

**Приложение 2 к РПД**  
**К.М.02.ДВ.01.04 Волейбол**  
**44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)**  
**Направленность (профили) Физическая культура. Дополнительное образование**  
**(физкультурно-оздоровительная, спортивная и туристско-рекреационная**  
**деятельность)**  
**Форма обучения – очная**  
**Год набора – 2023**

**ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ**  
**АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

**1. Общие сведения**

1.	Кафедра	Физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности
2.	Направление подготовки	44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
3.	Направленность (профиль)	Направленность (профили) Физическая культура. Дополнительное образование (физкультурно-оздоровительная, спортивная и туристско-рекреационная деятельность)
4.	Дисциплина (модуль)	К.М.02.ДВ.01.04 Волейбол
5.	Форма обучения	Очная
6.	Год набора	2023

**2. Перечень компетенций**

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

### 3. Критерии и показатели оценивания компетенций на различных этапах их формирования

Этап формирования компетенции (разделы, темы дисциплины)	Формируемая компетенция	Критерии и показатели оценивания компетенций			Формы контроля сформированности компетенций
		Знать:	Уметь:	Владеть:	
Стойки и перемещения волейболистов: упражнения для развития быстроты, ловкости, силы, игры подготовительные к волейболу «Пионербол», «Три касания» и др.	УК-7	нормы здорового образа жизни способы физического совершенствования организма методы и средства физической культуры систему самоконтроля при занятиях физкультурно-спортивной деятельностью технику безопасности при занятиях физкультурно-спортивной деятельностью	правильно организовать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности определять цели и задачи физического воспитания, спортивной подготовки и физкультурно-оздоровительной работы, как факторов гармонического развития личности, укрепления здоровья человека правильно оценивать и контролировать свое физическое состояние	системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке); - средствами и методами физкультурно-спортивной деятельности	сдача контрольных нормативов / работа на практических занятиях / участие в спортивных соревнованиях (в качестве участника, судьи, технического секретаря, волонтера и т.п.)/ организационная деятельность (помощь в организации и проведении физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий в качестве судьи, технического секретаря, волонтера и т.п.)
Передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Нижняя прямая подача.	УК-7	нормы здорового образа жизни способы физического совершенствования организма	правильно организовать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни использовать методы и	системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и	сдача контрольных нормативов / работа на практических занятиях / участие в спортивных

<p>Верхняя прямая подача. Нападающий удар. Использование подводящих упражнений и эстафет.</p>		<p>методы и средства физической культуры систему самоконтроля при занятиях физкультурно-спортивной деятельностью технику безопасности при занятиях физкультурно-спортивной деятельностью</p>	<p>средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности определять цели и задачи физического воспитания, спортивной подготовки и физкультурно-оздоровительной работы, как факторов гармонического развития личности, укрепления здоровья человека правильно оценивать и контролировать свое физическое состояние</p>	<p>укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке); - средствами и методами физкультурно-спортивной деятельности</p>	<p>соревнованиях (в качестве участника, судьи, технического секретаря, волонтера и т.п.)/ организационная деятельность (помощь в организации и проведении физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий в качестве судьи, технического секретаря, волонтера и т.п.)</p>
<p>Тактика нападения - индивидуальны е действия: перемещения с имитацией технических приемов, передачи сверху и снизу в тройках, чередования нижних и верхних подач, индивидуальны е тактические действия в</p>	<p>УК-7</p>	<p>нормы здорового образа жизни способы физического совершенствования организма методы и средства физической культуры систему самоконтроля при занятиях физкультурно-спортивной деятельностью технику безопасности при занятиях физкультурно-спортивной</p>	<p>правильно организовать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности определять цели и задачи физического воспитания, спортивной подготовки и физкультурно-оздоровительной работы, как факторов гармонического развития</p>	<p>системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической</p>	<p>сдача контрольных нормативов / работа на практических занятиях / участие в спортивных соревнованиях (в качестве участника, судьи, технического секретаря, волонтера и т.п.)/ организационная деятельность (помощь в организации и проведении физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых</p>

