

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Республики Дагестан  
«Кизлярский профессионально-педагогический колледж»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОД. 09 Физическая культура

Код и наименование специальности/профессии: 40.02.02 Правоохранительная деятельность

2024 г.



ОДОБРЕНО

предметной (цикловой) комиссией  
общеобразовательных и естественнонаучных  
дисциплин

Протокол № 1 от «29» августа 2024 г.

Председатель П(Ц)К



И.А.Амлаева

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по УР

 Е.Н. Шелкова

30 августа 2024 г.



Рабочая программа общеобразовательной дисциплины ОД.09 Физическая культура  
разработана на основе требований:

- Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования утвержденного приказом Минобрнауки России от 17.05.2012 N 413 (зарегистрировано в Минюсте России 07.06.2012 N 24480) (Редакция с изменениями от 12.08.2022 N 732);

Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности : 40.02.02 Правоохранительная деятельность .

с учетом:

- профиля получаемого образования.
- примерной программы;
- рекомендаций по получению среднего общего образования в пределах освоения образовательной программы среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере среднего профессионального образования и профессионального обучения от 01.03.2023 № 05-592);
- методических рекомендации по составлению рабочих программ общеобразовательных дисциплин с учетом профессиональной направленности программ среднего профессионального образования (ППКРС и ППССЗ) разработанных на базе ГБПОУ РД «КППК»

Разработчик:

- Махтаев Шапи Исаевич, преподаватель КППК

## Содержание

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	3
1.1. Область применения программы.....	3
1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы .....	3
1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:.....	3
1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:.....	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	5
2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.....	5
2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины .....	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	18
3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.....	18
3.2 Информационное обеспечение обучения.....	18
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	21

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## ОД 09.Физическая культура

### **1.1. Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности

40.02.02 Правоохранительная деятельность Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в профессиональной подготовке по специальности, относящейся к этой же группе.

### **1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы**

Дисциплина входит в обязательную часть общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин цикла ППССЗ

### **1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:**

Освоение дисциплины должно способствовать формированию общих компетенций, включающих в себя способность:

ОК 2. Понимать и анализировать вопросы ценностно-мотивационной сферы.

ОК 3. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 6. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК.10. Адаптироваться к меняющимся условиям профессиональной деятельности.

ОК 14.Организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни, поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимый для социальной и профессиональной деятельности

Освоение дисциплины должно способствовать овладению профессиональных компетенциями:

ПК 1.6. Применять методы административного пресечения правонарушений, включая применение физической силы и специальных средств.

### **1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:**

обязательной практической учебной нагрузки обучающегося 72 часа

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем в часах</b>
<b>Объем образовательной программы дисциплины</b>	<b>72</b>
<b>в т. ч.</b>	
<b>Основное содержание</b>	
<b>в т. ч.:</b>	
теоретическое обучение	12
практические занятия	60
<b>Профессионально ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)</b>	
<b>в т. ч.:</b>	
<b>Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)</b>	<b>2</b>

## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины ОД 09 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект))		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
Раздел 1. Физическая культура с элементами легкой атлетике				
Тема 1.1 Вводный инструктаж по технике безопасности по легкой атлетике	Содержание учебного материала		-	
	1			**
	Лабораторные работы		-	
	1			
	Практические занятия		18	
	1	Спец. беговые упражнения. - техника прыжка в длину с места на результат		
	2.	Спец беговые упражнения. техника прыжка прыжок в длину с разбега		
	3	- техника прыжка в длину с места		
	4	-техника метания малого мяча с места		
	5	Спец. беговые упражнения. Бег в медленном темпе 15 минут на выносливость.		
	6	- техника бега, низкий старт и стартовое ускорение		
	7	- техника бега, обучение технике н\старта и стартового разбега, бег отрезками		
	8	-техника метания, метание малого мяча с разбега		
	9	Спец. беговые упражнения - техника бега, низкий старт, бег30 м		
	Контрольные работы		-	
Самостоятельная работа обучающихся: -Опасность. Потенциальная опасность. -Индивидуальный социальный риск.		10		

