МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования

«ЮЖНЫЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

*Институт компьютерных технологий и информационной безопасности*

*Институт нанотехнологий, электроники и приборостроения*

*Институт радиотехнических систем и управления*

*Институт управления в экономических, экологических и социальных системах*

|  |
| --- |
| УТВЕРЖДАЮ  Руководитель направления подготовки  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_)  *(подпись)*  «\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2018 г. |

## 

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ЭЛЕКТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

«ФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ ТРЕНИНГ»

Направление подготовки:

все направления подготовки

Направленность (профиль) программы:

Уровень образования:

Бакалавриат, специалитет

Форма обучения:

очная

Год начала подготовки

2018

Таганрог, 2018

Программа составлена с учетом Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, утвержденного приказом Минобрнауки России от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_ № \_\_\_\_\_.

Программа составлена с учетом образовательного стандарта высшего образования Южного федерального университета по направлению подготовки \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, утвержденного приказом Южного федерального университета от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_ № \_\_\_\_\_.

**Составитель:**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ М.В. Пасикова, доцент, к.п.н., доцент

подпись Ф.И.О., должность, ученая степень, ученое звание

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2018 г.

Программа одобрена на заседании \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2018 г., протокол № \_\_\_\_\_.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

подпись Ф.И.О., ученая степень, ученое звание

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2018 г.

1. **ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Цели** освоения дисциплины: формирование физической культуры обучающегося, его способности направленно использовать разнообразные средства физической культуры и спорта, в том числе и функционального тренинга, с целью сохранения и укрепления здоровья, поддержания оптимального уровня физической подготовленности, обеспечивающего полноценную социальную и профессиональную деятельность.

**Задачи:**

Достижение поставленной цели предусматривает решение следующих задач:

* формирование у обучающихся понимания социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
* включение обучающихся в реальную физкультурно-спортивную практику по творческому освоению ценностей физической культуры и ее активное использование во всестороннем развитии личности;
* содействие разностороннему развитию личности обучающегося, сохранению и укреплению его здоровья, повышению уровня общей физической подготовленности и специальной подготовленности в функциональном тренинге, развитию профессионально важных физических качеств и психомоторных способностей будущих специалистов;
* формирование у обучающегося потребности в физическом самосовершенствовании, установки на здоровый образ жизни и поддержание высокого уровня здоровья через сознательное и творческое использование средств физической культуры;
* формирование у обучающегося знаний основ безопасности при самостоятельных занятиях физической культурой и спортом;
* формирование у обучающегося навыков поддержания необходимого уровня общей физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

1. **МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОП ВО**

2.1. Дисциплина по физической культуре и спорту «Функциональный тренинг» является дисциплиной по выбору.

2.2. Для изучения данной учебной дисциплины необходимы следующие знания, умения и навыки, формируемые в рамках общего среднего образования и дисциплины по физической культуре и спорту «Культура здоровья», относящейся к Базовой части образовательной программы.

Знания:

* роли и значения занятий физической культурой и спортом в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни;
* основ организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности;
* социально-биологических основ культуры здоровья (строение и функции органов и систем организма человека, закономерности психического, физического развития, особенности их проявления в разные возрастные периоды).

Умения:

* владеть основными двигательными действиями и физическими упражнениями из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры;
* максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений по физической культуре;
* планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха.

Навыки:

* выполнения жизненно важных двигательных умений различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
* выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности.

2.3. Освоение дисциплины по физической культуре и спорту «Функциональный тренинг» является основой для последующего изучения дисциплины «Безопасность жизнедеятельности», прохождения практик, подготовки и защиты ВКР.

**3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций в соответствии с ОС ВО ЮФУ и ОП ВО.

|  |  |
| --- | --- |
| **Шифр и формулировка компетенций**  **(результаты освоения ОП)** | **Элементы компетенций, формируемые дисциплиной** |
| ***Универсальные компетенции (УК)*** | |
| **УК-7** способность поддерживать уровень физической подготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, создавать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций | ***Знания:***   * научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни; * основ безопасности при самостоятельных занятиях физической культурой и спортом; * средств и методов контроля и оценки общей физической подготовленности и специальной подготовленности в функциональном тренинге. |
| ***Умения:***   * обобщать, анализировать и творчески применять полученные в процессе занятий физической культурой знания для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. |
| ***Навыки:***   * подбора средств и методов физической культуры для поддержания необходимого уровня общей физической подготовленности и специальной подготовленности в функциональном тренинге; * оценивания ситуации и оперативного принятия решения, нахождения адекватных способов поведения и взаимодействия с партнерами при возникновении чрезвычайных ситуаций. |

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО и ОП ВО.

