

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

**«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ  
КИНО И ТЕЛЕВИДЕНИЯ»**



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**Е. В. САЗОНОВА**  
врио ректора

Сертификат: 00f1233eba3405dd3da37c46e08d7ca920  
Основание: УТВЕРЖДАЮ  
Дата утверждения: 21 июня 2023 г.

**Рабочая программа дисциплины**

**«Элективные дисциплины по физической культуре  
и спорту»**

Наименование ОПОП: Руководство студией кино-, фото- и видеотворчества

Направление подготовки: 51.03.02 Народная художественная культура

Форма обучения: заочная

Факультет: медиатехнологий

Кафедра: физического воспитания

Общая трудоемкость дисциплины составляет 246 астроном. час. / 0 зач.ед.

в том числе: контактная работа: 0 час.

самостоятельная работа: 246 час.

<b>Вид(ы) текущего контроля</b>	<b>Семестр (курс)</b>
выполнение контрольных нормативов	1,2,3,4,5,6
подготовка доклада (в форме слайд-презентации)	1,2,3,4,5,6
<b>Вид(ы) промежуточной аттестации, курсовые работы/проекты</b>	<b>Семестр (курс)</b>
зачет	1,2,3,4,5,6

Рабочая программа дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» составлена:

— в соответствии с требованиями Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования — Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 51.03.02 Народная художественная культура (приказ Минобрнауки России от 06.12.2017 г. № 1178)

— на основании учебного плана и карты компетенций основной профессиональной образовательной программы «Руководство студией кино-, фото- и видеотворчества» по направлению подготовки 51.03.02 Народная художественная культура

**Составитель(и):**

Састамойнен Т.В., профессор кафедры , докт.пед.наук

**Рецензент(ы):**

Дорохов С.И., профессор, докт.пед.наук

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и одобрена на заседании кафедры физического воспитания

Рабочая программа дисциплины одобрена Советом факультета медиатехнологий

**СОГЛАСОВАНО**

Руководитель ОПОП

Е.В. Константинова

Начальник УМУ

С.Л. Филипенкова

**УКАЗАННАЯ ЛИТЕРАТУРА ИМЕЕТСЯ В НАЛИЧИИ В БИБЛИОТЕКЕ ИНСТИТУТА ИЛИ ЭБС**

Заведующий библиотекой Н.Н. Никитина

# 1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

## 1.1. Цели и задачи дисциплины

### Цель(и) дисциплины:

формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

### Задачи дисциплины:

1. Показать социальную значимость физической культуры и её роль в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности.
2. Познакомить с биологическими, психолого-педагогическими и практическими основами физической культуры и здорового образа жизни.
3. Развить мотивационно-ценностное отношение к физической культуре, сформировать установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание, привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом.
4. Внести вклад в систему практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте.
5. Способствовать приобретению личного опыта в повышении двигательных и функциональных возможностей, обеспечению общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту.
6. Заложить основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.
7. Развить навыки здорового образа жизни в процессе активной творческой деятельности.

## 1.2. Место и роль дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина относится к части, формируемой участниками образовательных отношений Блока 1 «Дисциплины (модули)».

Дисциплина основывается на знаниях и умениях, приобретенных в ходе изучения предшествующих дисциплин/прохождения практик и взаимосвязана с параллельно изучаемыми дисциплинами:

*нет предшествующих дисциплин*

Освоение дисциплины необходимо как предшествующее для дисциплин и/или практик:  
Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена

## 1.3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения ОПОП ВО

### Универсальные компетенции

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

УК-7.1 — Применяет различные методы и средства сохранения и укрепления здоровья, с учетом физиологических особенностей своего организма .

**Знает:** здоровье сберегающие технологии

**Умеет:** подбирать здоровье сберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей своего организма

**Владеет:** основными средствами и методами сохранения и укрепления здоровья, с учетом физиологических особенностей своего организма-

УК-7.2 — Планирует свое рабочее время и время отдыха с учетом оптимального сочетания физической и умственной активности .