<p>нападении (действия с мячом). Техника нападения - групповые действия: перемещения в сочетании с бросками набивных мячей по зрительному сигналу, передачи мяча сверху и снизу по зонам, подачи мяча в правую и левую зоны, групповые тактические действия в нападении, нападающий удар. Учебная игра.</p>		<p>деятельностью</p>	<p>личности, укрепления здоровья человека правильно оценивать и контролировать свое физическое состояние</p>	<p>подготовке); - средствами и методами физкультурно-спортивной деятельности</p>	<p>мероприятий в качестве судьи, технического секретаря, волонтера и т.п.)</p>
<p>Тактика защиты - индивидуальные действия: перемещения по сигналу, прием подачи сверху и снизу,</p>	<p>УК-7</p>	<p>нормы здорового образа жизни способы физического совершенствования организма методы и средства физической культуры систему</p>	<p>правильно организовать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и</p>	<p>системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование</p>	<p>сдача контрольных нормативов / работа на практических занятиях / участие в спортивных соревнованиях (в качестве участника, судьи, технического</p>

<p>нападающий удар (чередование ударов и обманов), индивидуальные тактические средства в защите. Тактика защиты - групповые действия: перемещение в сочетании с передачами мяча, прием подач с подстраховкой, групповые тактические действия в защите. Учебная игра.</p>		<p>самоконтроля при занятиях физкультурно-спортивной деятельностью технику безопасности при занятиях физкультурно-спортивной деятельностью</p>	<p>профессиональной деятельности определять цели и задачи физического воспитания, спортивной подготовки и физкультурно-оздоровительной работы, как факторов гармонического развития личности, укрепления здоровья человека правильно оценивать и контролировать свое физическое состояние</p>	<p>психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке); - средствами и методами физкультурно-спортивной деятельности</p>	<p>секретаря, волонтера и т.п.)/ организационная деятельность (помощь в организации и проведении физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий в качестве судьи, технического секретаря, волонтера и т.п.)</p>
<p>Тактика игры - командные действия: сочетание перемещений с выполнением нападающего удара и передач. Учебная игра.</p>	<p>УК-7</p>	<p>нормы здорового образа жизни способы физического совершенствования организма методы и средства физической культуры систему самоконтроля при занятиях физкультурно-спортивной</p>	<p>правильно организовать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности определять цели и задачи физического воспитания,</p>	<p>системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением</p>	<p>сдача контрольных нормативов / работа на практических занятиях / участие в спортивных соревнованиях (в качестве участника, судьи, технического секретаря, волонтера и т.п.)/ организационная деятельность (помощь</p>

		деятельностью технику безопасности при занятиях физкультурно-спортивной деятельностью	спортивной подготовки и физкультурно-оздоровительной работы, как факторов гармонического развития личности, укрепления здоровья человека правильно оценивать и контролировать свое физическое состояние	установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке); - средствами и методами физкультурно-спортивной деятельности	в организации и проведении физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий в качестве судьи, технического секретаря, волонтера и т.п.)
Специальные упражнения для развития основных физических качеств для студентов с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Учебная игра.	УК-7	нормы здорового образа жизни способы физического совершенствования организма методы и средства физической культуры систему самоконтроля при занятиях физкультурно-спортивной деятельностью технику безопасности при занятиях физкультурно-спортивной деятельностью	правильно организовать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности определять цели и задачи физического воспитания, спортивной подготовки и физкультурно-оздоровительной работы, как факторов гармонического развития личности, укрепления здоровья человека правильно оценивать и контролировать свое физическое состояние	системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке); - средствами и методами физкультурно-спортивной деятельности	сдача контрольных нормативов / работа на практических занятиях / участие в спортивных соревнованиях (в качестве участника, судьи, технического секретаря, волонтера и т.п.) / организационная деятельность (помощь в организации и проведении физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий в качестве судьи, технического секретаря, волонтера и т.п.)
Командные	УК-7	нормы здорового	правильно организовать	системой	сдача контрольных