|  |  |
| --- | --- |
| **Шифр и формулировка компетенций**  **(результаты освоения ОП)** | **Элементы компетенций, формируемые дисциплиной** |
| ***Общекультурные компетенции (ОК)*** | |
| **ОК-7** способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, пропаганды активного долголетия, здорового образа жизни и профилактики заболеваний | ***Знания:***   * научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни; * основ безопасности при самостоятельных занятиях физической культурой и спортом; * средств и методов контроля и оценки общей физической подготовленности и специальной подготовленности в атлетической гимнастике. |
| ***Умения:***   * обобщать, анализировать и творчески применять полученные в процессе занятий физической культурой знания для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. |
| ***Навыки:***   * подбора средств и методов физической культуры для поддержания необходимого уровня общей физической подготовленности и специальной подготовленности в атлетической гимнастике; * оценивания ситуации и оперативного принятия решения, нахождения адекватных способов поведения и взаимодействия с партнерами при возникновении чрезвычайных ситуаций. |
| **ОК-7, ОК-12** способность самостоятельно применять методы физического развития и воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья, к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | ***Знания:***   * научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни; * основ безопасности при самостоятельных занятиях физической культурой и спортом; * средств и методов контроля и оценки общей физической подготовленности и специальной подготовленности в атлетической гимнастике. |
| ***Умения:***   * обобщать, анализировать и творчески применять полученные в процессе занятий физической культурой знания для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. |
| ***Навыки:***   * подбора средств и методов физической культуры для поддержания необходимого уровня общей физической подготовленности и специальной подготовленности в атлетической гимнастике; * оценивания ситуации и оперативного принятия решения, нахождения адекватных способов поведения и взаимодействия с партнерами при возникновении чрезвычайных ситуаций. |
| **ОК-8** способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | ***Знания:***   * научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни; * основ безопасности при самостоятельных занятиях физической культурой и спортом; * средств и методов контроля и оценки общей физической подготовленности и специальной подготовленности в бадминтоне. |
| ***Умения:***   * обобщать, анализировать и творчески применять полученные в процессе занятий физической культурой знания для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. |
| ***Навыки:***   * подбора средств и методов физической культуры для поддержания необходимого уровня общей физической подготовленности и специальной подготовленности в бадминтоне; * оценивания ситуации и оперативного принятия решения, нахождения адекватных способов поведения и взаимодействия с партнерами при возникновении чрезвычайных ситуаций. |
| **ОК-8** способность применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля для своего интеллектуального развития, повышения культурного уровня, профессиональной компетенции, сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования | ***Знания:***   * научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни; * основ безопасности при самостоятельных занятиях физической культурой и спортом; * средств и методов контроля и оценки общей физической подготовленности и специальной подготовленности в атлетической гимнастике. |
| ***Умения:***   * обобщать, анализировать и творчески применять полученные в процессе занятий физической культурой знания для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. |
| ***Навыки:***   * подбора средств и методов физической культуры для поддержания необходимого уровня общей физической подготовленности и специальной подготовленности в атлетической гимнастике; * оценивания ситуации и оперативного принятия решения, нахождения адекватных способов поведения и взаимодействия с партнерами при возникновении чрезвычайных ситуаций. |
| **ОК-9** владение средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовность к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | ***Знания:***   * научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни; * основ безопасности при самостоятельных занятиях физической культурой и спортом; * средств и методов контроля и оценки общей физической подготовленности и специальной подготовленности в атлетической гимнастике. |
| ***Умения:***   * обобщать, анализировать и творчески применять полученные в процессе занятий физической культурой знания для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. |
| ***Навыки:***   * подбора средств и методов физической культуры для поддержания необходимого уровня общей физической подготовленности и специальной подготовленности в атлетической гимнастике; * оценивания ситуации и оперативного принятия решения, нахождения адекватных способов поведения и взаимодействия с партнерами при возникновении чрезвычайных ситуаций. |
| **ОК-10** способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полной социальной и профессиональной деятельности | ***Знания:***   * научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни; * основ безопасности при самостоятельных занятиях физической культурой и спортом; * средств и методов контроля и оценки общей физической подготовленности и специальной подготовленности в атлетической гимнастике. |
| ***Умения:***   * обобщать, анализировать и творчески применять полученные в процессе занятий физической культурой знания для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. |
| ***Навыки:***   * подбора средств и методов физической культуры для поддержания необходимого уровня общей физической подготовленности и специальной подготовленности в атлетической гимнастике; * оценивания ситуации и оперативного принятия решения, нахождения адекватных способов поведения и взаимодействия с партнерами при возникновении чрезвычайных ситуаций. |

**4. СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Трудоемкость дисциплины составляет** 328 **часов**

**Форма отчетности:** зачёт

**4.1.** Содержание дисциплины, структурированное по темам, c указанием видов учебных занятий и отведенного на них количества академических часов

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Раздел дисциплины  и темы | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоя-тельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах) | | | | Формы текущего и рубежного контроля успеваемости  Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)* |
| Контактная работа преподавателя с обучающимся | | | Само-стоя-  тельная  работа |
| Лек-ции | Практичес-кие занятия | Лаборатор-ные занятия |
| 1 | Начальная подготовка | 1-2 | **-** | 128 | **-** | **-** | Форма промежуточной аттестации – зачёт (2 семестр) |
|  | Начальная  подготовка | 1 | **-** | 60 | **-** | **-** | Текущий контроль: количественная оценка посещаемости занятий; оценка уровня общей физической подготовленности.  Рубежный контроль: оценка уровня специальной подготовленности в функциональном тренинге; учет участия в спортивных соревнованиях ИТА ЮФУ. |
| 2 | **-** | 68 | **-** | **-** |
| 2 | Базовая  подготовка | 3-4 | **-** | 136 | **-** | **-** | Форма промежуточной аттестации – зачёт (4 семестр) |
|  | Базовая  подготовка | 3 | **-** | 68 | **-** | **-** | Текущий контроль: количественная оценка посещаемости занятий; оценка уровня общей физической подготовленности.  Рубежный контроль: оценка уровня специальной подготовленности в функциональном тренинге; учет участия в спортивных соревнованиях ИТА ЮФУ. |
| 4 | **-** | 68 | **-** | **-** |
| 3 | **Углубленная специализация** | 5 | **-** | 64 | **-** | **-** | Форма промежуточной аттестации – зачёт (5 семестр) |
|  | Углубленная специализация | 5 | **-** | 64 | **-** | **-** | Текущий контроль: количественная оценка посещаемости занятий; оценка уровня общей физической подготовленности.  Рубежный контроль: оценка уровня специальной подготовленности в функциональном тренинге; учет участия в спортивных соревнованиях ИТА ЮФУ. |
| ИТОГО ЧАСОВ | | 1-5 | **-** | 328 | **-** | **-** | Форма промежуточной аттестации – зачёт (2, 4 и 5 семестры) |