**Знает:** основные физиологические особенности организма человека и принципы укрепления его здоровья

**Умеет:** планировать свой режим дня в соответствии с учетом оптимального сочетания физической и умственной активности

**Владеет:** методологией рационального распределения физической и умственной нагрузок

УК-7.3 — Соблюдает принципы здорового образа жизни для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Знает:** здоровье сберегающих технологий

**Умеет:** применять основные принципы здорового образа жизни для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

**Владеет:** навыком выполнения физкультурных упражнений для соблюдения здорового образа жизни

## 2. СТРУКТУРА, ОБЪЕМ И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В КОМПЕТЕНТНОСТНОМ ФОРМАТЕ

### 2.1. Структура и трудоемкость учебной дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 246 астроном. час. / 0 зач.ед.

в том числе: контактная работа: 0 час.

самостоятельная работа: 246 час.

Вид(ы) промежуточной аттестации, курсовые работы/проекты	Семестр (курс)
зачет	1,2,3,4,5,6

Распределение трудоемкости по периодам обучения:

Семестр	1	2	3	4	5	6	Итого
Лекции	0	0	0	0	0	0	0
Самостоятельная работа	48	48	48	48	30	24	246
Самостоятельная работа во время сессии	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого</b>	<b>48</b>	<b>48</b>	<b>48</b>	<b>48</b>	<b>30</b>	<b>24</b>	<b>246</b>

### 2.2. Содержание учебной дисциплины

**Раздел 1. Элективные дисциплины: "Волейбол", Баскетбол", "Бадминтон", "Настольный теннис", "Дартс"**

**Тема 1. 1. Общая физическая подготовка**

Развитие и совершенствование основных физических способностей:

Силовых: подтягивания; сгибание и разгибание рук в упоре лежа; поднимание туловища из положения лежа 1 мин; приседания 1 мин.

Скоростных: семенящий бег; старты на дистанцию 5-10 м; челночный бег 10 x 10 м; прыжки на скакалке с максимальной скоростью.

Координационных: повороты на месте: влево, вправо, приставными шагами, прыжками на двух и одной ноге, на 90, 180, 360 градусов направо и налево;

Выносливость: бег 1000 м; прыжки на скакалке 5 мин; круговая тренировка (приседания, пресс, отжимания, подтягивания).

Гибкость: наклоны и повороты головы: вперед-назад, вправо-влево; круговые движения кистями: вовнутрь, наружу; круговые движения прямыми руками: вперед, назад; круговые движения тазом: по часовой стрелке, против часовой стрелки; наклоны вперед, назад; повороты туловища налево, направо.

#### **Тема 1. 2. Техническая подготовка**

Начальное разучивание техники: создать общее представление о базовых двигательных действиях спортивной игры, сформировать установку на овладение ими; изучить главный механизм движения (основа техники); своевременно предупреждать и устранять грубые ошибки.

#### **Тема 1. 3. Специальная физическая подготовка**

Специальная физическая подготовка включает:

Развитие и совершенствование физической подготовленности, необходимых навыков и умений, характерных для избранного вида спорта.

Развитие дополнительных навыков для успешного технического и тактического совершенствования. Избирательное развитие отдельных мышц и мышечных групп, несущих основную нагрузку при выполнении специальных упражнений.

#### **Тема 1. 4. Тактическая подготовка**

Тактическая подготовка включает в себя:

изучение общих положений тактики избранного вида спорта; приемов судейства и положения о соревнованиях; изучение тактического опыта сильнейших спортсменов; освоение умений строить свою тактику в предстоящих соревнованиях; моделирование необходимых условий в тренировке и конкретных соревнованиях для практического овладения тактическими построениями; формирование индивидуального стиля ведения.

#### **Тема 1. 5. Общая тактическая подготовка, общая техническая подготовка**

Изучение общих положений тактики избранного вида спорта, приемов судейства и положения о соревнованиях, тактического опыта сильнейших спортсменов; Освещение умений строить свою тактику в предстоящих соревнованиях; Общая тактическая подготовка, направленная на овладение знаниями и тактическими навыками, необходимыми для успеха спортивных соревнований в избранном виде спорта; Специальная тактическая подготовка на овладение знаниями и тактическими действиями, необходимыми для успешного выступления на соревнованиях.

#### **Тема 1. 6. Совершенствование спортивного мастерства**

Совершенствование спортивного мастерства предусматривает:

совершенствование техники (расширение арсенала технических средств; совершенствование удачно примененных технических приемов; устранение технических недочетов).

Совершенствование тактики (овладение наибольшим количеством вариантов тактических приемов с учетом своих технических и физических возможностей; изучение тактических приемов для борьбы с различными по стилю соперниками; разработка избранных вариантов техники).