<p>тактические действия. Учебная игра.</p>		<p>образа жизни способы физического совершенствования организма методы и средства физической культуры систему самоконтроля при занятиях физкультурно-спортивной деятельностью технику безопасности при занятиях физкультурно-спортивной деятельностью</p>	<p>режим времени, приводящий к здоровому образу жизни использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности определять цели и задачи физического воспитания, спортивной подготовки и физкультурно-оздоровительной работы, как факторов гармонического развития личности, укрепления здоровья человека правильно оценивать и контролировать свое физическое состояние</p>	<p>практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке); - средствами и методами физкультурно-спортивной деятельности</p>	<p>нормативов / работа на практических занятиях / участие в спортивных соревнованиях (в качестве участника, судьи, технического секретаря, волонтера и т.п.)/ организационная деятельность (помощь в организации и проведении физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий в качестве судьи, технического секретаря, волонтера и т.п.)</p>
<p>Участие в соревнованиях. Правила игры, учебная игра.</p>	<p>УК-7</p>	<p>нормы здорового образа жизни способы физического совершенствования организма методы и средства физической культуры систему самоконтроля при занятиях физкультурно-спортивной деятельностью</p>	<p>правильно организовать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности определять цели и задачи физического воспитания, спортивной подготовки и</p>	<p>системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных</p>	<p>сдача контрольных нормативов / работа на практических занятиях / участие в спортивных соревнованиях (в качестве участника, судьи, технического секретаря, волонтера и т.п.)/ организационная деятельность (помощь в организации и</p>

		технику безопасности при занятиях физкультурно-спортивной деятельностью	физкультурно-оздоровительной работы, как факторов гармонического развития личности, укрепления здоровья человека правильно оценивать и контролировать свое физическое состояние	нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке); - средствами и методами физкультурно-спортивной деятельности	проведении физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий в качестве судьи, технического секретаря, волонтера и т.п.)
Прикладные физические упражнения и отдельные элементы в волейболе. Учебная игра.	УК-7	нормы здорового образа жизни способы физического совершенствования организма методы и средства физической культуры систему самоконтроля при занятиях физкультурно-спортивной деятельностью технику безопасности при занятиях физкультурно-спортивной деятельностью	правильно организовать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности определять цели и задачи физического воспитания, спортивной подготовки и физкультурно-оздоровительной работы, как факторов гармонического развития личности, укрепления здоровья человека правильно оценивать и контролировать свое физическое состояние	системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке); - средствами и методами физкультурно-спортивной деятельности	сдача контрольных нормативов / работа на практических занятиях / участие в спортивных соревнованиях (в качестве участника, судьи, технического секретаря, волонтера и т.п.)/ организационная деятельность (помощь в организации и проведении физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий в качестве судьи, технического секретаря, волонтера и т.п.)
Участие в соревнованиях.	УК-7	нормы здорового образа жизни	правильно организовать режим времени,	системой практических умений	сдача контрольных нормативов / работа



<p>Правила игры, учебная игра.</p>		<p>способы физического совершенствования организма методы и средства физической культуры систему самоконтроля при занятиях физкультурно-спортивной деятельностью технику безопасности при занятиях физкультурно-спортивной деятельностью</p>	<p>приводящий к здоровому образу жизни использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности определять цели и задачи физического воспитания, спортивной подготовки и физкультурно-оздоровительной работы, как факторов гармонического развития личности, укрепления здоровья человека правильно оценивать и контролировать свое физическое состояние</p>	<p>и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке); - средствами и методами физкультурно-спортивной деятельности</p>	<p>на практических занятиях / участие в спортивных соревнованиях (в качестве участника, судьи, технического секретаря, волонтера и т.п.)/ организационная деятельность (помощь в организации и проведении физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий в качестве судьи, технического секретаря, волонтера и т.п.)</p>
------------------------------------	--	--	---	--	---

**Шкала оценивания в рамках балльно-рейтинговой системы**

«не зачтено» – 60 баллов и менее;

«зачтено» – 61-100 баллов

#### 4. Критерии и шкалы оценивания

##### 4.1. Критерии оценки работы на практических занятиях

При выполнении всех заданий преподавателя в соответствии с программой дисциплины, студенту начисляется 1 балл.

