

**Государственное автономное профессиональное образовательное  
учреждение Новосибирской области  
«Новосибирский музыкальный колледж имени А.Ф. Мурова»**

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГАПОУ НСО  
НМК им. А.Ф. МУРОВА  
\_\_\_\_\_/ В.И. Анохин  
01 сентября 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА  
ОУП.10 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**по специальностям СПО**

**53.02.03 Инструментальное исполнительство**

**53.02.04 Вокальное искусство**

**53.02.05 Сольное и хоровое народное пение**

**53.02.06 Хоровое дирижирование**

**53.02.07 Теория музыки**

**53.02.02 Музыкальное искусство эстрады**

Программа углубленной подготовки

Форма обучения – очная

**Новосибирск 2022**

Рабочая программа учебного предмета ОУП.10 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальностям среднего профессионального образования (далее СПО) 53.02.03 Инструментальное исполнительство (по видам инструментов), 53.02.04 Вокальное искусство, 53.02.05 Сольное и хоровое народное пение, 53.02.06 Хоровое дирижирование, 53.02.07 Теория музыки, 53.02.02 Музыкальное искусство эстрады (по видам).

Относятся к укрупненной группе специальностей 53.00.00 Музыкальное искусство.

Организация-разработчик: ГАПОУ НСО НМК им. А.Ф. Мурова.

Разработчики:

Гусева И.С. – преподаватель

Елецкая О.А. – зав. ПЦК Общегуманитарные дисциплины, преподаватель

Преподаватели ПЦК Общегуманитарные дисциплины:

Ершуков В.В.

Кирсанова А.А.

---

---

---

---

---

Рабочая программа учебного предмета одобрена ПЦК Общегуманитарные дисциплины  
Протокол №38 от 01.09.2022 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА</b>	<b>5</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА</b>	<b>11</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА</b>	<b>12</b>

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ОУП.10 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебного предмета является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальностям СПО 53.02.03 Инструментальное исполнительство (по видам инструментов), 53.02.04 Вокальное искусство, 53.02.05 Сольное и хоровое народное пение, 53.02.06 Хоровое дирижирование, 53.02.07 Теория музыки, 53.02.02 Музыкальное искусство эстрады (по видам).

## 1.2. Место учебного предмета в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебный предмет относится к обязательной предметной области общеобразовательного учебного цикла, реализующего ФГОС СОО

## 1.3. Цели и задачи учебного предмета – требования к результатам освоения:

Изучение предметной области "Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности" должно обеспечить:

сформированность экологического мышления, навыков здорового, безопасного и экологически целесообразного образа жизни, понимание рисков и угроз современного мира;

знание правил и владение навыками поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, социального и техногенного характера;

владение умением сохранять эмоциональную устойчивость в опасных и чрезвычайных ситуациях, а также навыками оказания первой помощи пострадавшим;

умение действовать индивидуально и в группе в опасных и чрезвычайных ситуациях.

## Учитываются также предметные результаты: ОУП.10. Физическая культура

### уметь:

**У-1** составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

**У-2** выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;

**У-3** выполнять комплексы упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;

**У-4** осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль техники выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки;

**У-5** соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;

**У-6** осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;

**У-7** использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений; включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг;

### знать:

**З-1** о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;

**З-2** основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

**З-3** способы закаливания организма и основные приемы самомассажа.

В процессе учебной деятельности по предмету формируется общая компетенция ОК 10. Использовать в профессиональной деятельности умения и знания, полученные обучающимися в ходе освоения учебных предметов в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования. Уровень освоения компетенции проверяется в процессе наблюдения преподавателей за учебной деятельностью студента (при освоении профессионального цикла образовательной программы).

## 1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебного предмета:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 288 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 144 часа;

самостоятельной работы обучающегося 144 часа.

## 2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	288
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	144
в том числе:	
практические занятия	94
контрольные работы	14
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	144
в том числе:	
домашние задания	144
Итоговая аттестация в форме зачета.	