В предсоревновательной тренировке и в турнире смоделировать технику и тактику предстоящих противников.

Совершенствование физических качеств (специальная выносливость; скоростно-силовых качеств; специальная ловкость; совершенствование волевой подготовки).

### 3. РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЧАСОВ ПО ТЕМАМ И ВИДАМ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

№ п/п	Наименование раздела, (отдельной темы)	Лекции	Лекции с использованием ДОТ	Лабораторные работы	Практические занятия	Практические с использованием ДОТ	Индивидуальные занятия	Итого
<b>1</b>	<b>Элективные дисциплины: "Волейбол", "Баскетбол", "Бадминтон", "Настольный теннис", "Дартс"</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
1.1	Общая физическая подготовка	0	0	0	0	0	0	0 *
1.2	Техническая подготовка	0	0	0	0	0	0	0 *
1.3	Специальная физическая подготовка	0	0	0	0	0	0	0 *
1.4	Тактическая подготовка	0	0	0	0	0	0	0 *
1.5	Общая тактическая подготовка, общая техническая подготовка	0	0	0	0	0	0	0 *
1.6	Совершенствование спортивного мастерства	0	0	0	0	0	0	0 *
	<b>ВСЕГО</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>

\* — тема для изучения в рамках самостоятельной работы студента

### 4. ЛАБОРАТОРНЫЕ ЗАНЯТИЯ

Лабораторные занятия по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» в соответствии с учебным планом не предусмотрены.

### 5. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ (СЕМИНАРЫ)

№ п/п	Тематика практических занятий (семинаров)	Трудоемкость (час.)
1	Общая физическая подготовка	48
2	Техническая подготовка	48
3	Специальная физическая подготовка	48
4	Тактическая подготовка	48
5	Общая тактическая подготовка, общая техническая подготовка	30
6	Совершенствование спортивного мастерства	24

## **6. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

Оценивание результатов обучения по дисциплине осуществляется в ходе текущего контроля и промежуточной аттестации с использованием балльно-рейтинговой системы.

Оценочные средства в полном объеме представлены в Фонде оценочных средств по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту».

Предусмотрены следующие формы и процедуры текущего контроля и промежуточной аттестации:

<b>Вид(ы) текущего контроля</b>	<b>Семестр (курс)</b>
выполнение контрольных нормативов	1,2,3,4,5,6
подготовка доклада (в форме слайд-презентации)	1,2,3,4,5,6
<b>Вид(ы) промежуточной аттестации, курсовые работы/проекты</b>	<b>Семестр (курс)</b>
зачет	1,2,3,4,5,6

### **6.1. Оценочные средства для входного контроля (при наличии)**

Входной контроль отсутствует.

### **6.2. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости**

Выполнение доклада (в форме слайд-презентации)

Примерные темы докладов:

#### **1 Семестр**

1. История развития и зарождение отечественного волейбола;
2. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль при занятиях волейболом;
3. Взаимосвязь техники нападения и защиты в обучении и тренировке по волейболу;
4. Характеристика техники игры в волейбол;
5. Характеристика тактики игры в волейбол.

#### **2 Семестр**

1. Краткая характеристика участия отечественных волейболистов в международных соревнованиях (с 2005 по 2016 г.г.);
2. Становление волейбола как вида спорта. Обзор основных этапов развития его в довоенный период;
3. Всесторонняя физическая подготовка как необходимое условие успешного освоения техники волейбола в начальном периоде обучения;
4. Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства волейболистов;
5. Значение физической подготовки в связи с особенностями современной игры в волейбол.

#### **3 Семестр**

1. Методы и средства, применяемые в физической подготовке волейболистов;
2. Место и значение волейбола в системе физического воспитания;
3. Методика проведения занятий по волейболу в группах с нарушением опорно-двигательного аппарата;
4. Организация и проведение соревнований по волейболу;
5. Оборудование мест для проведения соревнований по волейболу.

#### **4 Семестр**

1. Особенности современной техники волейбола, тенденции ее дальнейшего развития;

2. Планирование соревнований по волейболу. Положение о соревнованиях. Подготовка соревнований руководящей организацией;
3. Работа судейской коллегии, проводящей соревнования по волейболу. Оценка и учет результатов соревнований;
4. Специальная физическая подготовка волейболистов: методы, средства. Виды контрольных тестов;
5. Тактика защиты в волейболе: индивидуальные, групповые, командные действия.

