризацию обязательств	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 специальности.	Экспертное наблюдение за ходом выполнения комплекса упражнений.