**4.2. Содержание учебного материала**

Программный материал дисциплины по физической культуре и спорту «Функциональный тренинг» включает три раздела: начальная подготовка, базовая подготовка, углубленная специализация. Указанные разделы составляют содержание практических занятий в процессе изучения дисциплины (1-5 семестры). Обучение осуществляется в соответствии с установленным количеством часов. Содержание практических занятий включает следующие темы:

* начальная подготовка (НП) – общая физическая подготовка, обучение технике выполнения упражнений функционального тренинга, начальная специальная физическая подготовка в функциональном тренинге;
* базовая подготовка (БП) – совершенствование общей физической подготовки, базовая подготовка в функциональном тренинге, совершенствование базовой подготовки в функциональном тренинге;
* углубленная специализация (УС) – совершенствование общей физической подготовки, индивидуальная направленность в функциональном тренинге.

**Темы занятий. План практических занятий**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание раздела | Вид занятия | Темы практических занятий | Кол-во часов | Всего часов |
| **Раздел 1. Начальная подготовка** | | | | | |
| 1 | ОФП.  обучение технике выполнения упражнений в функцио-нальном тренинге. | практические | Воспитание основных физических качеств.  Базовые, специальные и дыхательные упражнения.  Начальные комплексы упражнений, направленные:  - на воспитание силы;  -  на воспитание координационных способностей;  -  на воспитание выносливости;  -  на воспитание гибкости;  -  на воспитание быстроты;  - упражнения с предметами. | 16  4  8  6  8  6  6  6 | 60 |
| 2 | ОПФ.  Начальная специальная физическая подготовка в функцио-нальном тренинге. | практические | Воспитание основных физических качеств.  Комплексы функционального тренинга:  - упражнения в положении лежа;  - упражнения в положении стоя;  - упражнения с гантелями;  - упражнения со скакалками;  - упражнения с фитболами. | 14  10  10  12  10  12 | 68 |
| **Раздел 2. Базовая подготовка** | | | | | |
| 3 | ОФП.  Базовая подготовка в функцио-нальном тренинге. | практические | Совершенствование основных физических качеств.  Комплексы функционального тренинга:  - упражнения силовой направленности;  - упражнения аэробной направленности;  - упражнения с отягощениями в положении стоя;  - упражнения с отягощениями в положении лежа;  - упражнения с предметами. | 12  12  12  10  10  12 | 68 |
| 4 | ОФП. Совершенст-вование базовой подготовки в функцио-нальном тренинге. | практические | Совершенствование основных физических качеств.  Комплексы функционального тренинга:  - упражнения силовой направленности;  - упражнения аэробной направленности;  - упражнения с отягощениями в положении стоя;  - упражнения с отягощениями в положении лежа;  - упражнения с предметами. | 10  12  12  12  10  12 | 68 |
| **Раздел 3. Углубленная специализация** | | | | | |
| 5 | ОФП.  Индивиду-  альная направлен-  ность в функцио-нальном тренинге. | практические | Совершенствование основных физических качеств.  Комплексы функционального тренинга индивидуальной направленности:  - упражнения силовой направленности;  - упражнения аэробной направленности;  - упражнения с отягощениями в положении стоя;  - упражнения с отягощениями в положении лежа;  - упражнения с предметами. | 10  12  12  10  10  10 | 64 |
| Итого часов: | | | |  | 328 |

**5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ**

При реализации рабочей программы используется всё многообразие как общепедагогических, так и специфических методов физического воспитания. К общепедагогическим методам относят словесный и наглядный. Словесный метод применяется при беседах, рассказах, объяснениях (сообщение нового материала или дополнения к технике элементов), указаниях, распоряжениях и командах (пояснения и комментарии при выполнении студентами отдельных элементов техники, для исправления ошибок и неточностей), словесных оценках, комментариях, замечаниях. Наглядный метод используется в сочетании со словесным. Особое значение имеет применение наглядного метода при показе отдельных упражнений, элементов техники, объяснении тактических действий. Данные методы используются при реализации всех видов образовательных задач и овладении интеллектуальными, практическими и универсальными навыками и умениями.

К специфическим методам физического воспитания относятся методы строго регламентированного упражнения, а также игровой и соревновательный методы.

Сущность методов строго регламентированного упражнения заключается в том, что каждое физическое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной физической нагрузкой. Эти методы позволяют строго регламентировать нагрузку по объёму и интенсивности, управлять её динамикой в зависимости от психофизического состояния студента; точно дозировать интервалы отдыха между частями нагрузки, не вызывая перенапряжения функциональных систем организма; избирательно воспитывать физические качества; эффективно осваивать технику физических упражнений. В практике физического воспитания все методы строго регламентированного упражнения подразделяются на две группы: методы обучения технике двигательного действия и методы воспитания физических качеств.

