

МИНПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
"Тульский государственный педагогический университет им. Л.Н. Толстого"
(ФГБОУ ВО "ТГПУ им. Л.Н. Толстого")

Физическая культура и спорт

рабочая программа дисциплины (модуля)

| | |
|------------------------|--|
| Закреплена за кафедрой | физической культуры и спортивных дисциплин |
| ОПОП | 02.03.03 Математическое обеспечение и администрирование информационных систем направленность (профиль) Информационные системы и базы данных |
| Квалификация | Бакалавр |
| Год начала подготовки | 2019 |
| Форма обучения | очная |
| Общая трудоемкость | 2 з.е. |

Виды контроля по семестрам:
зачет 1

| Семестр(Курс.Номер семестра на курсе) | 1(1.1) | | Итого | |
|---------------------------------------|--------|-----|-------|-----|
| | УП | РПД | УП | РПД |
| Лекции | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Практические | 18 | 18 | 18 | 18 |
| Итого ауд. | 26 | 26 | 26 | 26 |
| КСР | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Контактная работа | 28 | 28 | 28 | 28 |
| Сам. работа | 44 | 44 | 44 | 44 |
| Часы на контроль | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Итого трудоемкость в часах | 72 | 72 | 72 | 72 |

Программу составил(и):

к.п.н., зав. кафедрой, Полякова Ирина Вячеславовна

Рабочая программа дисциплины

Физическая культура и спорт

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 02.03.03 Математическое обеспечение и администрирование информационных систем (уровень бакалавриата) (приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 г. № 809)

составлена на основании учебного плана:

02.03.03 Математическое обеспечение и администрирование информационных систем
направленность (профиль) Информационные системы и базы данных
утвержденного Учёным советом вуза от 30.05.2019 протокол № 6.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

физической культуры и спортивных дисциплин

Зав. кафедрой Полякова И.В.

РПД утверждена Учёным советом университета
протокол от 30.5.2019 г. № 6

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины "Физическая культура и спорт" является формирование понимания роли физической культуры и спорта в жизни общества, знаний теоретических основ организации занятий физической культурой и спортом.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП

| | | |
|--------------------|---|------|
| Цикл (раздел) ООП: | | Б1.О |
| 2.1 | Требования к предварительной подготовке обучающегося: | |
| 1. | К началу изучения дисциплины студент должен владеть объемом знаний, умений и навыков по предмету «Физическая культура» на предыдущем уровне образования и иметь достаточный уровень развития физических качеств для выполнения различных физических упражнений. | |
| 2.2 | Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее: | |
| 1. | Знания, умения и навыки, приобретенные в результате изучения дисциплины, будут способствовать поддержанию высокого уровня физической работоспособности в учебном процессе. | |

3. СООТНЕСЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ) С ИНДИКАТОРАМИ ДОСТИЖЕНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ

3.1 Компетенции обучающегося и индикаторы их достижения:

УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

| | |
|--------|--|
| УК-7.1 | Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности |
| | знает теоретические основы физической культуры и здорового образа жизни. |
| УК-7.2 | Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности |
| | умеет анализировать и подбирать средства фоновой физической культуры для поддержания здорового образа жизни. |
| УК-7.3 | Умеет отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья |
| | владеет навыками практического использования различных средств, представленных малыми формами физической культуры, для поддержания здорового образа жизни. |
| УК-7.4 | Демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности |
| | демонстрирует навыки практического использования различных средств, представленных малыми формами физической культуры, для поддержания здорового образа жизни |

3.2 Результаты обучения по дисциплине:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

| | |
|-----|---|
| | Знать: |
| 3.1 | теоретические основы физической культуры и здорового образа жизни |
| | Уметь: |
| У.1 | анализировать и подбирать средства фоновой физической культуры для поддержания здорового образа жизни |
| | Владеть: |
| В.1 | навыками практического использования различных средств, представленных малыми формами физической культуры, для поддержания здорового образа жизни |