#### 5 Семестр

1. Роль тактики в развитии игры волейбол и повышении спортивного мастерства игроков;
2. Современное состояние игры в волейбол и очередные задачи по ее развитию;
3. Характеристика методов, применяемых в исследованиях по технике, тактике игры в волейбол и физической подготовке;
4. Эволюция правил волейбола. Действующие правила игры. Перспективы дальнейшего развития правил;
5. Тактика нападения в волейболе: индивидуальные, групповые, командные действия.

#### 6 Семестр

1. Характеристика основных физических качеств волейболиста;
2. Цель и задачи тактической подготовки в волейболе. Зависимость тактической подготовки от других видов подготовки;
3. Виды волейбола и их характеристика;
4. Техника безопасности в волейболе;
5. Общие правила игры в волейбол.

#### **6.3. Оценочные средства для промежуточной аттестации**

Выполнение четырех контрольных нормативов, максимум 30 баллов.

-Поднимание туловища из положения лежа на спине 1 мин.

-Подтягивания

-Челночный бег 10х10 метров

-Прыжок в длину с места



#### 6.4. Балльно-рейтинговая система

Оценка успеваемости с применением балльно-рейтинговой системы заключается в накоплении обучающимися баллов за активное, своевременное и качественное участие в определенных видах учебной деятельности и выполнение учебных заданий в ходе освоения дисциплины.

Конкретные виды оцениваемой деятельности	Количество баллов за 1 факт (точку) контроля	Количество фактов (точек) контроля	Баллы (максимум)
<b>Семестр 1</b>			
Обязательная аудиторная работа			
Выполнение контрольных нормативов	16	4	64
Обязательная самостоятельная работа			
Подготовка доклада (в форме слайд-презентации)	6	1	6
ИТОГО в рамках текущего контроля	70 баллов		
ИТОГО в рамках промежуточной аттестации	30 баллов		
ВСЕГО по дисциплине за семестр	100 баллов		
<b>Семестр 2</b>			
Обязательная аудиторная работа			
Выполнение контрольных нормативов	16	4	64
Обязательная самостоятельная работа			
Подготовка доклада (в форме слайд-презентации)	6	1	6
ИТОГО в рамках текущего контроля	70 баллов		
ИТОГО в рамках промежуточной аттестации	30 баллов		
ВСЕГО по дисциплине за семестр	100 баллов		
<b>Семестр 3</b>			
Обязательная аудиторная работа			
Выполнение контрольных нормативов	16	4	64
Обязательная самостоятельная работа			
Подготовка доклада (в форме слайд-презентации)	6	1	6
ИТОГО в рамках текущего контроля	70 баллов		
ИТОГО в рамках промежуточной аттестации	30 баллов		
ВСЕГО по дисциплине за семестр	100 баллов		
<b>Семестр 4</b>			
Обязательная аудиторная работа			
Выполнение контрольных нормативов	16	4	64
Обязательная самостоятельная работа			
Подготовка доклада (в форме слайд-презентации)	6	1	6

ИТОГО в рамках текущего контроля	70 баллов		
ИТОГО в рамках промежуточной аттестации	30 баллов		
ВСЕГО по дисциплине за семестр	100 баллов		
<b>Семестр 5</b>			
Обязательная аудиторная работа			
Выполнение контрольных нормативов	16	4	64
Обязательная самостоятельная работа			
Подготовка доклада (в форме слайд-презентации)	6	1	6
ИТОГО в рамках текущего контроля	70 баллов		
ИТОГО в рамках промежуточной аттестации	30 баллов		
ВСЕГО по дисциплине за семестр	100 баллов		
<b>Семестр 6</b>			
Обязательная аудиторная работа			
Выполнение контрольных нормативов	16	4	64
Обязательная самостоятельная работа			
Подготовка доклада (в форме слайд-презентации)	6	1	6
ИТОГО в рамках текущего контроля	70 баллов		
ИТОГО в рамках промежуточной аттестации	30 баллов		
ВСЕГО по дисциплине за семестр	100 баллов		

Итоговая оценка по дисциплине выставляется на основе накопленных баллов в ходе текущего контроля и промежуточной аттестации в соответствии с таблицей:

#### **Система оценивания результатов обучения по дисциплине**

<b>Шкала по БРС</b>	<b>Отметка о зачете</b>	<b>Оценка за экзамен, зачет с оценкой</b>
85 – 100	зачтено	отлично
70 – 84		хорошо
56 – 69		удовлетворительно
0 – 55	не зачтено	неудовлетворительно

## **7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ, ИНФОРМАЦИОННО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

Обучающиеся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья обеспечиваются печатными и (или) электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.