Обучение технике двигательного действия может осуществляться как при разучивании его по частям, так и при целостном его выполнении. Метод обучения двигательному действию по частям (метод расчлененного упражнения) предполагает разучивание сложного по структуре двигательного действия по фазам или элементам с последовательным их объединением по мере освоения в целостное физическое упражнение. Данный метод обычно применяется на начальном этапе обучения. Метод целостного обучения применяется на любом этапе обучения. Сущность его состоит в том, что техника двигательного действия осваивается с самого начала в целостной структуре.

Методы воспитания физических качеств представляют собой различные комбинации нагрузок и отдыха. К ним можно отнести равномерный, переменный, повторный, интервальный и круговой методы. Основными параметрами регулирования и дозирования нагрузки в любом из методов являются: интенсивность, длительность, количество повторений упражнения, интервалы и характер отдыха.

Равномерный метод характеризуется тем, что при его применении занимающиеся выполняют физические упражнения непрерывно с относительно постоянной интенсивностью. Тренировочное занятие с равномерной нагрузкой способствует совершенствованию сердечно-сосудистой и дыхательной систем, развитию общей и специальной выносливости, воспитанию волевых качеств.

Переменный метод характеризуется направленным изменением нагрузки (скорость, темп, величина усилий и т.д.) в процессе тренировочного занятия. Применяются упражнения как с убывающей, так и с увеличивающейся (прогрессирующей) нагрузкой. Прогрессирующая нагрузка способствует повышению функциональных возможностей организма, развивает специальную выносливость. Убывающая (нисходящая) нагрузка позволяет достигать больших объёмов нагрузки тренировочного занятия, что важно при воспитании выносливости.

Повторный метод характеризуется многократным выполнением упражнения через интервалы отдыха, в течение которого происходит достаточно полное восстановление работоспособности.

Интервальный метод характеризуется многократным повторением упражнения с жёстко регламентированными интервалами. Пауза отдыха устанавливается с таким расчётом, чтобы перед началом очередного повторения упражнения пульс был в пределах 120-140 уд/мин (при рабочем пульсе 160- 180 уд/мин), т.е. каждая новая нагрузка даётся в стадии неполного восстановления (пробег отрезков 30 м 10 раз через 1-1,5 мин отдыха). Данное упражнение развивает скоростную выносливость. Если при выполнении этой же работы интервалы отдыха увеличить до почти полного восстановления (как в повторном методе), то обеспечивается развитие не скоростной выносливости, а в большей степени быстроты.

Круговой метод представляет собой последовательное выполнение специально подобранных физических упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы. Круговой метод используется для развития и совершенствования всех физических качеств.

Игровой метод – метод использования физических упражнений в игровой форме. Игровой метод используется для комплексного совершенствования двигательной деятельности в усложнённых или облегчённых условиях, развития таких физических качеств и двигательных способностей, как быстрота реакции, координация движений, пространственная ориентация. Соблюдение условий и правил игры содействует воспитанию нравственных качеств: чувства взаимопомощи и сотрудничества, коллективизма, самостоятельности, инициативности, сознательной дисциплинированности и других ценных личностных качеств. Присущий игровому методу фактор эмоциональности способствует формированию устойчивого интереса и положительного отношения к занятиям физическими упражнениями. Игровой метод применяется при занятиях различными видами двигательной активности на всех этапах обучения.

Соревновательный метод – выполнение физических упражнений в форме соревнований. Основная черта соревновательного метода – сопоставление сил занимающихся в условиях организованного соперничества за первенство или высокое спортивное достижение. Фактор соперничества создаёт особый эмоциональный и физиологический фон, который значительно усиливает воздействие физических упражнений и способствует максимальному проявлению функциональных возможностей организма. Обязательным условием соревновательного метода является подготовленность студентов к выполнению тех физических упражнений, в которых они должны соревноваться.

Специфические методы физического воспитания используются при овладении практическими навыками, формировании универсальной компетенции в соответствии с ОС ВО ЮФУ и ОП ВО «способность поддерживать уровень физической подготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, создавать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций».

Сочетание различных методов обучения даёт возможность использования в процессе освоения дисциплины по физической культуре и спорту «Атлетическая гимнастика» образовательных технологий: обсуждение и дискуссия, обучающие игры, «визуализация», метод проектов (творческих заданий), проблемный метод (при ознакомлении с оздоровительными системами физического воспитания, подборе комплексов физических упражнений).

Реализация частных задач дисциплины (ликвидация остаточных явлений после перенесённых заболеваний, развитие компенсаторных функций, устранение функциональных отклонений и недостатков физического развития, укрепление здоровья) предполагает опору на здоровьесберегающие и информационно-коммуникативные технологии, а также технологии личностно-ориентированного подхода и дифференцированного физкультурного образования.

**6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

**6.1. Основная литература.**

1. Физическая культура: [Текст] учебно-методическое пособие / сост. С.Н. Алёшина. - Таганрог: ТТИ ЮФУ, 2012. - 86 с.

http://ntb.tgn.sfedu.ru/UML/UML\_4837.pdf

1. Гибкость. Средства и методы развития: [Текст] метод.рекомендации / сост. Н.В. Кадетова. - Таганрог: ТРТУ, 2004. - 19 с.

http://ntb.tgn.sfedu.ru/UML/UML\_3572g.pdf

**6.2. Дополнительная литература.**

1. Физическое воспитание: [Электронный ресурс] учебно-методическое пособие, Ч. 1 / сост.: Ю.А. Ларин, М.В. Зуева. - Таганрог: ТТИ ЮФУ, 2011. - 162 с.

http://ntb.tgn.sfedu.ru/UML/UML\_4825\_1.pdf

1. Физическое воспитание: [Электронный ресурс] учебно-методическое пособие, Ч. 2 / сост.: Ю.А. Ларин, М.В. Зуева. - Таганрог: ТТИ ЮФУ, 2012. - 148 с.