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

| Код занятия | Наименование разделов и тем /вид занятия/ | Семестр / Курс | Часов | Литература | Содержание |
|-------------|---|----------------|-------|-----------------------|--|
| | Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов | | | | |
| 1.1 | Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов /Лек/ | 1 | 2 | Л1.1 Л1.2Л2.2 Л2.1 | Общие понятия теории физической культуры. Методические принципы физического воспитания. Средства физического воспитания. |

| | | | | | |
|-----|---|---|----|-----------------------|---|
| 1.2 | Основы здорового образа жизни студента /Лек/ | 1 | 2 | Л1.1 Л1.2Л2.2 Л2.1 | Определение понятия «Здоровье», его характеристики. Факторы влияния на показатели здоровья. Определение понятия «Здоровый образ жизни». Компоненты здорового образа жизни. Двигательная активность и ЗОЖ. |
| 1.3 | Особенности развития физических качеств. /Лек/ | 1 | 2 | Л1.1 Л1.2Л2.2 Л2.1 | Средства и методы развития силы. Средства и методы развития выносливости. Средства и методы развития ловкости. Средства и методы развития гибкости. Средства и методы развития быстроты. |
| 1.4 | Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями /Лек/ | 1 | 2 | Л1.1 Л1.2Л2.2 Л2.1 | Формы самостоятельных занятий. Способы регулирования интенсивности занятий физическими упражнениями. Самоконтроль на занятиях физическими упражнениями. |
| 1.5 | Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов /Ср/ | 1 | 6 | Л1.1 Л1.2Л2.2 Л2.1 | Общие понятия теории физической культуры. Методические принципы физического воспитания. Средства физического воспитания. |
| 1.6 | Основы здорового образа жизни студента /Ср/ | 1 | 6 | Л1.1 Л1.2Л2.2 Л2.1 | Определение понятия «Здоровье», его характеристики. Факторы влияния на показатели здоровья. Определение понятия «Здоровый образ жизни». Компоненты здорового образа жизни. Двигательная активность и ЗОЖ. |
| 1.7 | Особенности развития физических качеств /Ср/ | 1 | 10 | Л1.1 Л1.2Л2.2 Л2.1 | Средства и методы развития силы. Средства и методы развития выносливости. Средства и методы развития ловкости. Средства и методы развития гибкости. Средства и методы развития быстроты. |
| | Практическая готовность к использованию средств физической культуры | | | | |
| 2.1 | Организационно-методическое занятие. Инструктаж по ТБ. /Пр/ | 1 | 2 | Л1.1 Л1.2Л2.2 Л2.1 | Правила поведения и техники безопасности на занятиях физическими упражнениями на различных спортивных площадках. Особенности самоконтроля и контроля на занятиях с различными контингентами занимающихся. |
| 2.2 | Методика составления комплексов утренней гигиенической гимнастики (УГ). /Пр/ | 1 | 4 | Л1.1 Л1.2Л2.2 Л2.1 | Правила подбора упражнений для комплекса УГ. Основные упражнения для различных групп мышц |
| 2.3 | Методика составления комплексов УГ. /Ср/ | 1 | 6 | Л1.1 Л1.2Л2.2 Л2.1 | Правила подбора упражнений для комплекса УГ. Основные упражнения для различных групп мышц |
| 2.4 | Методика проведения комплекса УГ. /Пр/ | 1 | 2 | Л1.1 Л1.2Л2.2 Л2.1 | Образцовый и зеркальный показ упражнений. Подсчет и методические указания. Темп выполнения. Правильное дыхание. |
| 2.5 | Методика проведения комплекса УГ. /Ср/ | 1 | 6 | Л1.1 Л1.2Л2.2 Л2.1 | Образцовый и зеркальный показ упражнений. Подсчет и методические указания. Темп выполнения. Правильное дыхание. |
| 2.6 | Методика составления физкультпауз (физкультминуток). /Пр/ | 1 | 2 | Л1.1 Л1.2Л2.2 Л2.1 | Основные упражнения для физкультпауз различной направленности. |
| 2.7 | Методика составления физкультпауз (физкультминуток). /Ср/ | 1 | 6 | Л1.1 Л1.2Л2.2 Л2.1 | Основные упражнения для физкультпауз различной направленности. |

| | | | | | |
|------|---|---|---|-----------------------|---|
| 2.8 | Методика проведения физкультпауз (физкультминуток) /Пр/ | 1 | 2 | Л1.1 Л2.1Л2.2 | Выполнение комплексов для глаз, дыхательная гимнастика, тематические и игровые комплексы. |
| 2.9 | Методика проведения подвижных игр /Пр/ | 1 | 6 | Л1.1 Л1.2Л2.2 Л2.1 | Индивидуальные игры. Групповые игры. Командные игры. |
| 2.10 | Методика проведения подвижных игр /Ср/ | 1 | 4 | Л1.2Л2.2 Л2.1 | Индивидуальные игры. Групповые игры. Командные игры. |

5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

5.1. Типовые задания для проведения текущего контроля

Составить комплекс упражнений для утренней гигиенической гимнастики (УГГ)