## 2.2. Тематический план и содержание учебного предмета ОУП.10 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1 Основы здорового образа жизни и физическая культура</b>		<b>144</b>	
<b>Тема 1.1. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни</b>	Содержание учебного материала	4	
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 Здоровый образ жизни как культурная и социальная норма.</li> <li>2 Физическое самовоспитание и самосовершенствование при здоровом образе жизни.</li> <li>3 Способы развития качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости гибкости.</li> <li>4 Виды спорта, имеющие корректирующую и оздоровительно-профилактическую направленность.</li> <li>5 Социально-биологические основы физкультуры и спорта.</li> <li>6 Эстетика человеческого тела, движения.</li> <li>7 Направленное использование физических упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (в соответствии со спецификой, связанной со специальностью группы)</li> </ol>		2
	Практические занятия: Выявление уровня сформированности физической культуры студента, спортивно-технической подготовленности к профессиональной деятельности. Обязательный и дополнительный контроль, упражнения и тесты.	6	
	Самостоятельная работа обучающихся: Самоконтроль своего физического развития. Составление и выполнение комплекса утренней гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма. Использование приобретенных знаний и умений в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений.	10	
<b>Тема 1.2. Организация активного отдыха и профилактика вредных привычек</b>	Содержание учебного материала	6	
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 Спортивные подвижные игры в помещении и на воздухе.</li> <li>2 Основы техники безопасности и профилактики травматизма при проведении спортивно-массовых мероприятий. Правила парных и командных игр.</li> <li>3 Судейство спортивных игр и соревнований.</li> <li>4 Эстафеты с мячом, «Пионербол», «Пятнашки».</li> <li>5 Техника игры в бадминтон. Все двигательные действия без ограничений.</li> <li>6 Техника игры в настольный теннис. Двухсторонняя игра.</li> <li>7 Техника игры в волейбол. Двухсторонняя игра.</li> <li>8 Техника игры в баскетбол. Двигательные действия и навыки.</li> <li>9 Вредные привычки и причины их возникновения. Основы профилактики средствами физической культуры вредных привычек (курение, алкоголь, наркомания).</li> <li>10 Техника безопасности в турпоходах.</li> <li>11 Оказание первой доврачебной помощи при травмах, ушибах и несчастных случаях.</li> </ol>		2,3

	Практические занятия: выполнение акробатических, гимнастических, легкоатлетических упражнений (комбинаций), соблюдение безопасности при выполнении физических упражнений. Выполнение двигательных действий без ограничений. Развитие основных физических качеств: действия без мяча, ловля мяча, передача мяча, ведение мяча, бросок мяча в корзину, подача мяча, прием мяча. Выполнение тактических действий: игры по упрощенным правилам. Выполнение технических действий спортивных игр, в том числе со снарядами. Организация, проведение, судейство соревнований и командных игр. Составление перспективного плана на каникулы с точки зрения включения занятия физической культурой и спортом в активный отдых и досуг. Составление памятки по технике безопасности при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов.	14	
	Контрольные работы: Выполнение контрольных упражнений. Участие в командной игре. Выбор тактики и осуществление судейства в играх. Двухсторонняя игра.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Включение занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг. Проведение самостоятельных форм занятий с использованием избирательного вида спорта, их «включение» в индивидуальный режим дня. Судейство соревнований по избранному виду спорта. Соблюдение безопасности при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов.	22	
<b>Тема 1.3. Способы закаливания организма</b>	Содержание учебного материала	2	
	1 Профилактические меры поддержания здоровья: обливание, обливание, бег в прохладную погоду, лыжные прогулки и др. 2 Рекомендации по закаливанию организма.		2
	Практические занятия: бег в прохладную погоду (по сезону) в облегченной одежде.	8	
	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение рекомендаций по закаливанию организма. Использование физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья.	10	
<b>Тема 1.4. Основные приемы самомассажа</b>	Содержание учебного материала	2	
	1 Виды массажа и техника выполнения. 2 Самомассаж в профессиональной деятельности. 3 Вибромассаж и его воздействие на нервно-мышечный аппарат.		2
	Практические занятия: овладение гигиеническим массажем для укрепления здоровья в повседневной жизни.	8	
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение гигиенического самомассажа для укрепления здоровья в повседневной жизни.	10	
<b>Тема 1.5. Оздоровительная гимнастика</b>	Содержание учебного материала	6	
	1 Дыхательная гимнастика по методике А.Н. Стрельниковой. 2 Дыхательная гимнастика «Бодифлекс». 3 Гимнастика для глаз. 4 Специально-развивающие упражнения. 5 Общеразвивающие упражнения корригирующего назначения. Методические особенности. 6 Особенности организации и проведения индивидуальных занятий, общей проф. прикладной и оздоровительно корригирующей направленности оздоровительной и развивающей эффективности. 7 Упражнения для развития физических качеств. 8 Упражнения для развития психомоторных качеств и функциональных способностей 9 Упражнения направленного воздействия на системы и органы сердечнососудистой системы. 10 Упражнения направленного воздействия на системы и органы сердечнососудистой системы. 11 Упражнения хатха-йоги с традиционными видами статической акробатики.		2