##### 4.2. Критерии оценки сдачи контрольных нормативов

###### Контрольные нормативы для студентов 1 курса

№	Тесты	девушки (баллы)					юноши (баллы)				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1.	Сгибание и разгибание рук в упоре на коленях (кол-во раз, 30 секунд)	20	18	16	14	12	-	-	-	-	-
2.	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 30 секунд)	26	24	22	20	14	28	26	24	22	20
3.	Подъем ног из положения лежа на спине до угла 90 (кол-во раз за 30 секунд)	22	20	16	14	12	26	24	20	18	16
4.	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	-	-	-	-	-	12	10	8	6	4
5.	Прыжок в длину с места, (см)	180	170	160	150	140	230	220	210	200	190

###### Контрольные нормативы для студентов 2 курса

№	Тесты	девушки (баллы)					юноши (баллы)				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1.	Бег 100 м, (сек)	13,6	14,3	14,8	15,0	15,5	15,0	16,0	17,0	18,0	19,0

№	Тесты	Баллы				
		5	4	3	2	1
1.	Передача сверху двумя руками над собой (кол-во раз, оценивается техника)	12 и >	10	8	6	4
2.	Передача снизу двумя руками над собой (кол-во раз, оценивается техника)	12 и >	10	8	6	4
3.	Нижняя прямая подача, через волейбольную сетку (из 5 подач, в пределы противоположной площадки)	5	4	3	2	1

###### Контрольные нормативы для студентов 3-5 курсов

№	Тесты	юноши					девушки				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1.	Приседание (кол-во раз, 30 секунд)	30	26	25	21	18	27	23	21	19	16
2.	«Челночный бег», 3 x 10 м (с учетом времени)	7,5	7,8	8,1	8,4	8,7	8,7	8,9	9,1	9,4	9,7
3.	Прыжки через скакалку (кол-во раз, 60 секунд)	140	120	100	90	80	130	110	90	80	70
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре на коленях (кол-во раз, 30 секунд)	-	-	-	-	-	22	20	18	16	14

5.	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 30 секунд)	30	28	23	21	20	28	26	21	19	17
6.	Подъем ног из положения лежа на спине до угла 90 (кол-во раз за 30 секунд)	27	25	23	21	19	23	21	19	17	15
7.	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	13	11	9	7	5	-	-	-	-	-
8.	Прыжок в длину с места, (см)	245	235	225	215	205	195	185	175	165	155

#### 4.3 Критерии оценки составления и проведения комплекса общеразвивающих упражнений без предмета для студентов

Оценивание составления и проведения комплекса общеразвивающих упражнений осуществляется по ниже представленным критериям. Полученные баллы суммируются. Студент получает максимальное количество баллов (20 баллов) при условии безошибочного выполнения.

Комплекс включает не менее 20 общеразвивающих упражнений, каждое упражнение должно отвечать следующим требованиям:

- соответствие содержания упражнения его назначению, знание направленности упражнения,
- техника выполнения упражнения,
- знание терминологии.

Комплекс упражнений оценивается в соответствии с количеством упражнений: 1 упражнение – 1 балл.

#### 4.4 Критерии оценки составления учебной карточки и проведения подвижной игры для студентов

Оценивание составления учебной карточки подвижной игры осуществляется по ниже представленным критериям. Полученные баллы суммируются. Студент получает максимальное количество баллов (20 баллов) при условии безошибочного выполнения:

- 5 баллов – карточка оформлена в соответствии с установленным образцом;
- 5 баллов – игра подобрана с учетом возраста, состава учебной группы, количество участников и т.д.;
- 10 баллов – проведение подвижной игры:
  - сообщить название подвижной игры,
  - раскрыть содержание и объяснить правила до начала игры,
  - распределить роли и разместить обучающихся.