1. Следует аккуратно и разборчиво составить конспект упражнений УГГ, включая дату заполнения, номер группы, фамилию и инициалы студента.
2. В формулировке задач следует уточнять и детализировать определенный аспект поставленной цели, например:
способствовать усилению кровообращения мышц верхних и нижних конечностей
или способствовать повышению активности соматической нервной системы
или активизировать деятельность вегетативных систем организма
и т.д.
3. Продолжительность УГГ следует ограничить 10-12 минутами.
4. Все задания и упражнения нумеруются по порядку.
5. Количество упражнений –7-10.
6. Описание упражнений осуществлять в соответствии с формой и терминологией, принятой в гимнастике и в отечественной методике физического воспитания:
И.п.;
1 -...;
2 -...;
3 -...;
4 –И.п.
7. Дозирование упражнений, как правило, осуществляется в количестве повторений или в минутах и секундах.
8. Дозировка упражнений (в зависимости от их сложности) должна включать от 3 -4 до 10-12 повторений.
9. Содержание методических указаний должно отражать тот аспект, как следует действовать при выполнении того или иного элемента данного упражнения.
10. Обязательное наличие правильно заполненного списка используемых литературных источников (от 1 до 3-х публикаций), включая электронные ресурсы.

5.2. Типовые задания для проведения промежуточной аттестации

1. Выбрать правильный вариант. Здоровый образ жизни – это:
 - а) Соблюдение гигиенических принципов при отсутствии вредных привычек;
 - б) Система поведения человека, обеспечивающая полноценное здоровье;
 - в) Совокупность сознательно сформированных привычек человека, направленных на поддержание и укрепление здоровья и творческого долголетия.
2. Дать свой вариант ответа. Специфическая часть общечеловеческой культуры, одна из сфер социальной деятельности, направленной на укрепление здоровья, повышение его уровня, на всестороннее развитие физических способностей человека и использование их в общественной практике, в повседневной жизни людей – это:
3. Перечислить физические качества человека: _____
4. Физическое воспитание - это:
 - а) педагогический процесс, направленный на формирование специальных знаний, умений, а также на развитие разносторонних физических способностей человека
 - б) процесс изменения форм и функций организма под воздействием специальных условий;
 - в) повышение физической работоспособности и подготовленности человека.
5. Выбрать правильный вариант. Что не является компонентом ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ:
 - а) трудовая деятельность;
 - б) психогигиена и умение управлять своими эмоциями;
 - в) медицинская активность.
6. Выбрать правильный вариант. На здоровье и продолжительность жизни человека наибольшее влияние оказывает фактор:
 - а) Здравоохранение;
 - б) Образ жизни;
 - в) Генетика, биология человека.

7. Выбрать правильный вариант. Физическое качество «Сила» - это:
- способность преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему посредством мышечных напряжений;
 - статическая и динамическая работа мышечных групп;
 - возможность проявлять напряжение в изменяющихся условиях.
8. Выбрать правильный вариант. Задачи физического воспитания:
- Интеллектуальные, спортивные, соревновательные, теоретические;
 - Общие, частные, индивидуальные, общественные;
 - Образовательные, воспитательные, оздоровительные.
9. Дать свой вариант ответа. Использование физических упражнений, а также видов спорта в упрощенных формах для активного отдыха людей, получения удовольствия от этого процесса, развлечения, переключение с обычных видов деятельности на другие – это: _____
10. Дать свой вариант ответа. Целенаправленный процесс восстановления или компенсации частично или временно утраченных двигательных способностей вследствие заболеваний, травм, переутомления и других причин – это: _____
11. Дать свой вариант ответа. Оптимальный объем двигательной активности для студентов:
- 8-10 часов в неделю;
 - 1,5 часа ежедневно;
 - 10-14 часов в неделю.
12. Выбрать правильный вариант. Процесс развития и совершенствования двигательных навыков и физических качеств, необходимых в конкретном спортивном или профессиональном виде деятельности - это:
- профессионально-прикладная готовность;
 - физическая подготовка;
 - физическое совершенство.
13. Выбрать правильный вариант. Средства физического воспитания - это:
- Эквивалент финансовой поддержки;
 - Объекты спортивной инфраструктуры;
 - гигиенические факторы, оздоровительные силы природы, физические упражнения.
14. Выбрать правильный вариант. Физическое качество «Выносливость» - это:
- способность человека значительное время выполнять работу без снижения мощности нагрузки ее интенсивности или способность организма противостоять утомлению;
 - способность человека выполнять работу без перерывов на восстановление;
 - способность человека переносить нагрузки без проявления утомления.
15. Выбрать правильный вариант. Оптимальное количество упражнений в комплексе утренней гигиенической гимнастики:
- 7-9;
 - 6-8;
 - 10-15.
16. Дать свой вариант ответа. Двигательные действия, по форме и содержанию соответствующие задачам физического воспитания – это: _____
17. Дать свой вариант ответа. Назвать три составляющих (вида) здоровья: _____
18. Выбрать правильный вариант. Процесс и результат изменения форм и функций организма под воздействием естественных условий (пищи, труда, быта) либо целенаправленного использования специальных физических упражнений – это:
- двигательная подготовка;
 - физическое развитие;
 - функциональная подготовленность.
19. Выбрать правильный вариант. С каких упражнений рекомендовано начинать комплекс утренней гигиенической гимнастики:
- упражнения на гибкость, стретчинг;
 - беговые упражнения;
 - дыхательные упражнения или потягивания.