Раздел 2. Спортивные игры «Волейбол»				
Тема 2.1 Ознакомление с техникой безопасности по волейболу. Ознакомление с техникой передачи мяча сверху и снизу	Содержание учебного материала		-	**
	1			
	Лабораторные работы		-	
	1			
	Практические занятия		12	
	1	Техника передвижения - ознакомлением с правилам игры в волейбол		
	2.	- техника владения мячом, прием мяча сверху и снизу - учебная игра		
	3	Техника владения мячом прием и передача мяча двумя руками сверху с перемещением		
	4	прием и передача мяча двумя руками снизу с перемещением . - техника нападения, прямая подача снизу		
	5	- техника защиты, прием мяча после подачи у края сетки - П\ игра «Мяч капитана»		
	6	Отработка техники приема мяча сверху и снизу двумя руками. Учебная игра «волейбол»		
	Контрольные работы		-	
Самостоятельная работа обучающихся: - Роль несовершеннолетних в возникновении опасных ситуаций социального характера. Уголовная ответственность несовершеннолетних.		10		
Раздел 3. Спортивные игры «Баскетбол»				
	Лабораторные работы		-	
	1			
	Практические занятия		22	
	1	Специально беговые упражнения - кроссовая подготовка		



	2	- П\игры , эстафеты	
	3	Специально беговые упражнения - бег в медленном темпе по слабо пересеченной местности до 20 мин.	
	4	- П\игры , «Борьба за мяч»	
	5	Специально беговые упражнения - марш-бросок, м-2000м, д-1000м на время	
	6	- П\игры , Мяч капитану	
	7	Специально беговые упражнения - техника бега, низкий старт, бег по прямой, бег 30 м	
	8	Техника прыжка, прыжок с места в длину	
	9	Особенности разбега в тройном прыжке. Основные фазы в тройном прыжке: «скачок», «шаг», «прыжок». Типичные ошибки, их исправление.	
	10	- метание гранаты с места	
	11	Специально беговые упражнения - техника бега, низкий старт, бег по прямой, бег 30 м	
	Контрольные работы		
Самостоятельная работа обучающихся: Общая характеристика ЧС природного характера, возможные последствия, принимаемые меры по их предупреждению и снижению ущерба. Защита населения территорий от ЧС. - Прогнозирование ЧС природных катастроф. Теоретические основы прогнозирования ЧС.		10	
Раздел 6. Элементы легкой атлетики			
Тема 6.1 Ознакомление с техникой безопасности по прыжкам в	Содержание учебного материала		-
	1		
	Лабораторные работы		
	1		
	Практические занятия		8

длину. Ознакомление с элементами по прыжкам	1	- техника прыжка, прыжок в длину с разбега	
	2	Совершенствование технике бега по прямой на короткие дистанции. Эстафета 4 по 60м.	
	3	Спец. беговые упражнения. Техника бега, низкий старт бег 60 м. на результат	
	4	- метание малого мяча на результат	
	Контрольные работы		-
	Самостоятельная работа обучающихся: -Возникновение ЧС в среде обитания человека Общая характеристика ЧС техногенного характера, возможные последствия, принимаемые меры по их предупреждению и снижению ущерба. Защита населения территорий от ЧС.		20
Раздел 7. Элементы спортивных игр «Волейбол»			
Тема 7.1 Ознакомление с техникой безопасности по волейболу. Ознакомление с техникой передачи мяча сверху и снизу	Содержание учебного материала		-
	1		
	Лабораторные работы		-
	1		
	Практические занятия		8
	1	- ознакомление с техникой нижней прямой подачи -учебная игра	
	2	Перемещения и стойки. Прыжки в высоту с места и в движении. Передача: снизу, сверху.	
	3	Передачи на месте, в движении, в прыжке. Нападающий удар.	
	4	Владение мячом: подача, прием, передача. Виды подачи мяча.	
	Контрольные работы		-
	Самостоятельная работа обучающихся: Хулиганство, вандализм, грубое нарушение общественного порядка, повреждение чужого имущества, насилие над личностью.		10
Раздел 8. Элементы спортивных игр «Баскетбол»			