#### 4.5 Критерии оценки на зачете: (в билете 2 вопроса). Каждый вопрос – 20 баллов

Баллы	Характеристики ответа студента
20-16	<ul style="list-style-type: none"> <li>- студент глубоко и всесторонне усвоил проблему;</li> <li>- уверенно, логично, последовательно и грамотно его излагает;</li> <li>- опираясь на знания основной и дополнительной литературы, тесно привязывает усвоенные научные положения с практической деятельностью;</li> <li>- умело обосновывает и аргументирует выдвигаемые им идеи;</li> <li>- делает выводы и обобщения;</li> <li>- свободно владеет понятиями</li> </ul>
15-11	<ul style="list-style-type: none"> <li>- студент твердо усвоил тему, грамотно и по существу излагает ее, опираясь на знания основной литературы;</li> <li>- не допускает существенных неточностей;</li> <li>- увязывает усвоенные знания с практической деятельностью;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- аргументирует научные положения;</li> <li>- делает выводы и обобщения;</li> <li>- владеет системой основных понятий</li> </ul>
10-6	<ul style="list-style-type: none"> <li>- тема раскрыта недостаточно четко и полно, то есть студент освоил проблему, по существу излагает ее, опираясь на знания только основной литературы;</li> <li>- допускает несущественные ошибки и неточности;</li> <li>- испытывает затруднения в практическом применении знаний;</li> <li>- слабо аргументирует научные положения;</li> <li>- затрудняется в формулировании выводов и обобщений;</li> <li>- частично владеет системой понятий</li> </ul>
5-1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- студент не усвоил значительной части проблемы;</li> <li>- допускает существенные ошибки и неточности при рассмотрении ее;</li> <li>- испытывает трудности в практическом применении знаний;</li> <li>- не может аргументировать научные положения;</li> <li>- не формулирует выводов и обобщений;</li> <li>- частично владеет системой понятий</li> </ul>
0	<ul style="list-style-type: none"> <li>- студент не ответил на вопрос</li> </ul>

#### **4.6 Критерии оценки по дополнительному блоку «Участие в спортивных соревнованиях (в качестве участника, судьи, технического секретаря, волонтера и т.п.)»**

При условии предоставления подтверждающих документов преподавателю (грамота, сертификат, диплом участника, протокол соревнований) студент получает 10 баллов, не зависимо от количества соревнований.

#### **4.7 Критерии оценки по дополнительному блоку «Получение знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» для студентов**

При условии получения любого знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) студент получает 10 баллов.

#### **4.8 Критерии оценки по дополнительному блоку «Организационная деятельность (помощь в организации и проведении физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий в качестве судьи, технического секретаря, волонтера и т.п.)»**

При условии предоставления подтверждающих документов преподавателю (грамота, сертификат, диплом участника, протокол соревнований) студент получает 10 баллов, не зависимо от количества соревнований.

**5. Типовые контрольные задания и методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.**

##### **5.1 Примерный перечень вопросов к зачету**

1. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни.
2. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.

3. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния в период экзаменационной сессии.
4. Особенности рационального использования «малых форм» физической культуры в режиме учебного труда студентов.
5. Роль оздоровительно-спортивного лагеря в оптимизации условий жизнедеятельности студентов.
6. Цели и задачи общей физической подготовки (ОФП).
7. Цели и задачи специальной физической подготовки (СФП).
8. Профессионально-прикладная физическая подготовка.
9. Цели и задачи спортивной подготовки.
10. Формы занятий физическими упражнениями.
11. Педагогический контроль, его содержание и виды.
12. Врачебно-педагогический контроль, его содержание.
13. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования. Дневник самоконтроля.
14. Краткая историческая справка о направленном использовании физических упражнений для подготовки к труду.
15. Обеспечение высокого уровня интенсивности и индивидуальной производительности труда будущих специалистов.
16. Определение понятия ППФП, ее цели и задачи. Место ППФП в системе физического воспитания.
17. Организация и формы ППФП в вузе.
18. Система контроля ППФП студентов.
19. Производственная физическая культура, ее цель и задачи.
20. Производственная физическая культура в рабочее время.
21. Физическая культура и спорт в свободное время.
22. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.