5.3. Перечень видов оценочных средств

- Составление и проведение комплекса УГ.
- Составление и проведение физкультпаузы.
- Подготовка и проведение 2-х подвижных игр.

5.4. Процедура применения оценочных материалов

Промежуточная аттестация может проводиться с применением электронного обучения и (или) дистанционных образовательных технологий в соответствии с «Порядком проведения промежуточной аттестации с применением электронного обучения и /или дистанционных образовательных технологий».

Балльно-рейтинговая карта ФКС

| № | критерий | кол-во | баллы | |
|----|-------------------|--------|-------|----|
| 1. | Посещение занятий | 9 | 3 | 27 |
| 2. | Тест по теории | 19 | 2 | 38 |

| | | | | | |
|----|----------------------------|---|----|----|-----|
| 3. | УГ (конспект комплекса) | 1 | | 5 | 5 |
| | УГ (проведение) | 1 | 10 | 10 | |
| 4. | Физкультпуаза (проведение) | 1 | | 10 | 10 |
| 5. | Игра (проведение) | 1 | 10 | 10 | |
| | Итого | | | | 100 |

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

| | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год (кол-во экземпляров для печатных изданий) | Ссылка на электронное издание |
|------|---------------------|--|---|---|
| Л1.1 | Чеснова Е. Л. | Физическая культура: учебное пособие | Москва: Директ-Медиа, 2013 | http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945 |
| Л1.2 | Иванков Ч. Т. | Технология физического воспитания в высших учебных заведениях: учебное пособие | М.: ВЛАДОС, 2015 | http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429625 |

6.1.2. Дополнительная литература

| | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год (кол-во экземпляров для печатных изданий) | Ссылка на электронное издание |
|------|---|---|---|---|
| Л2.1 | Германов Г. Н. | Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры: Учебное пособие | М.: Издательство Юрайт, 2019 | https://www.biblionline.ru/book/dvigate-lnye-sposobnosti-i-fizicheskie-kachestva-razdely-teorii-fizicheskoy-kulturny-uchebnoe-posobie-438651 |
| Л2.2 | Муллер А. Б., Дядичкина Н. С., Богащенко Ю. А., Близневский А. Ю., Рябинина С. К. | Физическая культура: Учебник и практикум | Москва: Издательство Юрайт, 2019 | https://www.biblionline.ru/book/fizicheskaya-kultura-431985 |

6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

| | |
|----|---|
| Э1 | Физическая культура и спорт |
| Э2 | Российская Спортивная Энциклопедия. [Электронный ресурс]: URL: http://www.libsport.ru/ |
| Э3 | Научно-методический журнал "Физическая культура: воспитание, образование, тренировка"[Электронный ресурс]: URL: http://www.teoriya.ru/fkvot/ |
| Э4 | Энциклопедия по видам спорта. [Электронный ресурс]: URL: http://www.infosport.ru/sp/ |
| Э5 | Электронные образовательные ресурсы по физкультуре. [Электронный ресурс]: URL: http://eop-np.ru/taxonomy/term/114 |
| Э6 | Электронные средства обучения по физкультуре [Электронный ресурс]: URL: http://e-sportedu.grsu.by/index.php/what-is-e-sport |