<b>Тема 8.1</b> <b>Ознакомление</b> <b>с техникой</b> <b>безопасности по</b> <b>баскетболу.</b> <b>Ознакомление</b> <b>с техникой</b> <b>владением</b> <b>мячом</b>	Содержание учебного материала		-	
	1			
	Лабораторные работы		-	
	1			
	Практические занятия		<b>10</b>	
	1	Техника владения мячом		
	2	Ведение мяча: на месте, в движении. Переменно правой, левой. Ведение с сопротивлением.		
	3	- передача мяча одной рукой, техника нападений ведение 2 шага – бросок		
	4	- техники защиты, выбивание и вырывание мяча - учебная игра		
	5	Техника владение мячом - составление и отработка зачетных упражнений		
Контрольные работы			--	
Самостоятельная работа обучающихся: Виды наказаний, назначаемых несовершеннолетним.			<b>10</b>	
<b>Раздел 9.Элементы гимнастики с акробатическими движениями</b>				
<b>Тема 9.1</b> <b>Ознакомление</b> <b>с техникой</b> <b>безопасности по</b> <b>гимнастике.</b> <b>Ознакомление</b> <b>с элементами</b> <b>акробатических</b> <b>упражнений</b>	Содержание учебного материала			
	1			
	Лабораторные работы			
	1			
	Практические занятия		<b>12</b>	
	1	Упражнения на перекладине. Упражнения на брусьях разной высоты.		
	2	Упражнения на гимнастическом бревне.		
	3	Строевые упражнение - акробатика «Мост», лежа и на спине и прогибом назад		
	4	-опорный прыжок соскок упор присев, соскок прогнувшись		
	5	Групповые, индивидуальные, спортивные вольные упражнения.		
	6	Композиция вольных упражнений.		

	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся: Классификация ЧС природного, техногенного и социального характера, чем она обусловлена и чем она характерна?		10
Раздел 10. Элементы кроссовой подготовки по физической культуре			
Тема 10.1 Ознакомление с техникой безопасности по кроссовой подготовке Ознакомление с элементами скоростных и скоростно-силовых упражнений	Содержание учебного материала		
	1		
	Лабораторные работы		
	1		
	Практические занятия		14
	1	Техника прыжка, прыжок с места в длину	
	2	- метание гранаты с места	
	3	Специально беговые упражнения - техника бега, эстафетный бег 4х60	
	4	- техника прыжка в длину с разбега	
	5	Длина разбега, ритм последних шагов. Отталкивание. Техника движений в полете. Приземление. Типичные ошибки.	
	6	- метание гранаты с разбега	
	7	Специально беговые упражнения - техника бега, бег по прямой, бег 100 м	
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся:		10
	-Безопасность Гражданская оборона, история ее создания, предназначения и задачи по обеспечению защиты населения от опасностей, возникающих при введении боевых действий или вследствие этих действий.		
Раздел 11. Кроссовая подготовка по физической культуре			
Тема 11.1 Ознакомление с техникой	Содержание учебного материала		
	1		
	Лабораторные работы		

безопасности по физической культуре	1		
	Практические занятия		6
	1	Спец. беговые упражнения - техника прыжка, прыжок в длину с места на результат	
	2	Челночный бег 3 по 10м. на результат	
	3	Сдача нормативов по прыжкам в длину с разбега на оценку	
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся: - Организация управления ГО. Структура управления и органы управления ГО. - Единая система доведения до населения предупредительного сигнала «Внимание всем!». Передача речевой информации в ЧС, примерное ее содержание.		10
Раздел 12. Спортивные игры «волейбол»			
Тема 12.1 Ознакомление с техникой безопасности по спорт играм в волейболе	Содержание учебного материала		
	1		
	Лабораторные работы		
	1		
	Практические занятия		10
	1	Отработка техники приема мяча сверху и снизу - учебная игра	
	2	.- отработка техники нижней прямой подачи - учебная игра	
	3	Техника владение мячом. Подача мяча в точки 2,3,4,5.	
	4	- отработка контрольных упражнений - учебная игра	
	5	Техника владение мячом - прием на оценку контрольных упражнений - учебная игра	
	Контрольные работы		

