МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ
КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«НОРИЛЬСКИЙ ТЕХНИКУМ ПРОМЫШЛЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ И СЕРВИСА»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 Физическая культура

Для специальности
38.02.04 Коммерция (по отраслям)

Количество часов - 118

Составитель: Шишкина Вера Дмитриевна, преподаватель, первая квалификационная категория

2019

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 38.02.04 Коммерция (по отраслям) (Приказ Минобрнауки России от 15.05.2014 № 539 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 38.02.04 Коммерция (по отраслям)» (Зарегистрировано в Минюсте России 25.06.2014 № 32855) и в соответствии:

- с Положением «О порядке разработки и требованиях к содержанию и оформлению рабочих программ учебных дисциплин, профессиональных модулей на основе ФГОС в краевом государственном бюджетном профессиональном образовательном учреждении «Норильский техникум промышленных технологий и сервиса», утвержденным приказом директора Норильского техникума промышленных технологий и сервиса от 21 декабря 2018г. №01-11/297.

Организация-разработчик: КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «НОРИЛЬСКИЙ ТЕХНИКУМ ПРОМЫШЛЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ И СЕРВИСА»

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ.....10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ……..11

ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1.Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 38.02.04 Коммерция (по отраслям.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина «Физическая культура» входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

1.3. Цели и задачи дисциплины - требования к результатам освоения дисциплины:

Основное назначение дисциплины «Физическая культура» состоит в формировании общекультурных и профессиональных компетенций.

В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен ***уметь:***

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

знать:

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

Освоенные умения и знания способствуют формированию профессиональных и общих компетенций: ОК 1 - 4, 10:

ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 8. Вести здоровый образ жизни, применять спортивно-оздоровительные методы и средства для коррекции физического развития и телосложения.

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося - 177 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 118 часов;
- самостоятельной работы обучающегося - 59 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	177
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	118
в том числе:	
лабораторные занятия	-
практические занятия	110
контрольные работы	-
курсовая работа (проект)	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	59
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом)	-
Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование). Совершенствование техники элементов прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Повышение уровня ОФП: выполнение прыжковых упражнений со скакалкой и без нее. Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.	19
Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	20
Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в ходе практики, в свободное время.	20
Промежуточная аттестация в форме **зачетов** (3, 5 семестры) и **дифференцированных зачетов**(4,6 семестры)	

Наименование разделов и тем	**Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся**	**Объем часов**	**Уровень освоения**
1	2	3	**4**
	Введение Теоретические основы знаний в физической культуре и спорте. Правила поведения на уроках физической культуры. Спринтерский бег. Кроссовая подготовка.	**1**	
Раздел 1 Легкая атлетика.		**17**	
Тема 1.1 Легкая атлетика. Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья.	**Содержание занятий**		
	1. Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности.	1	**2**
	2. Оздоровительные системы физического воспитания.	1	
	3. Бег на короткие дистанции. Спринтерский бег.	1	**2**
	Самостоятельная работа: Изучить правила поведения в спортивном зале физического воспитания под подпись обучающегося.	**2**	
Тема 1. 2. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Эстафетный и челночный бег Профилактика профессиональных заболеваний, вредных привычек	**Содержание занятий**		
	1 Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике.	1	**2**
	2 Техника бега на короткие и средние дистанции.	1	
	3 Совершенствование техники высокого, низкого старта, техники финиширования.	1	
	4 Эстафетный бег 4х100м. Челночный бег.	1	
	5 Здоровый образ жизни, вредные привычки.	1	
	Самостоятельная работа: Техника бега на средние и длинные дистанции, бега с препятствиями.	**2**	
Тема 1. 3.	**Содержание занятий**		

