**Приложение 2.04**

**к ОПОП-П по специальности**

**43.02.17 Технология эстетических услуг**

**Рабочая программа дисциплины**

**СГ.04 «Физическая культура»**

2024 г.

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

[СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 3](#_Toc156825287)

[1. Общая характеристика 4](#_Toc156825288)

[1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы 4](#_Toc156825289)

[1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины 4](#_Toc156825290)

[2. Структура и содержание ДИСЦИПЛИНЫ 4](#_Toc156825291)

[2.1. Трудоемкость освоения дисциплины 4](#_Toc156825292)

[2.2. Содержание дисциплины 5](#_Toc156825293)

[2.3. Курсовой проект (работа) 6](#_Toc156825295)

[3. Условия реализации ДИСЦИПЛИНЫ 7](#_Toc156825296)

[3.1. Материально-техническое обеспечение 7](#_Toc156825297)

[3.2. Учебно-методическое обеспечение 7](#_Toc156825298)

[4. Контроль и оценка результатов освоения ДИСЦИПЛИНЫ 7](#_Toc156825299)

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «СГ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы**

Цель дисциплины СГ.04. «Физическая культура» формирование физической культуры личности и способность направленного использования разнообразных средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья.

Дисциплина СГ.04. «Физическая культура» СГ.04. «Физическая культура» включена в обязательную частьсоциально-гуманитарного цикла.

**1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины**

Результаты освоения дисциплины соотносятся с планируемыми результатами освоения образовательной программы, представленными в матрице компетенций выпускника.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Код  ОК, ПК | Уметь | Знать | Владеть навыками |
| ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде; | организовывать работу коллектива и команды;  взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности; | основы проектной деятельности;  психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности | - |
| ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности. | основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности;  роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека | - |
| ПК 1.5 Выполнять санитарно- эпидемиологические требования при предоставлении косметических услуг | Выполнять косметические услуги поуходу за кожей лица, шеи и зоны декольте  Выполнятькосметическиеуслугипоуходузателом. | Виды и типы оборудования, возможности их применения для выполнениябытовых косметическихуслуг. | Выполнять косметические услуги поуходу за кожей лица, шеи и зоны декольте  Выполнятькосметическиеуслугипоуходузателом. |
| ПК 2.4Выполнять санитарно-эпидемиологические требования при предоставлении маникюрных и педикюрных услуг | Выполнять маникюрные услуги .  Выполнять педикюрные услуги | Психологию общения и профессиональную этику предоставления услуг по маникюру, педикюру, моделированию и дизайну ногтей Правила, современные формы и методы обслуживания потребителя услуг по маникюру, педикюру, моделированию и дизайну ногтей | Выполнять маникюрные услуги .  Выполнять педикюрные услуги |

**1.3. Обоснование часов вариативной части**

Учебная дисциплина СГ.04. «Физическая культура» не предусматривает вариативной части.

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

**2.1. Трудоемкость освоения дисциплины**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование составных частей дисциплины** | **Объем в часах** | **В т.ч. в форме практ. подготовки** |
| Учебные занятия | 120 | 110 |
| *Курсовая работа (проект)* | - | - |
| Самостоятельная работа | - | - |
| Промежуточная аттестация | 8 | 8 |
| Всего | 120 | 110 |