	Самостоятельная работа обучающихся:	<b>10</b>	
	- Действие населения и персонала объектов по сигналам оповещения. - МЧС России – федеральный орган управления в области защиты населения от чрезвычайных ситуаций.		
<b>Раздел 13. Спортивные игры «Баскетбол»</b>			
<b>Тема 13.1 Ознакомление с техникой безопасности по спорт играм в баскетболе</b>	Содержание учебного материала		
	1		
	Лабораторные работы		
	1		
	Практические занятия	<b>10</b>	
	1 - техника нападений штрафные броски - учебная игра		
	2 Техника владения мячом		
	3 отработка контрольных упражнений		
	4 - техника нападений штрафные броски - учебная игра		
	5 Сдача нормативов по баскетболу на оценку		
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся: Милиция в Российской Федерации – система государственных органов исполнительной власти в области защиты здоровья, прав, свободы и собственности граждан от противоправных посягательств.	<b>20</b>	
<b>Раздел 14. Гимнастические упражнения с элементами акробатики</b>			
<b>Тема 14.1 Ознакомление с техникой безопасности по гимнастике</b>	Содержание учебного материала		
	1		
	Лабораторные работы		
	1		
	Практические занятия	<b>10</b>	
	1 Композиция спортивных вольных упражнений.		
	2 Строевые упражнения		

		- акробатика , прием на оценку пройденных элементов	
	3	- опорный прыжок соскок упор присев, соскок прогнувшись	
	4	Сдача нормативов поднимание туловища в упоре лежа на оценку.	
	5	Сдача нормативов на матах, кувырок вперед, кувырок назад, фиксация, на оценку.	
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся: - РСЧС, история ее создания, предназначения, задачи, решаемые по защите населения от ЧС.		10
Раздел 15. Кроссовая подготовка по физической культуре			
Тема 15.1 Ознакомление с техникой безопасности по кроссовой подготовке	Содержание учебного материала		
	1		
	Лабораторные работы		
	1		
	Практические занятия		10
	1	Специально беговые упражнения. Бег в медленном темпе 20 минут на выносливость.	
	2	Прыжки в длину с разбега, прием контрольных нормативов	
	3	Сдача контрольных нормативов по легкой атлетике.	
	4	Специально беговые упражнения - кроссовая подготовка бег 400 м- на результат	
	5	Специально беговые упражнения Сдача контрольных нормативов бег 800м.	
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся:		10
	Права и обязанности граждан РФ в области защиты населения и территорий от ЧС		
Примерная тематика курсовой работы			
Самостоятельная работа обучающихся над курсовой работой (проектом)			-
Всего:			72





### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

**Реализация программы дисциплины требует наличие учебного кабинета, спортзала**

Оборудование учебного кабинета: рабочий стол преподавателя, настенная доска, посадочные места по количеству обучающихся, шкаф для наглядных пособий и инструкций, комплект учебно-наглядных, кабинет, телевизор, магнитофон.

1. Методические указания к проведению практических работ.
2. Методические указания к проведению самостоятельных работ.
3. Дидактический материал (карточки, тесты, таблицы).
4. Спортивный инвентарь (мячи, гимнастические маты, гимнастические скамейки, брусья, перекладина, спортивный конь, козел, опорный мостик, гранаты, ядра).
5. Мелкий инвентарь (флажки, скакалки, кубики, эстафетные палочки, рулетка, секундомер).

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Андреев С.Н., Левин В.С. Футбол: Методическое пособие. -Липецк, 2009-494с. Гриф МО РФ
2. Анискина С.Н. Методика обучения технике баскетбола: Учебник для вузов физической культуры. – М., ФиС 2010-190с. Гриф Минобр.
3. Беляев А.В., Савин М.В. Волейбол: Учебное пособие. – М., ФиС, 2010-380с. Гриф МО РФ
4. Брыкин А.Т. Гимнастика. М: 2010.
5. Былеева Л.В., Коротков И.М. Подвижные игры: Учебное пособие для институтов физической культуры.-М., ФиС 2008-224с.
6. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. Волейбол: У истоков мастерства: Учебник для институтов физической культуры. – М., ФиС 2010-256с. Гриф Минобр.
7. Зайцева Л.С. Основы настольного тенниса: Учебник для вузов физической культуры. –М., ФиС 2009-240с.
8. Ильина Е.Н. Основы туристической деятельности: Учебное пособие. –М., «Спорт» 2009-200с.
9. Костикова Л.В., Шерстюк А.А., Григорович И.М. Особенности обучения и тренировки баскетболистов: Учебник для вузов физической культуры. – М., ФиС 2010-360с. Гриф Минобр.
10. Макаров А.Н. Легкая атлетика: Учебник для студентов педагогических институтов. – М., «Физическое воспитание», 2010-304с. Гриф МО РФ.
11. Мельников Н.К. Гимнастика с методикой преподавания. М: 2010.