Бег 100 м на результат. Изучение техники эстафетного бега 4×200м, 4×400м. Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.	1	Бег 100 м - (контрольный норматив).	1	**2**
	2	Изучение техники эстафетного бега.	1	**2**
	3	Средства, способы и методы контроля физического развития.	1	
		Самостоятельная работа: Изучить систему Купера по определению физического развития и физической подготовленности по возрастам.	**2**	
Тема 1. 4. Выполнение контрольного норматива челночный бег 3х10м. Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.	**Содержание занятий**			
	1	Контрольный норматив - челночный бег 3х10м.	1	**2**
	2	Система индивидуальных занятий.	1	**2**
		Самостоятельная работа: Выполнение комплекса упражнений для развития быстроты.	**2**	
Тема 1.5. Техника выполнения прыжков в длину с места.	**Содержание практических и теоретических занятий**			**2**
	1.	Прыжки разными способами.	2	
	2	Техника выполнения прыжка.		
	Самостоятельная работа: Прыжки в длину с разбега.		**2**	

Тема 1.6. Выполнение прыжков в высоту.	**Содержание занятий**			**2**
	1.	Техника выполнения прыжка в высоту.	1	
	2.	Контрольный норматив по разделу: «Легкая атлетика»	1	
Раздел 2. Волейбол	**Спортивные игры**		**20**	
	Содержание занятий			
Тема 2.1. Техника безопасности игры в волейбол. Стойка и перемещение волейболиста.	1.	Выполнение приема-передачи мяча двумя руками.	2	**2**
	1.	Техника выполнение передач мяча разными способами.		
	Самостоятельная работа: Изучить правильное поведение в спортивном зале №2.		**2**	
Тема 2. 2. Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху в парах.	**Содержание занятий**			
	1.	Выполнение ОРУ для развития выносливости.	2	**2**
	2.	Прием мяча после отскока от сетки.		
	Самостоятельная работа: Выполнение атакующих ударов (боковые, прямые, обманные).		**2**	
Тема 2.3. Совершенствование передачи мяча.	**Содержание занятий**			
	1.	Передача мяча двумя руками сверху в парах.	2	**2**
	2.	Прием мяча после отскока от сетки.		
	3.	Выполнение ОРУ для развития скоростных качеств.	2	**2**
	4.	Техники приема мяча снизу и сверху с падением.		
Тема 2.5. Совершенствова	**Содержание занятий**			
	1.	Выполнение ОРУ для развития скоростных качеств.	2	**2**

ние техники приема мяча снизу и сверху с падением.	2.	Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками.		
Тема 2. 6. Совершенствование верхней прямой подачи мяча.	**Содержание занятий**			
	1.	Выполнение ОРУ для развития прыгучести**.**	2	**2**
	2.	Подача мяча по зонам.		
	Самостоятельная работа: Выполнение подачи мяча в прыжке.		**2**	
Тема 2. 7. Подача мяча по зонам.	**Содержание занятий**			
	1.	Выполнение ОРУ для развития силы.	2	**2**
	2.	Совершенствование верхней прямой подачи мяча.		
Тема 2. 8. Изучение техники нападающего удара, способы блокирования.	**Содержание занятий**			
	1.	Выполнение ОРУ для развития силовой выносливости.	2	**2**
	2.	Учебная игра волейбол.		
	Самостоятельная работа: Блокирование индивидуальное, групповое.		**2**	
Тема 2. 9. Совершенствование техники нападающего удара и блокирования.	**Содержание занятий**			
	1.	Выполнение ОРУ для развития гибкости.	2	**2**
	2.	Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники.		
	3.	**Контрольный норматив** по теме: «Волейбол»- сдача нормативов.	**2**	
	Самостоятельная работа: Занятия в спортивных секциях.		**2**	
Раздел 3 Баскетбол			**18**	
Тема 3.1 Техника	**Содержание занятий**			
	1.	Выполнение упражнений с ведением мяча, ловлей и передачей мяча.	2	**2**