**2.2. Тематический план и содержание дисциплины**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала , практических и лабораторных занятий,** *курсовая работа (проект)* | **Объем, ак. ч/ в том числе в форме практической подготовки, ак. ч** | **Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы** |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| **Раздел 1. Физическая культура и формирование ЗОЖ** | | **10/-** |  |
| **Тема 1.1.** Здоровый образ жизни | **Содержание учебного материала** | **10** |  |
| Здоровье населения России. Факторы риска и их влияние на здоровье. Современная концепция здоровья и здорового образа жизни. Мотивация ЗОЖ. Критерии эффективности здорового образа жизни.его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб. Организм, среда, адаптация. Культура питания. Возрастная физиология. Организация жизнедеятельности, адекватная биоритмам. Культура здоровья и вредные пристрастия. Сексуальная культура – ключевой фактор психического и физического благополучия обучающегося. Культура психического здоровья. Оптимизация умственной работоспособности обучающегося в образовательном процессе. Средства физической культуры в регуляции работоспособности. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. Особенности организации физического воспитания в образовательном учреждении (валеологическая и профессиональная направленность). Цели и задачи физической культуры | 10 | ОК 04  ОК 08  ПК1.5,ПК 2.4 |
|  | **В том числе практических занятий** | - |  |
| **Раздел 2. Легкая атлетика** | | **24/24** |  |
| **Тема 2.1**. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы | **Содержание учебного материала** | **4** | ОК 04  ОК 08  ПК1.5,ПК 2.4 |
| **В том числе практических занятий** | **4** |
| Практическое занятие № 1. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения | 4 |
| **Тема 2.2.** Совершенствование техники длительного бега | **Содержание учебного материала** | **4** | ОК 04  ОК 08  ПК1.5,ПК 2.4 |
| **В том числе практических занятий** | **4** |
| Практическое занятие № 2. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут | 4 |
| **Тема 2.3.** Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега | **Содержание учебного материала** | **6** | ОК 04  ОК 08  ПК1.5,ПК 2.4 |
| **В том числе практических занятий** | **6** |
| Практическое занятие № 3. Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), ОФП | 6 |
| **Тема 2.4.** Эстафетный бег 4х100. Челночный бег | **Содержание учебного материала** | **4** | ОК 04  ОК 08  ПК1.5,ПК 2.4 |
| **В том числе практических занятий** | **4** |
| Практическое занятие № 4. Выполнение эстафетного бега 4х100, челночного бега | 4 |
| **Тема 2.5.** Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках | **Содержание учебного материала** | **6** | ОК 04  ОК 08  ПК1.5,ПК 2.4 |
| **В том числе практических занятий** | **6** |
| Практическое занятие № 5. Выполнение контрольных нормативов в беге, прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость | 6 |
| **Раздел 3. Волейбол** | | **20/20** |  |
| **Тема 3.1.** Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП) | **Содержание учебного материала** | **2** | ОК 04  ОК 08  ПК1.5,ПК 2.4 |
| **В том числе практических занятий** | **2** |
| Практическое занятие № 6. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП | 2 |
| **Тема 3.2.** Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП | **Содержание учебного материала** | **2** | ОК 04  ОК 08  ПК1.5,ПК 2.4 |
| **В том числе практических занятий** | **2** |
| Практическое занятие № 7. Выполнение комплекса упражнений по ОФП | 2 |
| **Тема 3.3.** Нижняя прямая и боковая подача. ОФП | **Содержание учебного материала** | **4** | ОК 04  ОК 08  ПК1.5,ПК 2.4 |
| **В том числе практических занятий** | **4** |
| Практическое занятие № 8. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног | 4 |
| **Тема 3.4**. Верхняя прямая подача. ОФ П | **Содержание учебного материала** | **2** | ОК 04  ОК 08  ПК1.5,ПК 2.4 |
| **В том числе практических занятий** | **2** |
| Практическое занятие № 9. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног | 2 |
| **Тема 3.5.** Тактика игры в защите и нападении | **Содержание учебного материала** | **2** | ОК 04  ОК 08  ПК1.5,ПК 2.4 |
| **В том числе практических занятий** | **2** |
| Практическое занятие № 10. Отработка тактики игры, выполнение приёмов передачи мяча | 2 |
| **Тема 3.6**. Основы методики судейства | **Содержание учебного материала** | **2** |
| **В том числе практических занятий** | **2** |
| Практическое занятие № 11. Отработка навыков судейства в волейболе | 2 |
| **Тема 3.7.** Контроль выполнения тестов по волейболу | **Содержание учебного материала** | **6** | ОК 04  ОК 08  ПК1.5,ПК 2.4 |
| **В том числе практических занятий** | **6** |
| Практическое занятие № 12. Выполнение передачи мяча в парах | 2 |
| Практическое занятие № 13. Игра по упрощённым правилам волейбола | 2 |
| Практическое занятие № 14. Игра по правилам | 2 |
| **Раздел 4. Баскетбол** | | **20/20** |  |
| **Тема 4.1.** Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП | **Содержание учебного материала** | **2** | ОК 04  ОК 08  ПК1.5,ПК 2.4 |
| **В том числе практических занятий** | **2** |
| Практическое занятие № 15. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног | 2 |
| **Тема 4.2.** Передачи мяча. ОФП | **Содержание учебного материала** | **2** | ОК 04  ОК 08  ПК1.5,ПК 2.4 |