### **7.1. Литература**

1. Пономарева, А. В. Организация самостоятельной работы студентов на занятиях по физической культуре [Текст] : учебное пособие / А. В. Пономарева, А. В. Шаманин, А. Г. Медведев. - СПб. : Изд-во СПбГУКиТ, 2013. - 61 с.  
<https://www.gukit.ru/lib/catalog>
2. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь [Текст] : учебное пособие для вузов: рекомендовано методсоветом по направлению / Ю. И. Гришина. - 4-е изд. - Ростов н/Д : Феникс, 2014. - 249 с. Режим доступа: <https://www.gukit.ru/lib/catalog>  
<https://www.gukit.ru/lib/catalog>
3. Евсеев, Юрий Иванович. Физическая культура [Текст] : учебное пособие для вузов: рекомендовано Мин.образования / Ю. И. Евсеев. - 9-е изд., стереотип. - Ростов н/Д : Феникс, 2014. - 444 с. режим доступа: <https://www.gukit.ru/lib/catalog>  
<https://www.gukit.ru/lib/catalog>
4. Сомкин, А. А. Физическая культура. Гибкость. Ее значение и развитие в спорте и оздоровительной физической культуре : учебно-методическое пособие / А. А. Сомкин, С. А. Константинов, О. В. Демиденко. - Санкт-Петербург : Арт-Экспресс, 2015. - 152 с. : ил. - ISBN 978-5-4391-0183-2. - Текст : непосредственный.  
<https://www.gukit.ru/lib/catalog>

### **7.2. Интернет-ресурсы**

1. Теоретические основы физической культуры [Текст]: курс лекций - Режим доступа: [search.rsl.ru/ru/record/01004943411](http://search.rsl.ru/ru/record/01004943411)
2. Теория и методика физической культуры: учебник для вузов - Режим доступа: [www.centrmag.ru/catalog/product/teoriya\\_i\\_metodika\\_fizicheskoy\\_kultury\\_uchebnik\\_dlya\\_vuzov/](http://www.centrmag.ru/catalog/product/teoriya_i_metodika_fizicheskoy_kultury_uchebnik_dlya_vuzov/)
3. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико -методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры) - Режим доступа: [bms7.ru/custom/default/books/book1.pdf](http://bms7.ru/custom/default/books/book1.pdf)

### **7.3. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение**

Использование лицензионного программного обеспечения по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» не предусмотрено.

### **7.4. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

Электронный каталог библиотеки СПбГИКиТ. <https://www.gukit.ru/lib/catalog>

## 7.5. Материально-техническое обеспечение

<b>Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы</b>	<b>Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы</b>
Учебная аудитория	Рабочее место преподавателя, оборудованное компьютером и мультимедийным проектором. Рабочие места обучающихся. Доска (интерактивная доска) и/или экран.
Помещение для самостоятельной работы обучающихся	Рабочие места обучающихся оборудованные компьютерами с подключением к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду института.
Спортивный зал	Специализированная мебель, спортивный инвентарь: шведская стенка, стол для настольного тенниса, спортивные тренажеры, комплект гантелей, шахматы, шашки, дартс.

## **8. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

Прохождение курса предусматривает активную индивидуальную работу студентов по изучению различных физических упражнений и подготовку к выполнению контрольных нормативов по «Элективным дисциплинам по физической культуре и спорту».

При подготовке к практическому зачёту по «Элективным дисциплинам по физической культуре и спорту» ещё раз подробно ознакомьтесь с условиями сдачи зачёта, с контрольными нормативами, повторите технику выполнения каждого физического упражнения.

На практическом занятии задайте преподавателю дополнительные вопросы в аспекте проблем, вызвавших у Вас затруднение. При подготовке к практическому зачёту проверьте свои знания относительно техники выполнения физических упражнений, сосредоточьтесь на выполнении каждого задания и проявляйте волевые усилия.