безопасности при игре в баскетбол. Стойки и перемещения баскетболиста.	**Самостоятельная работа:** Изучить технику безопасности в спортивном зале 1 и 2.		**2**	
Тема 3.2. Выполнение упражнений с баскетбольным мячом.	**Содержание занятий**			
	1.	Выполнение упражнений с ловлей мяча двумя руками сверху.	2	**2**
	2.	Выполнение упражнений передач мяча разными способами.		
Тема 3.3. Совершенствование техники ведения мяча.	**Содержание занятий**			
	1.	Выполнение ОРУ в движении.	2	
	2.	Выполнение обводки соперника с изменением скорости и направления движения.		
Тема 3.4. Выполнение приемов выбивания мяча.	**Содержание занятий**			
	1.	Выполнение комплекса ОРУ.	2	
	2.	Перехват мяча, приемы, применяемые против броска, накрывание.		
	Самостоятельная работа: Совершенствование техники ведения мяча с высоким отскоком, низким отскоком.		**2**	
Тема 3.5. Техника выполнения бросков мяча.	**Содержание занятий**			
	1.	Бросок мяча в корзину разными способами.	2	**2**
	2.	Техника штрафного броска, трехочкового броска.		
Тема 3.6. Совершенствование техники бросков мяча.	**Содержание занятий**			
	1.	Техника броска мяча от плеча. Добивание.	2	
	2.	Техника броска мяча на 2 шага. Добивание.		
	Самостоятельная работа: Совершенствование техники выполнения бросков мяча в корзину различными способами.		**2**	
Тема 3.7. Совершенствование техники	**Содержание занятий**			
	1.	Выполнение ОРУ на месте. Штрафной бросок.	2	**2**
	2.	Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры.		

ведения мяча. Тема 2.3.8. Выполнение контрольных нормативов.				
	1.	Совершенствование техники ведения мяча с высоким отскоком, низким отскоком.	2	
	2.	**Контрольный норматив** по теме: «Баскетбол»- выполнение нормативов.	**2**	
	Самостоятельная работа: Общеразвивающие упражнения на развитие ловкости.		**2**	
Раздел 4. Гандбол (ручной мяч).			**22**	
Тема 4.1. Техника безопасности на занятиях гандболом. Передачи мяча без движения.	**Содержание занятий**			
	1.	Техника передачи мяча одной рукой (правой и левой).	2	**2**
	2.	Техника передачи мяча разными способами.		
	Самостоятельная работа: Жонглирование мячей двумя руками.		**2**	
Тема 4.2. Передача мяча в движении	**Содержание занятий**			
	1.	Техника выполнения передачи мяча в движении разными руками.	2	**2**
	2.	Техника выполнения мяча в парах, тройках в движении.		
	3.	Техника передачи мяча с ускорениями на короткие дистанции.	2	
	4.	Техника передачи мяча на разные дистанции.		
	Самостоятельная работа: Быстрые короткие передачи правой и левой рукой через стенку.		**2**	
Тема 4.3. Передача мяча в движении под бросок партнеру.	**Содержание занятий**			
	1.	Техника выполнения броска по воротам.	2	**2**
	2.	Бросок сверху через блокирование защитников.		
	3.	Техника выполнения броска из под защитника.	2	
	4.	Штрафные броски 7 метров от пола.		
	Самостоятельная работа: Ведение теннисного мяча правой и левой рукой.		**2**	
Тема 4.4. Способы передвижения.	**Содержание занятий**			
	1.	Изучение способов перехода с зашиты в атаку.	2	**2**
	2.	Техника передвижения линейных и полусредних.		
	3.	Техника передвижения игроков на площадке.	2	

	4.	Техника выполнение заслонов.		
	Самостоятельная работа: Бег на месте. Прыжки вправо и влево на одной ноге.		**2**	
Тема 4.5. Выполнение бросков на месте и в прыжке, по воротам.	**Содержание занятий**			
	1.	Техника выполнения бросков на месте с 9 метров.	2	**2**
	2.	Броски на 3 шага в прыжке с ведением мяча по воротам.		
	Самостоятельная работа: Броски одной рукой.		**2**	
Тема 4.6. Выполнение упражнений с отбором мяча, обманных движений.	**Содержание занятий**			
	1.	Техника выполнения перехвата мяча у соперника.	2	**2**
	2.	Выполнение специальных беговых упражнений.		
	Самостоятельная работа: Упражнение беговые с ускорением на месте.		**2**	
Тема 4.7. Техника игры вратаря. Двусторонняя игра	**Содержание занятий**			
	1.	Выполнение вбрасывания мяча, техника игры вратаря.	2	**2**
	2.	Техника двусторонней игры среди группы.		
	Самостоятельная работа: Упражнение на развитие гибкости.		**2**	
Тема 4.8 Выполнение контрольных нормативов	1.	**Контрольные нормативы** по разделу: «Гандбол (ручной мяч)» - выполнение нормативов.	**2**	**2**
Раздел 5 Кроссфиты Сплит - тренировки (фитнес в тренажерном зале).	**Атлетическая гимнастика (корригирующие упражнения).**		**22**	
Тема 5.1 Кроссфитнес (развитие всех групп мышц)	**Содержание занятий**			
	1.	Выполнение ОРУ с отягощением.	2	**2**