6.3. Информационные технологии

6.3.1 Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения

| | |
|----|---|
| 1. | Операционная система Microsoft Windows XP Professional Russian. Лицензия № 16698685 от 08.08.2003 г. |
| 2. | Операционная система Microsoft Windows Professional 7 Russian. Лицензия №48497058 от 13.05.2011 г., договор № Пр/16/6 от 05 апреля 2016 г. |
| 3. | Операционная система Microsoft Windows 10 Professional Russian. Контракт № ПР/ФЕН/15/18 от 23.10.2015 г., договор № Пр/16/6 от 05 апреля 2016 г. |
| 4. | Программное обеспечение Microsoft Office Enterprise 2007 Russian. Лицензия №46138962 от 16.11.2009 |
| 5. | Программное обеспечение Microsoft Office 2013 Professional. Контракт № 405535 от 2 ноября 2015 года, контракт № ПР/ФЕН/15/18 от 23.10.2015 г. |
| 6. | Программа для распознавания текста ABBYY FineReader 9.0 Corporate Edition. Лицензионный сертификат - код позиции AF90-3U1V25-102, ABBYY FineReader 9.0 Corporate Edition Volume License Concurrent от 28 июля 2009 г. |
| 7. | Электронный словарь ABBYY Lingvo X3 Европейская версия - Код позиции AL14-2U1V05-102, ABBYY Lingvo x3 Европейская версия. Именная лицензия Concurrent от 28 июля 2009 г. |
| 8. | Браузеры Google Chrome, Mozilla, Opera. Свободно распространяемое ПО |

6.3.2 Перечень информационных справочных систем и профессиональных баз данных

| | |
|----|---|
| 1. | Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования (http://fgosvo.ru) |
| 2. | Компьютерная информационно-правовая система «Гарант» |

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

| Ауд. | Назначение | Оборудование и технические средства обучения | Вид |
|-------|------------------------|---|-------|
| 2-87 | Гимнастический зал | батут, бревна низкие, бревно высокое, брусья параллельные, брусья разновысотные, ковер гимнастический, кольца, маты, мостики гимнастические, музыкальный центр, обручи, перекладины, скакалки, скамейки гимнастические, тренажеры типа "Козел", тренажеры типа "Конь", фитболы | Пр |
| 1-С3 | Спортивный зал | баскетбольные щиты, волейбольная сетка, коллекция спортивного инвентаря, спортивные скамейки, шведские стенки | Пр |
| 2-37 | Игровой спортивный зал | бадминтонная сетка, волейбольная сетка, гимнастические скамейки, коллекция инвентаря для легкой и тяжелой атлетики (лопата, грабли, гранаты, диски, копья, ядра, набивные мячи), коллекция инвентаря для подвижных игр (скакалки, кубики, кегли, фишки и т.д.), коллекция инвентаря для спортивных игр (мячи, мячи гандбольные, мячи футбольные, ракетки, воланы и т.д.), столы для настольного тенниса | Пр |
| 4-230 | Спортивный зал | баскетбольные щиты, душевые, ковер, коллекция спортивного инвентаря, раздевалки, спортивные скамейки, столы массажные, табло «Старт», туалеты, шведская стенка | Зачёт |

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Дисциплина предусматривает практические занятия каждую неделю. Изучение курса завершается зачетом. Успешное изучение курса требует активной работы на практических занятиях, выполнения всех учебных заданий преподавателя, ознакомления с основной и дополнительной литературой. Практические занятия составляют важную часть профессиональной подготовки студентов. Основная цель проведения практических занятий - формирование у студентов здорового образа жизни путем приобретения практических навыков. Методические указания к практическим занятиям по дисциплине наряду с рабочей программой и графиком учебного процесса относятся к методическим документам, определяющим уровень организации и качества образовательного процесса. Важнейшей составляющей любой формы практических занятий являются упражнения. Основа в упражнении - пример, который разбирается с позиций теории, развитой в лекции. Как правило, основное внимание уделяется формированию конкретных умений, навыков, что и определяет содержание деятельности студентов. Практические занятия выполняют следующие задачи: стимулируют регулярное изучение рекомендуемой литературы, а также внимательное отношение к лекционному курсу; закрепляют знания, полученные в процессе лекционного обучения и самостоятельной работы над литературой; расширяют объём профессионально значимых знаний, умений, навыков; позволяют проверить правильность ранее полученных знаний; прививают навыки самостоятельного мышления, устного выступления; способствуют свободному оперированию терминологией; предоставляют преподавателю возможность систематически контролировать уровень самостоятельной работы студентов. При подготовке к практическим занятиям необходимо просмотреть конспекты лекций и методические указания, рекомендованную литературу по данной теме; иметь спортивную форму.