12. Озолин Н.Г., Воронкин В.И. Легкая атлетика: Учебник для институтов физической культуры. – М., «Физкультура и спорт», 2010-597с. Гриф МО РФ.
13. Палыга В.Г. Гимнастика. М: 2008.
14. Парфенов В.А. Плавание: Учебник для техникумов физической культуры.-М., ФиС 2010 - 230с.
15. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе. М: 2010.
16. Поставнев И.М. Строевые и общеразвивающие упражнения. Брянск: 2004.
17. Шмелин А.М. Гимнастика. М: 2009.

Дополнительные источники:

1. Аграновский М.А. Лыжный спорт: Учебник для вузов физической культуры. – М., ФиС 2010-215с.
2. Ангелевич А.З. Первые ракетки: Учебное пособие. –М., ФиС 2009-170с.
3. Бардин К.В. Азбука туризма: Учебное пособие.-М., «Просвещение» 2009-190с.
4. Вяткин Л.А., Сидорчук Е.В., Немытов Д.Н. Туризм и спортивное ориентирование: Учебное пособие.-М., «Академия» 2009-245с.
5. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов: Методическое пособие – М., 2006-269с.
6. Гуревич И.А. Круговая тренировка по развитию физических качеств: Учебное пособие. – Минск, «Высшая школа» 2010-370с.
7. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учебное пособие. – М., ФиС 2009-260с.
8. Железняк Ю.Д., Минбулатов В.М. Теория и методика обучения физической культуре: Учебник для вузов физической культуры. – М., «Академия» 2008-348с.
9. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С. Ритмические упражнения, хореография и игры: Учебное пособие.- М., «Дрофа» 2009-230с.
10. Коротков И.М. Подвижные игры в занятиях спорта: Учебное пособие.-М.,ФиС 2009-120с.
11. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике: Учебное пособие по базовой хореографии.- М., ФиС 2009-176с.
12. Монаков Г.В. Подготовка футболистов, теория и практика: Методическое пособие – М., 2009-285с.
13. Парфенов В.А., Платонов В.Н. Тренировка квалифицированных пловцов: Учебник для вузов физической культуры. –М., ФиС 2009-325с.
14. Портнов Ю.М. Основы управления тренировочно - соревновательным процессом в спортивных играх: Учебное пособие. – М., ФиС 2009-200с.
15. Портнов Ю.М., Костикова Л.В. Основы подготовки квалифицированных баскетболистов: Учебное пособие. – М., ФиС 2010-410с.
16. Ромашин Г.Н. Подвижные игры: Методическое пособие.- Краснодар, 2010

17. Сиднева Л.В., Алексеева Е.П. Аэробика: Учебное пособие по базовой аэробике.- М., Федерация аэробики России 2009-48с.
18. Хоменков Л.С. Учебник тренера по легкой атлетике. – М., «Физкультура и спорт», 2006-479с.

Интернет- ресурсы:

1. <http://www.texnoculture.ucdavis.edu/> сайт содержит все то, что связано с обучением искусству в школе – учебные пособия, образовательные стандарты, цифровые слайды.
2. <http://www.school.edu.ru/> <http://www.edu.ru/> Российский общеобразовательный портал: основная и полная средняя школа, ЕГЭ, экзамены
3. <http://www.1september.ru/ru/> Газета "Первое сентября" , Объединение педагогических изданий

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>уметь:</b>	
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	оценка выполнения практического задания
<b>знать:</b>	
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни - значение физического воспитания в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	устный опрос, тестовый контроль  Выполнение практических работ. Семинарские занятия. Внеаудиторная самостоятельная работа .
	Дифференцированный зачет