	12	Ритмическая гимнастика как тренировка с развитием общей и специальной выносливости.		
	13	Методика составления комплекса упражнений для коррекции тела.		
		Практические занятия: Использование физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Составление и выполнение комплексов упражнений корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма. Выполнение комплексов упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности. Выполнение дыхательных упражнений с соблюдением одновременности вдохов и движений. Выполнение комплекса упражнений «Бодифлекс» в 5 этапов. Выполнение упражнений для глаз. Выполнение упражнений для развития силы мышц, скоростно-силовых упражнений с отягощениями. Выполнение упражнений на расслабление и развитие подвижности в суставах, укрепление осанки и дыхания. Выполнение упражнений корригирующего назначения. Ритмическая гимнастика в режиме «нон-стоп». Ритмическая гимнастика общеразвивающей направленности. Выполнение основных асан хатха-йоги, выполнение упражнений на развитие подвижности в суставах, удержание заданной позы, регуляцию дыхания, сохранение равновесия, медитацию.	10	
		Контрольные работы: составление комплекса упражнений по видам гимнастики и выполнение на зачет. Выполнение упражнений в основных асан хатха-йоги с установкой на подвижность в тазобедренных суставах. Упражнения на осанку, силу. Фиксация поз. Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения корригирующего назначения.	4	
		Самостоятельная работа обучающихся: Использование физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Выполнение комплексов упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности. Выполнение дыхательных и гимнастических упражнений для коррекции туловища, дыхательной системы, для диафрагмального дыхания. Выполнение упражнений для укрепления зрения. Выполнение упражнений ритмической гимнастики и хатха-йоги для выполнения в домашних условиях, статические положения и равновесия, упражнения на гибкость и подвижность в суставах, равновесия, на осанку, организацию дыхания. Составление и выполнение комплекса корригирующей гимнастики.	22	
<b>Раздел 2</b> <b>Спортивная подготовка:</b> <b>основы формирования</b> <b>двигательных действий и</b> <b>развития физических</b> <b>качеств</b>			<b>144</b>	
<b>Тема 2.1.</b> <b>Кроссовая подготовка</b>		Содержание учебного материала	4	
	1	Техника спринтерского, длительного бега.		2
	2	Бег с низкого старта, с хода, со стартовым ускорением.		
	3	Бег в переменном, равномерном темпе, повторный бег.		
	4	Бег с соревновательной скоростью.		
	5	Бег с изменением направления, скорости, бег с преодолением препятствий.		
	6	Техника спортивной ходьбы. Рекомендации по прохождению дистанций 500-1000 метров.		
		Практические занятия: Старты из различных исходных положений, бег с изменением направления, скорости, бег с преодолением препятствий. Бег по местности, эстафеты и круговая тренировка.	10	
		Контрольные работы: Проверка уровня физической подготовленности: бег – 100 и 200 метров, 500, 1000 метров.	2	



	Самостоятельная работа обучающихся: Тренировка в оздоровительном беге, самоконтроль физического состояния. Осуществление наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль техники выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки.	16	
<b>Тема 2.2. Прыжки и прыжковые упражнения</b>	Содержание учебного материала	4	
	1   Техника выполнения прыжков. 2   Прыжки с места. 3   Двойной и тройной прыжок. 4   Прыжки в шаг. 5   Прыжки правым и левым боком.		2
	Практические занятия: выполнение прыжков и прыжковых упражнений.	10	
	Контрольные работы: многоскоки, прыжки в длину с места.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: прыжки со скакалкой. Осуществление наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль техники выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки.	16	
<b>Тема 2.3. Легкая атлетика</b>	Содержание учебного материала	4	
	1   Виды упражнений. Комбинации упражнений. Тренировочный режим. 2   Самоконтроль при занятиях легкоатлетическими упражнениями. 3   Упражнения общего воздействия. 4   Методические рекомендации по созданию программы занятий.		2,3
	Практические занятия: Броски и метания различных предметов и разными способами. Осуществление наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль техники выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки.	14	
	Контрольные работы: Разработка собственной программы занятий на основе усвоенных теоретико-методических посылок. Самоконтроль. Сдача контрольных нормативов.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Разработка собственной программы занятий на основе усвоенных теоретико-методических посылок. Самоконтроль. Определение функционального состояния организма и физической работоспособности, определение дозировки физической нагрузки. Выполнение подтягиваний, отжиманий (юноши), упражнений на тренировку пресса, приседаний (девушки).	20	
<b>Тема 2.4. Шейпинг (девушки). Атлетическая гимнастика (юноши)</b>	Содержание учебного материала	4	
	1   Виды упражнений. Комбинации упражнений. Тренировочный режим. 2   Самоконтроль при занятиях легкоатлетическими упражнениями 3   Гантельная гимнастика. 4   Упражнения в партерной части. 5   Степовая гимнастика. 6   Двигательные действия и умения по Дж. Вейдеру. Выразительное движение осанки и его конструктивные компоненты. 7   Методические рекомендации по созданию программы занятий.		2,3