**6.3. Список авторских методических разработок.**

Авторские методические разработки указаны в п. 1-4.

**7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

**7.1 Учебно-лабораторное оборудование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование дисциплины | Наименование оборудованных учебных кабинетов, объектов для проведения практических занятий с перечнем основного оборудования | Фактический адрес учебных кабинетов и объектов |
| 1 | Элективная дисциплина по физической культуре и спорту  «Функциональный тренинг» | Спортивный зал № 2: гимнастическая стенка, гимнастические скамейки, скакалки, фитболы, медицинболы, гантели, перекладины, гимнастические коврики, гантели, секундомеры. | г. Таганрог,  ул. Чехова, 22 |

**7.2. Программные средства**

ОС Windows, Microsof Office.

**7.3. Технические и электронные средства**

Секундомеры, электронные весы.

**8. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

|  |  |
| --- | --- |
| Вид учебных занятий | Организация деятельности студента |
| Практические занятия | Обучающийся обязан пройти медицинское освидетельствование в медпункте ИТА ЮФУ и получить справку о принадлежности к какой-либо медицинской группе (основной, подготовительной или специальной). Данная справка представляется на кафедру физического воспитания на следующий день после прохождения медицинского освидетельствования. Обучающийся, не представивший справку о принадлежности к медицинской группе, не может быть допущен к занятиям по элективным дисциплинам по физической культуре и спорту.  Перед началом каждого учебного семестра обучающийся обязан выбрать для занятий элективную дисциплину по физической культуре и спорту в соответствии со своей медицинской группой.  Обучающийся обязан регулярно посещать учебные занятия по выбранной элективной дисциплине по физической культуре и спорту, а также принимать участие в сдаче контрольных тестов оценки общей физической подготовленности. Контрольные тесты оценки общей физической подготовленности принимаются централизовано, в соответствии с установленным графиком, специальной бригадой независимых судей. Для обучающихся, не принявших участие в сдаче контрольных тестов по графику по причине болезни, организуется дополнительное время сдачи контрольных тестов.  Обучающийся может принять участие в сдаче контрольных тестов оценки специальной подготовленности в функциональном тренинге.  Обучающийся может принимать участие в соревнованиях среди обучающихся ИТА ЮФУ, которые проводит кафедрой физического воспитания, согласно календарю спортивных мероприятий.  В случае пропуска занятий по болезни, с целью получения баллов за пропущенные занятия, обучающемуся необходимо представить справку о болезни на кафедру физического воспитания в течение 10 дней со дня окончания болезни.  С целью добора баллов по элективным дисциплинам по физической культуре и спорту обучающийся может посещать занятия для отстающих студентов в соответствии с расписанием их проведения.  Промежуточная аттестация в форме зачета осуществляется во 2, 4 и 5 семестрах. Итоги промежуточной аттестации выставляются в зачетные ведомости и зачетные книжки обучающемуся на последнем занятии аттестационного периода. |

1. **УЧЕБНАЯ КАРТА**

Всего: 328 часов, в т. ч.: 328 практических

|  |  |
| --- | --- |
| Преподаватели | М.В. Пасикова |

Кафедра физического воспитания ИВО ЮФУ

Курс 1 Семестр 1-2 Количество часов 128, из них 60 - 1 семестр, 68 - 2 семестр

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | **Виды контрольных мероприятий** | **Текущий контроль** | **Рубежный контроль** |
|
|  | **Раздел 1. Начальная подготовка (НП)** | **70** | **30** |
| 1. | Количественная оценка посещаемости занятий | 40 |  |
| 2. | Оценка уровня общей физической подготовленности | 30 |  |
| 3. | Оценка уровня специальной подготовленности в функциональном тренинге |  | 15 |
| 4. | Количественная оценка участия в плановых спортивных соревнованиях ИТА ЮФУ |  | 15 |
|  | **Всего:** | **70** | **30** |
|  | Бонусные баллы | **10** | |
|  | 1-3 место в региональных соревнованиях  1-3 место во всероссийских соревнованиях  Выступление на внутривузовской НПК | 1  2  3 | |
|  | Промежуточная аттестация в форме зачёта | **2 семестр** | |

Курс 2 Семестр 3-4 Количество часов 136, из них 68 - 3 семестр, 68 - 4 семестр

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | **Виды контрольных мероприятий** | **Текущий контроль** | **Рубежный контроль** |
|
|  | **Раздел 2. Базовая подготовка (БП)** | **70** | **30** |
| 1. | Количественная оценка посещаемости занятий | 40 |  |
| 2. | Оценка уровня общей физической подготовленности | 30 |  |
| 3. | Оценка уровня специальной подготовленности в функциональном тренинге |  | 15 |
| 4. | Количественная оценка участия в плановых спортивных соревнованиях ИТА ЮФУ |  | 15 |
|  | **Всего:** | **70** | **30** |
|  | Бонусные баллы | **10** | |
|  | 1-3 место в региональных соревнованиях  1-3 место во всероссийских соревнованиях  Выступление на внутривузовской НПК | 1  2  3 | |
|  | Промежуточная аттестация в форме зачёта | **4 семестр** | |