| **В том числе практических занятий** | **2** |
| Практическое занятие № 16. 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** | **4** | ОК 04  ОК 08  ПК1.5,ПК 2.4 |
| **В том числе практических занятий** | **4** |
| Практическое занятие № 17. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса | 4 |
| **Тема 4.4.** Техника штрафных бросков. ОФП | **Содержание учебного материала** | **4** | ОК 04  ОК 08  ПК1.5,ПК 2.4 |
| **В том числе практических занятий** | **4** |
| Практическое занятие № 18 Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног | 4 |
| **Тема 4.5.** Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам | **Содержание учебного материала** | **4** | ОК 04  ОК 08  ПК1.5,ПК 2.4 |
| **В том числе практических занятий** | **4** |
| Практическое занятие № 19. Игра по упрощенным правилам баскетбола | 2 |
| Практическое занятие № 20. Игра по правилам | 2 |
| **Тема 4.6 .** Практика судейства в баскетболе | **Содержание учебного материала** | **4** | ОК 04  ОК 08  ПК1.5,ПК 2.4 |
| **В том числе практических занятий** | **4** |
| Практическое занятие 21. Практика в судействе соревнований по баскетболу | 2 |
| Практическое занятие 22. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка» | 2 |
| **Раздел 5. Гимнастика** | | **16/16** |  |
| **Тема 5.1.** Строевые приемы | **Содержание учебного материала** | **2** | ОК 04  ОК 08  ПК1.5,ПК 2.4 |
| **В том числе практических занятий** | **2** |
| Практическое занятие № 23. Отработка строевых приёмов | 2 |
| **Тема 5.2.** Техника акробатических упражнений | **Содержание учебного материала** | **2** | ОК 04  ОК 08  ПК1.5,ПК 2.4 |
| **В том числе практических занятий** | **2** |
| Практическое занятие № 24. Отработка техники акробатических упражнений | 2 |
| **Тема 5.3.** Упражнения на брусьях (юноши). Гиревой спорт | **Содержание учебного материала** | **2** | ОК 04  ОК 08  ПК1.5,ПК 2.4 |
| Брусья: висы, упоры, махи, подводящие и специальные упражнения, соскоки. Знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера, комплексы упражнений с гантелями, гирями. Разучивание и выполнение связок на снаряде. ППФП | 1 |
| **В том числе практических занятий** | **1** |
| Практическое занятие № 25. Разучивание и выполнение упражнений с гирями | 1 |
| **Тема 5.4.**Упражнения (девушки). ППФП | **Содержание учебного материала** | **2** | ОК 04  ОК 08  ПК1.5,ПК 2.4 |
| Наскок, ходьба, полушпагат, уголок, равновесие, повороты, соскок | 1 |
| **В том числе практических занятий** | **1** |
| Практическое занятие № 26. Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам) | 1 |
| **Тема 5.5.** Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися | **Содержание учебного материала** | **8** |  |
| 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, подготовка с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ | 2 | ОК 04  ОК 08  ПК1.5,ПК 2.4 |
| **В том числе практических занятий** | **6** |
| Практическое занятие № 27. Выполнение комплекса ОРУ | 1 |
| Практическое занятие № 28. Контроль комбинации по акробатике | 1 |
| Практическое занятие № 29. Контроль комбинации на брусьях | 2 |
| Практическое занятие № 30. Контроль выполнения упражнений по ритмической гимнастике, гиревому спорту. ППФП | 2 |
| **Раздел 6. Бадминтон. Атлетическая, дыхательная гимнастика** | | **12/12** | ОК 04  ОК 08  ПК1.5,ПК 2.4 |
| **Тема.6.1**. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне | **Содержание учебного материала** | **2** |
| **В том числе практических занятий** | **2** |
| Практическое занятие № 31. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса, комплексы упражнений атлетической и дыхательной гимнастики | 2 |
| **Тема 6.2.** Подачи | **Содержание учебного материала** | **2** | ОК 04  ОК 08  ПК1.5,ПК 2.4 |
| **В том числе практических занятий** | **2** |
| Практическое занятие № 32. Отработка подач | 2 |
| **Тема 6.3.** Нападающий удар | **Содержание учебного материала** | **2** | ОК 04  ОК 08  ПК1.5,ПК 2.4  Л |
| **В том числе практических занятий** | **2** |
| Практическое занятие № 33. Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смеш» | 2 |
| **Тема 6.4.** Судейство соревнований по бадминтону | **Содержание учебного материала** | **6** | ОК 04  ОК 08  ПК1.5,ПК 2.4 |
| **В том числе практических занятий** | **6** |
| Практическое занятие № 34. Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону | 2 |
| Практическое занятие №е 35. Контроль техники подач, ударов справа, слева | 2 |
| Практическое занятие № 36. Контроль техники игры: одиночные, парные игры | 2 |
| **Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)** | | **10/10** |  |
| **Тема.7.1.** Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов | **Содержание учебного материала** | **10** | ОК 04  ОК 08  ПК1.5,ПК 2.4 |
| Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости 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. 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 Разработка дневника самоконтроля | 2 |
| **В том числе практических занятий** | **8** |  |
| Практическое занятие № 37. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий | 4 |
|  | Практическое занятие № 38. Формирование профессионально значимых физических качеств | 4 |
| *Курсовая работа ( проект)* | | **-** | *-* |
| **Промежуточная аттестация (3,4,5 сем.- зачет, 6 семестр- дифференцированный зачет).** | | **8** |  |
| **Всего:** | | **120** |  |