	Практические занятия: Выполнение различных упражнений в соответствии с программными требованиями. Осуществление наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль техники выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки.	14	
	Контрольные работы: выполнение комплекса упражнений на оценку.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Разработка собственной программы занятий на основе усвоенных теоретико-методических посылок. Самоконтроль. Использование приобретенных знаний и умений в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений.	20	
<b>Всего:</b>	<b>288</b>		

**Примечание.** Физическая культура – практикоориентированный учебный предмет, представляющий собой учебно-тренировочный комплекс, призванный обеспечить разностороннюю физическую подготовку обучающихся, сформировать навыки поддержания физического здоровья.

Программа структурирована по разделам, отражающим последовательность изучаемых тем в соответствии с требованиями ФГОС СПО, однако в реальной учебной работе многие темы и практические задания изучаются не последовательно, а выполняются на протяжении всего учебного года (4 семестра по учебному плану), многократно повторяясь, что обеспечивает постепенное всестороннее освоение обучающимися всех необходимых знаний и умений, а также формирование устойчивых профессиональных навыков в рамках данного предмета. Поэтому содержание занятий в каждом семестре суммирует содержание разных тем, представленных в программе, в результате чего учебный материал разных семестров становится близким по содержанию и практическому наполнению.

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

#### 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы учебного предмета требует наличия спортивного зала.

##### Оборудование спортивного зала:

- спортивная площадка 8,5\*17 м. с разметкой для игры в волейбол, баскетбол, бадминтон;
- основной комплект крепления учебного спортивного оборудования (шведская стенка, баскетбольные щиты, перекладина, брусья);
- комплект для занятий по общей физической подготовке (степы, скакалки, эспандеры, гантели различных весов, утяжелители, гимнастические коврики);
- тренажеры и устройства для воспитания и развития физических качеств;
- комплект оборудования для занятий спортивными и подвижными играми.
- учебные пособия.

##### Технические средства обучения:

- комплект аудиотехники для музыкального сопровождения занятий.

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

##### Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

##### Основные источники

1. Бишаева А.А. Физическая культура : Учебник. - 8-е изд., стер. . – Москва : Академия, 2015. – 299 с.

##### Дополнительные источники

1. Занятия физической культурой со школьниками отнесенными к специальной медицинской группе: Учебно-методическое пособие. / Н.С. Никольский Ю.Н. Никольская . - Красноярск, 2006.
2. Лаптев, А.П. Закаливайтесь на здоровье [Текст] / А. П. Лаптев. – Москва, 1991 . – 158 с.
3. Тихонова, А.Я. Как сохранить и восстановить здоровье [Текст] / А. Я. Тихонова. – Москва, 1994 . – 237 с.
4. Ураков, И.Г. Наркомания: мифы и действительность [Текст] / И. Г. Ураков. – Москва, 1990 . – 61 с.

##### Интернет-ресурсы:

1. Физическая культура (учебно-методический комплекс) [Электронный ресурс]: Код доступа: <https://www.rea.ru>
2. Физическая культура и спорт в современном мире: проблемы и решения [Электронный ресурс]: Код доступа: [https://e.lanbook.com/journal/2459#journal\\_name](https://e.lanbook.com/journal/2459#journal_name)
3. Физическое воспитание и спортивная тренировка [Электронный ресурс]: Код доступа: [https://e.lanbook.com/journal/2694#journal\\_name](https://e.lanbook.com/journal/2694#journal_name)
4. Культура физическая и здоровье [Электронный ресурс]: Код доступа: [https://e.lanbook.com/journal/2337#journal\\_name](https://e.lanbook.com/journal/2337#journal_name)

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и выполнения обучающимися индивидуальных рекомендаций преподавателя.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>У-1</b> Уметь составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма	Зачет, контрольная работа; Наблюдение на практических занятиях, практическая проверка
<b>У-2</b> Уметь выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр	
<b>У-3</b> Уметь выполнять комплексы упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности	
<b>У-4</b> Уметь осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль техники выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки	Наблюдение на практических занятиях, практическая проверка
<b>У-5</b> Уметь соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов	
<b>У-6</b> Уметь осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта	
<b>У-7</b> Уметь использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений; включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг	
<b>У-8</b> Уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	
<b>З-1</b> Знать о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек	Собеседование, опрос
<b>З-2</b> Знать основы формирования двигательных действий и развития физических качеств	
<b>З-3</b> Знать способы закаливания организма и основные приемы самомассажа	