Курс 3 Семестр 5 Количество часов 64

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | **Виды контрольных мероприятий** | **Текущий контроль** | **Рубежный контроль** |
|
|  | **Раздел 3. Углубленная специализация (УС)** | **70** | **30** |
| 1. | Количественная оценка посещаемости занятий | 40 |  |
| 2. | Оценка уровня общей физической подготовленности | 30 |  |
| 3. | Оценка уровня специальной подготовленности в функциональном тренинге |  | 15 |
| 4. | Количественная оценка участия в плановых спортивных соревнованиях ИТА ЮФУ |  | 15 |
|  | **Всего:** | **70** | **30** |
|  | Бонусные баллы | **10** | |
|  | 1-3 место в региональных соревнованиях  1-3 место во всероссийских соревнованиях  Выступление на внутривузовской НПК | 1  2  3 | |
|  | Промежуточная аттестация в форме зачёта | **5 семестр** | |

**10. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

**10.1. Паспорт фонда оценочных средств.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *№ п/п* | *Контролируемые разделы дисциплины* | *Код контролируемой компетенции* | *Наименование*  *оценочного средства* |
| 1. | Начальная подготовка | УК-7  ОК-7, ОК-8,  ОК-9, ОК-10,  ОК-12 | **Текущий контроль**   * учет посещаемости занятий; * тесты оценки уровня общей физической подготовленности.   **Рубежный контроль:**   * тесты оценки уровня специальной подготовленности в функциональном тренинге; * учет участия в спортивных соревнованиях ИТА ЮФУ. |
| 2. | Базовая подготовка |
| 3. | Углубленная специализация |

Общая физическая подготовленность характеризуется уровнем функциональных возможностей различных систем организма и развития основных физических качеств обучающегося. Оценка уровня общей физической подготовленности является комплексной и осуществляется по результатам, показанным обучающимся в контрольных тестах на общую выносливость, скоростные, скоростно-силовые способности, а также силовую выносливость отдельных мышечных групп. Оценка уровня общей физической подготовленности представляет собой сумму баллов, набранных обучающимся, в результате выполнения шести контрольных тестов.

Оценка уровня специальной подготовленности в функциональном тренинге является комплексной и осуществляется по результатам, показанным обучающимся в контрольных тестах на специальные физические качества, необходимые в функциональном тренинге. Оценка специальной подготовленности в функциональном тренинге представляет собой сумму баллов, набранных обучающимся, в результате выполнения трех контрольных тестов.

**10.2. Учет посещаемости занятий**

В связи с особенностью преподавания дисциплины, важностью и необходимостью регулярности и систематичности занятий, в показатель текущего контроля введена количественная оценка посещаемости занятий.

Определение количественной оценки посещаемости занятий исходит из условия, что для разделов НП и БП 1 занятие = 1 балл, для раздела УС – 1 занятие = 2 балла.

**10.3. Тесты оценки уровня общей физической подготовленности**

**Раздел 1. Начальная подготовка**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Критерии оценки качества**  **(формы работы)** | **Количество баллов** | | | | |
| **5** | **4** | **3** | **2** | **1** |
| прыжок в длину с места (см) юноши | 240 | 230 | 220 | 210 | 200 |
| прыжок в длину с места (см) девушки | 170 | 160 | 150 | 140 | 130 |
| сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (количество раз) юноши | 45 | 40 | 35 | 25 | 20 |
| сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (количество раз) девушки | 15 | 12 | 10 | 8 | 6 |
| подъём ног в висе на перекладине, до касания перекладины (количество раз) (юноши) | 15 | 12 | 10 | 8 | 6 |
| подъём прямых ног в висе на перекладине, до угла 90° (количество раз) (девушки) | 20 | 15 | 12 | 10 | 8 |
| бег 20 м (сек) девушки | 3,4 | 3,6 | 4,0 | 4,5 | 5,0 |
| бег 20 м (сек) юноши | 3,2 | 3,4 | 3,8 | 4,3 | 4,8 |
| поднимание и опускание туловища из положения лёжа руки за головой (количество раз) девушки | 50 | 45 | 40 | 30 | 20 |
| подтягивание на перекладине (количество раз) юноши | 15 | 12 | 9 | 7 | 5 |
| 12-минутный тест бега (м) юноши | 2750 | 2500 | 2200 | 2100 | менее 2100 |
| 12-минутный тест бега (м) девушки | 2300 | 2100 | 1900 | 1600 | менее 1600 |

**Раздел 2. Базовая подготовка**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Критерии оценки качества**  **(формы работы)** | **Количество баллов** | | | | |
| **5** | **4** | **3** | **2** | **1** |
| прыжок в длину с места (см) юноши | 250 | 240 | 230 | 220 | 210 |
| прыжок в длину с места (см) девушки | 180 | 170 | 160 | 150 | 140 |
| сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (количество раз) юноши | 50 | 45 | 40 | 30 | 25 |
| сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (количество раз) девушки | 20 | 15 | 12 | 10 | 8 |
| подъём ног в висе на перекладине, до касания перекладины (количество раз) (юноши) | 18 | 15 | 12 | 10 | 8 |
| подъём прямых ног в висе на перекладине, до угла 90° (количество раз) (девушки) | 25 | 20 | 15 | 12 | 10 |
| бег 20 м (сек) девушки | 3,3 | 3,5 | 3,9 | 4,4 | 4,9 |
| бег 20 м (сек) юноши | 3,1 | 3,3 | 3,7 | 4,2 | 4,7 |
| поднимание и опускание туловища из положения лёжа руки за головой (количество раз) девушки | 55 | 50 | 45 | 35 | 25 |
| подтягивание на перекладине (количество раз) юноши | 18 | 15 | 12 | 9 | 7 |
| 12-минутный тест бега (м) юноши | 2750 | 2500 | 2200 | 2100 | менее 2100 |
| 12-минутный тест бега (м) девушки | 2300 | 2100 | 1900 | 1600 | менее 1600 |