**3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ**

**3.1. Материально- техническое обеспечение**

Спортивный зал, оснащенный:

- оборудованными раздевалками;

- спортивным оборудованием:

стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастический снаряд (перекладина.); маты гимнастические; канат для перетягивания; беговая дорожка; скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, гантели (разные); гири 16, 24, 32 кг; секундомеры;

весы напольные, динамометры, приборы для измерения давления и др.; кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, мячи волейбольные, теннисные ракетки и шарики;

оборудование и инвентарь открытого стадиона широкого профиля: ракетки для бадминтона, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, нагрудные номера, рулетка металлическая, секундомеры;

- техническими средствами обучения: компьютер с лицензионным программным обеспечением; многофункциональный принтер; музыкальный центр.

**3.2. Учебно- методическое обеспечение**

**3.2.1. Основные печатные издания и / или электронные издания**

1.Лях В. И. «Физическая культура : 10—11-е классы» базовый уровень,Издательство «Просвещение» 271стр. 11-е изд., стер.2023г.

2.Матвеев А. П., Палехова Е. С. «Физическая культура: 10—11-е классы» базовый уровень Издательство «Просвещение», 158стр. 6-е изд., стер.2022г.

3. Матвеев А. П. «Физическая культура : 10—11-е классы» базовый уровень, Издательство «Просвещение», стр.319 4-е изд., стер.,2022г.

4.Погадаев Г. И. « Физическая культура. Футбол для всех: 10-11-е классы» Издательство «Просвещение» стр. 109, 2-е изд., стер.2023г.

**Электронные издания**

1. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/469681

2. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., 13 перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/475342

**3.2.2. Дополнительные источники**

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/471143

2. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/475602 .

1. **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Результаты обучения | Показатели освоенности компетенций | Методы оценки |
| Знает: психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;  - основы проектной деятельности;  - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  - основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности;  - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.  Виды и типы оборудования, возможности их применения для выполнениябытовых косметическихуслуг.  Психологию общения и профессиональную этику предоставления услуг по маникюру, педикюру, моделированию и дизайну ногтей Правила, современные формы и методы обслуживания потребителя услуг по маникюру, педикюру, моделированию и дизайну ногтей | обучающийся 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 специальности; проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности | Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов |
| Умеет: организовывать работу коллектива и команды;  - взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности;  - использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.  возможностей своего организма.  Выполнять косметические услуги поуходу за кожей лица, шеи и зоны декольте  Выполнятькосметическиеуслугипоуходузателом.  Выполнять маникюрные услуги .  Выполнять педикюрные услуги | обучающийся 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; выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организм | Выполнение комплекса упражнений. Выполнение контрольных нормативов с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей организм |