Тема.5.2. ОРУ для верхне – плечевого пояса.	**Содержание занятий**			
	1.	Выполнение комплекса упражнений для развития скоростных способностей.	2	**2**
	2.	Сплит-тренировка с отягощением.		
	Самостоятельная работа: Выполнение ударов по мячу ногой, головой различными способами.		**2**	
Тема 5.3. Кроссфитнес.	**Содержание занятий**			
	1.	Выполнение специальных беговых упражнений.	2	**2**
	2.	Выполнение ОРУ для всех групп мышц.		
Тема.5.4. Сплит – тренировка.	**Содержание занятий**			
	1.	Выполнение специальных беговых упражнений.	2	
	2.	Сплит – тренировка.		
	Самостоятельная работа: Передачи мяча с одним касанием.		**2**	
Тема 5.5. Выполнение упражнений по системе кроссфита.	**Содержание занятий**			
	1.	Статические и динамические упражнения.	1	
	2.	Выполнение ОРУ с отягощениями.	1	**2**
	Самостоятельная работа: Техника игры вратаря.		**2**	
Тема 5.6. Сплит-тренировка.	**Содержание занятий**			
	1.	Кардиоразминка и ОРУ на гибкость.	1	
	1.	Выполнение ОРУ с отягощениями на мышцы ног.	1	**2**
Тема.5.7. Кроссфитнес.	**Содержание занятий**			
	1.	Выполнение ОРУ для прыжка.	2	
	2.	Выполнение ОРУ для верхнего плечевого пояса.		
	Самостоятельная работа Подготовка сообщения по теме: «История возникновения и развития игровых видов спорта» (по выбору).		**2**	
Тема 5.8. Сплит-тренировк	**Содержание занятий**			
	1	Выполнение ОРУ на быстроту и гибкость.	2	**2**

а.	2	Выполнение ОРУ с отягощением.		
	3	Выполнение ОРУ на выносливость.	2	
	4	Выполнение ОРУ с отягощением.		
	5	Выполнение ОРУ на развитие скоростно-силовых способностей.	2	
	6	Выполнение ОРУ на мышцы рук, спины и живота.		
	Самостоятельная работа: Выполнение строевых упражнений на месте и в движении.		**3**	
Тема 5.9. Выполнение контрольных нормативов.	1.	**Контрольные нормативы.** Техника выполнение жима гантелей лежа. Приседание со штангой «сумо».	**2**	**2**
Раздел 6. Элементы упражнений из гимнастики и акробатики.			**12**	
Тема 6.1 Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения	**Содержание занятий**			
	1	Страховка и самостраховка.	1	
	2	Выполнение строевых упражнений на месте и в движении.	1	
	3	Выполнение ОРУ с гимнастическими палками**.**	1	**2**
	4	Роль физкультуры в жизни служащих.	1	
	5	Выполнение построений и размыканий.	1	
	Самостоятельная работа: Составление и выполнение комплекса УГГ и ОРУ.		**3**	
Тема 6. 2. Общеразвивающие упражнения. Физическая деятельность.	**Содержание занятий**			
	1.	Выполнение комплекса ОРУ для рук и плечевого пояса.	1	**2**
	2.	Физкультурно – оздоровительная деятельность служащих.	1	
	Самостоятельная работа: ОРУ для развитие координации.		**2**	
Тема 6.3.3. Акробатические упражнения. Выполнение контрольного	**Содержание занятий**			
	1	Изучение способов группировки.	1	
	2	Выполнение перекатов вперед, назад в сторону.	1	**2**
	3	Выполнение стойки на лопатках, голове и руках.	2	
	4	Выполнение упражнений мост, шпагат (полушпагат).		