**Раздел 3. Углубленная специализация**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Критерии оценки качества**  **(формы работы)** | **Количество баллов** | | | | |
| **5** | **4** | **3** | **2** | **1** |
| бег 20 м (сек) девушки | 3,2 | 3,4 | 3,8 | 4,3 | 4,8 |
| бег 20 м (сек) юноши | 3,0 | 3,2 | 3,6 | 4,1 | 4,6 |
| поднимание и опускание туловища из положения лёжа руки за головой (количество раз) девушки | 60 | 55 | 50 | 40 | 30 |
| подтягивание на перекладине (количество раз) юноши | 20 | 18 | 15 | 12 | 9 |
| 12-минутный тест бега (м) юноши | 2750 | 2500 | 2200 | 2100 | менее 2100 |
| 12-минутный тест бега (м) девушки | 2300 | 2100 | 1900 | 1600 | менее 1600 |
| прыжок в длину с места (см) юноши | 260 | 250 | 240 | 230 | 220 |
| прыжок в длину с места (см) девушки | 190 | 180 | 170 | 160 | 150 |
| сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (количество раз) юноши | 55 | 50 | 45 | 35 | 30 |
| сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (количество раз) девушки | 25 | 20 | 15 | 12 | 10 |
| подъём ног в висе на перекладине, до касания перекладины (количество раз) (юноши) | 20 | 18 | 15 | 12 | 10 |
| подъём прямых ног в висе на перекладине, до угла 90° (количество раз) (девушки) | 30 | 25 | 20 | 15 | 10 |

**Инструкция по выполнению тестов оценки уровня общей физической подготовленности**

**Бег 20 м.** Тест выполняется с низкого старта. В забеге принимают участие два человека. По команде «На старт» участники подходят к линии старта и занимают исходное положение в соответствии с техникой выполнения низкого старта. Команда «Внимание» выполняется в соответствии с техникой выполнения низкого старта. По команде «Марш» участники начинают выполнение бега к линии финиша по своей дорожке. Время определяют с помощью секундомера с точностью до 0,1 с.

**12-минутный тест бега** выполняется с высокого старта на легкоатлетическом стадионе корпуса "Д" (длина окружности = 200 м). По команде "Марш" испытуемый начинает выполнение бега по дистанции. От испытуемого требуется в течение 12 минут двигаться по дистанции бегом, не останавливаясь и не переходя на шаг. Движение по дистанции прекращается по команде "Стоп" (по истечении 12 минут). На дистанции при необходимости возможен переход на медленный бег. Во время прохождения дистанции разговаривать запрещается, за нарушение данного требования испытуемый снимается с дистанции. Результат определяется по расстоянию, которое преодолел испытуемый за 12 минут и фиксируется с точностью до 10 м.

Выполнение теста не засчитывается:

* если испытуемый во время прохождения дистанции остановился или перешел на шаг до того, как прозвучала команда "Стоп";
* если испытуемый был снят с дистанции.

**Поднимание и опускание туловища из положения лёжа.** Тест выполняется на гимнастическом мате из исходного положения лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленных суставах под углом 90°. По команде «Упражнение начинай» испытуемый выполняет поднимание туловища до вертикального положения. Затем возвращается в исходное положение путем опускания туловища до касания пола лопатками. Фиксируется количество выполнений в одной попытке.

Выполнение теста не засчитывается:

* если испытуемый не возвращается в исходное положение и начинает выполнять упражнение не коснувшись пола лопатками;
* если испытуемому не удается выполнить поднимание туловища до вертикального положения.

Тест прекращаетсяесли испытуемому не засчитывается выполнение упражнения 3 раза подряд.

**Подтягивание на перекладине.** Тест выполняется в висе на перекладине, руки на ширине плеч, хват прямой. По команде «Упражнение начинай» испытуемый выполняет подтягивание до фиксации подбородка над перекладиной. Затем возвращается в исходное положение, зафиксировав положение виса. Упражнение выполняется плавно, без рывков и махов. Разрешается незначительное сгибание и разведение ног, незначительное отклонение тела от неподвижного положения в висе.

Выполнение теста не засчитывается:

* если испытуемый помогает себе, делая резкие движения ногами, согнутыми в коленях, или махи;
* если испытуемому не удаётся зафиксировать подбородок над перекладиной;
* если испытуемый не возвращается в исходное положение и начинает выполнять упражнение при неполном расслаблении рук.

Тест прекращается если испытуемому не засчитывается выполнение упражнения 3 раза подряд.

**Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.** ИП – упор лежа, голова – туловище – ноги составляют прямую линию, взгляд направлен вперёд. Расстояние между кистями чуть шире плеч. По команде «Упражнение начинай» испытуемый выполняет сгибание рук в локтевых суставах до угла 90°, затем возвращается в исходное положение, зафиксировав положение упора лежа. Темп выполнения произвольный. Упражнение не засчитывается, если живот, таз или колени касаются пола. Фиксируется количество выполнений в одной попытке при условии сохранения прямой линии голова – туловище – ноги.