норматива.	5	**Контрольный норматив** по разделу: «Гимнастика» - выполнение нормативов.	1	
	Самостоятельная работа: Комплекс упражнений для развитие силы, выносливости.		**1**	
Раздел 7 **Применение норм ГТО. Контрольные нормативы.**			**7**	
Тема 7.1 Выполнение контрольных нормативов.	**Содержание занятий**			
	1	Подтягивание на высокой и низкой перекладине.	2	**2**
	2	Челночный бег 8х10м.		
	3	Поднимание туловища за 30 с.	2	
	4	Прыжки на скакалке за 1 мин.		
	5	Челночный бег 3х10м.	3	
	6	6 – ти минутный бег.		
		Дифференцированный зачет		
Всего:	**Обязательная аудиторная учебная нагрузка:**		**118**	
	Самостоятельная работа:		**59**	
Итого			**177**	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация программы требует наличия спортивного зала, стадиона, тренажерного зала.

Мячи баскетбольные	10 шт.
Мячи для большого и настольного тенниса	10 шт.
Мячи волейбольные	10 шт.
Мячи мини-футбольные	4 шт.
Мячи набивные	6 шт.
Ворота для мини-футбола	2 шт.
Сетка для ворот мини-футбола	2 шт.
Компрессор для накачивания мячей	1 шт.
Щиты баскетбольные навесные с кольцами и	6 шт.
сеткой	
Средства доврачебной помощи	
Аптечка медицинская	1 шт.
Гимнастика	
Тренажер универсальный	1 шт.
Тренажер для брюшного пресса	1 шт.
Грифы с разновесом. Скамьи универсальные,	1 шт.
регулируемые.	
Штанги в сборе 15 кг	3 шт.
Гири 16, 24, 32 кг, гантели- 8 кг- 15 кг	1 шт.
Разнонаправленные брусья	1 шт.
Перекладины, гимнастические скамейки,	6 шт.
маты, эстафетные палки, гранаты 500-700 г,	
н/н теннис, ракетки	
Многофункциональный тренажер (ноги, тяги	1 шт.
на трицепс и широчайшие.	
Беговые дорожки любительские с пульс	1 шт.
метрией	
Столы для настольного тенниса	2 шт.
Маты гимнастические	10 шт.
Скалка гимнастическая	4 шт.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Бишаева А.А. Физическая культура. Учебник для НПО и СПО. Серия: Начальное и среднее профессиональное образование. Издательство: Академия. 2016 г.
2. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб. пособия для студентов СПО. — Издательство: Академия, 2016 г.
3. Решетников Н.В. Физическая культура. — М., 2016.

Дополнительные источники:Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. — М., 2005.
1. Волков В.Ю. Физическая культура: Печатная версия электронного учебника/ В.Ю.Волков, Л.М.Волкова: 2-ое изд. испр. и доп. - СПб.: Изд-во Политехи. Ун-та. 2009.
2. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / В.И.Ильинич - М.:АО "Аспект Пресс", 1995г.

3. Лутченко Н.Г.Самостоятельные занятия физическими упражнениями: Учебно-методическое пособие / Н.Г.Лутченко, В.А.Щеголев, В.Ю.Волков, и др.: - СПб.: СПбГТУ, 1999.

4. Родиченко В.С. и др. Олимпийский учебник студента: Пособие для формирования системы олимпийского образования в нефизкультурных высших учебных заведениях / В.С.Родиченко - 5-е изд., перераб. и доп. - М: Советский спорт, 2009.

Интернет-ресурсы:

1. www.Iib.sportedu.ru
2. www.school.edu.ru
3. http://www.infosport.ru/minsport/

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	**Формы и методы контроля и оценки результатов обучения**
1	**2**
Умения:	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
Знания:	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; здорового образа жизни	Тестирование. Контроль устных ответов. Подготовка рефератов, сообщений, презентаций.