Выполнение теста не засчитывается:

* если при сгибании рук в локтевых суставах угол превышает 90°;
* если испытуемый не возвращается в исходное положение и начинает выполнять упражнение, не зафиксировав положение упора лежа;
* если туловище испытуемого согнуто или прогнуто

Тест прекращается если испытуемому не засчитывается выполнение упражнения 3 раза подряд.

**Прыжок в длину с места.** Участник становится перед линией, не касаясь её носками, отводит руки назад; сгибая ноги в коленях, толчком двумя ногами с махом руками вперёд выполняет прыжок. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от черты до ближайшей к черте точки приземления (по пяткам или рукам). Тест выполняется на ровной поверхности, с трёх попыток. В зачёт идёт лучший результат, фиксируемый с помощью рулетки с точностью до 1 см. Если перед прыжком испытуемый наступает на линию (делает заступ), результат не засчитывается, а попытка учитывается.

**Подъём ног в висе на перекладине, до касания перекладины.** ИП – вис на перекладине. По команде «Упражнение начинай» испытуемый выполняет подъем прямых ног до касания перекладины носками, затем возвращается в исходное положение, зафиксировав положение виса.

Выполнение теста не засчитывается:

* если используются махи;
* если ноги согнуты в коленных суставах;
* если ноги не касаются перекладины;
* если испытуемый начинает выполнять упражнение при неполном возврате в исходное положение.

Тест прекращается если испытуемому не засчитывается выполнение упражнения 3 раза подряд.

**Подъём прямых ног в висе на перекладине, до угла 90°**. ИП – вис на перекладине. По команде «Упражнение начинай» испытуемый выполняет подъем прямых ног до угла 90°, затем возвращается в исходное положение, зафиксировав положение виса.

Выполнение теста не засчитывается:

* если используются махи;
* если ноги согнуты в коленных суставах;
* если прямые ноги не подняты до угла 90°;
* если испытуемый начинает выполнять упражнение при неполном возврате в исходное положение.

Тест прекращается если испытуемому не засчитывается выполнение упражнения 3 раза подряд.

**10.4. Тесты оценки специальной подготовленности в функциональном тренинге**

**Раздел 1. Начальная подготовка**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Критерии оценки качества**  **(формы работы)** | **Количество баллов** | | | | |
| **5** | **4** | **3** | **2** | **1** |
| выпад вперед в течение 10 сек (кол-во раз) | 25 | 22 | 20 | 18 | 16 |
| серия упражнений «Нон стоп» (кол-во серий) | 6 | 5 | 4 | 4 | 3 |
| прыжки с подтягиванием коленей к груди (кол-во раз) юноши | 50 | 45 | 35 | 30 | 25 |
| прыжки с подтягиванием коленей к груди (кол-во раз) девушки | 35 | 30 | 25 | 20 | 15 |

**Раздел 2. Базовая подготовка**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Критерии оценки качества**  **(формы работы)** | **Количество баллов** | | | | |
| **5** | **4** | **3** | **2** | **1** |
| выпад вперед в течение 10 сек (кол-во раз) | 28 | 25 | 22 | 20 | 18 |
| серия упражнений «Нон стоп» (кол-во серий) | 7 | 6 | 5 | 4 | 4 |
| прыжки с подтягиванием коленей к груди (кол-во раз) юноши | 55 | 50 | 45 | 35 | 30 |
| прыжки с подтягиванием коленей к груди (кол-во раз) девушки | 40 | 35 | 30 | 25 | 20 |

**Раздел 3. Углубленная специализация**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Критерии оценки качества**  **(формы работы)** | **Количество баллов** | | | | |
| **5** | **4** | **3** | **2** | **1** |
| выпад вперед в течение 10 сек (кол-во раз) | 30 | 28 | 25 | 22 | 20 |
| серия упражнений «Нон стоп» (кол-во серий) | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 |
| прыжки с подтягиванием коленей к груди (кол-во раз) юноши | 60 | 55 | 50 | 45 | 35 |
| прыжки с подтягиванием коленей к груди (кол-во раз) девушки | 45 | 40 | 35 | 30 | 25 |

**Инструкция по выполнению тестов оценки уровня специальной подготовленности в функциональном тренинге**

**Выпад вперед.** ИП - основная стойка, руки на поясе. По команде «Упражнение начинай» испытуемый выполняет глубокий выпад вперёд правой и возвращается в ИП, затем глубокий выпад вперёд левой и возвращается в ИП. Фиксируется количество повторений за 10 секунд.

**Серия упражнений «Нон-стоп».** Испытуемый слитно выполняет серию упражнений: подтягивание + приседания + сгибание рук в упоре лежа. Каждое из упражнений, входящих в серию, выполняется 5 раз. Фиксируется количество повторений серии.

**Прыжки с подтягиванием коленей к груди.** ИП - основная стойка. По команде «Упражнение начинай» испытуемый выполняет прыжок двумя ногами вверх, в верхней фазе, подтягивая колени к груди, затем возвращается в исходное положение. Фиксируется количество повторений.

**10.5.  Учет участие в спортивных соревнованиях ИТА ЮФУ**

В связи с особенностью преподавания дисциплины, важностью и необходимостью соревновательной практики, в показатель рубежного контроля введена количественная оценка участия в спортивных соревнованиях ИТА ЮФУ.

Определение количественной оценки участия в спортивных соревнования ИТА ЮФУ исходит из условия, что для разделов НП и БП участие в 1 спортивном соревновании = 1 балл, для раздела УС – участие в 1 спортивном соревновании = 2 балла.