Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Кислова Наталья Николаевна
Должность: Проректор по УМР и качеству образования
Дата подписания: 09.06.2025 08:53:34
Уникальный программный ключ:
52802513f5b14a975b3e9b13008093d5726b159bf6064f865ae65b96a966c035

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Самарский государственный социально-педагогический университет»
Кафедра физического воспитания и спорта

Утверждаю
Проректор по учебно-методической
работе и качеству образования
_____ Н.Н. Кислова

Сафоненко Светлана Владимировна

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
для проведения промежуточной аттестации по дисциплине
«Оздоровительные виды гимнастики»

Направление подготовки:
49.03.01 Физическая культура
Направленность (профиль): «Спортивная тренировка в избранном виде спорта»

Квалификация выпускника
бакалавр

Рассмотрено
Протокол № 10 от 27.05.2025
Заседания кафедры физического воспитания и спорта

Одобрено
Начальник Управления
образовательных программ
_____ Н.А. Доманина

Самара 2025

Пояснительная записка

Фонд оценочных средств (далее – ФОС) для промежуточной аттестации по дисциплине «Оздоровительные виды гимнастики» разработан в соответствии с ФГОС ВО – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура. Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 сентября 2017 г. № 940, основной профессиональной образовательной программой по направлению подготовки: 49.03.01 Физическая культура, направленность (профиль): «Спортивная тренировка в избранном виде спорта с учетом требований профессионального стандарта «Тренер», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27 апреля 2023 г. № 362н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 25 мая 2023 г., регистрационный № 73442); профессионального стандарта «01.003 Педагог дополнительного образования детей и взрослых», приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации №652-н от 22.09.2021 г. (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 17 декабря 2021г., регистрационный №66403).

Цель ФОС для промежуточной аттестации – установление уровня сформированности части компетенции.

ОПК-6. Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни.

Задачи ФОС для промежуточной аттестации - контроль качества и уровня достижения образовательных результатов по формируемым в соответствии с учебным планом компетенциям:

Общепрофессиональные компетенции:

ОПК-6. Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни.

ОПК-6.1. Знает общие теоретико-методические основы формирования осознанного отношения занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности и мотивационно-ценностные ориентации на ведение здорового образа жизни.

Знает:

- составляющие здорового образа жизни и факторы их определяющие на занятиях по оздоровительным видам гимнастики;
- основы организации здорового образа жизни.

ОПК-6.2. Умеет использовать накопленные знания в области физической культуры и спорта для формирования осознанного отношения занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности и мотивационно-ценностных ориентаций на ведение здорового образа жизни.

Умеет:

- определять общие и конкретные цели и задачи занятий по оздоровительным видам гимнастики, как составной части гармоничного развития личности, укрепления ее здоровья;
- использовать освоенные методики для реализации оздоровительной эффективности средствами оздоровительных видов гимнастики, сохранения и укрепления здоровья, повышения работоспособности различных контингентов населения, достижения;
- формировать у занимающихся оздоровительными видами гимнастики установку на здоровый образ жизни и его пропаганду среди окружающих.

ОПК-6.3. Имеет опыт планирования и проведения мероприятий по формированию осознанного отношения занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности и мотивационно-ценностных ориентаций на ведение здорового образа жизни.

Имеет опыт:

- проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств физической культуры и спорта для оптимизации двигательного режима;
- использования простейших тестов для оценки состояния здоровья на занятиях оздоровительными видами гимнастики.

Требование к процедуре оценки:

Помещение: особых требований нет:

Расходные материалы: нет

Доступ к дополнительным справочным материалам не предусмотрен:

Нормы времени: 60 мин

Проверяемая (ые) компетенция (и):

ОПК-6. Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни.

Проверяемый индикатор достижения компетенции:

ОПК-6.1. Знает общие теоретико-методические основы формирования осознанного отношения занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности и мотивационно-ценностные ориентации на ведение здорового образа жизни.

Проверяемый (ые) результат (ы) обучения:

Знает:

- составляющие здорового образа жизни и факторы их определяющие на занятиях по оздоровительным видам гимнастики;
- основы организации здорового образа жизни.

Тип (форма) задания: письменная проверочная работа

Пример типовых заданий (оценочные материалы):

Задание №1. Средство, позволяющее оценить знания, умения и владения обучающегося по учебной дисциплине. Рекомендуется для оценки знаний, умений и владений обучающихся.

Вопросы

1. История становления оздоровительных видов гимнастики.
2. Место и содержание оздоровительных видов гимнастики в образовательных организациях.

3. Характеристика влияния оздоровительных видов гимнастики на организм занимающихся. Влияние занятий оздоровительными видами гимнастики на повышение уровня физической подготовленности. Учёт индивидуальных особенностей занимающихся.

4. Круговая тренировка. История возникновения. Разновидности круговой тренировки. Особенности круговой тренировки (проведение круговой тренировки непрерывным методом, интервальным методом).

5. Технология и организация проведения занятий по оздоровительным видам гимнастики в образовательных организациях. (Привести примеры упражнений основных видов оздоровительной гимнастики).

6. Оздоровительные виды гимнастики как средство профессиональной подготовки специалиста по физической культуре.

7. Калланетика, история, характеристика и ее развитие.

8. Значение стретчинга как эффективного средства физического воспитания.

9. Шейпинг – возникновение и развитие в образовательных учреждениях.

10. Йога, ее разновидности и значение (история, направления).

11. Что подразумевается под индийской системой хатха-йога? (составить комплекс из 5 асан, предназначенных для профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата, 5 асан для профилактики сердечнососудистых заболеваний).

12. Ступени в йоге (характеристика каждой ступени, значение, требования).

13. Характеристика оздоровительной системы - шейпинг. Разновидности шейпинга, отличительные особенности. (составить комплекс из 10 упражнений).

14. Упражнения, асаны хатха-йоги, характеристика, значение. Разновидности упражнений, асан в зависимости от направленности основных воздействий на те или иные органы и функции организма. (составить комплекс из 10 асан с определённой направленностью - профилактика одного заболевания, либо профилактика различных заболеваний).

15. Стретчинг, характеристика, значение. Отличительные особенности данного направления от упражнений, направленных на развитие физического качества - гибкость. (составить комплекс из 10 упражнений на разные группы мышц).

16. Гигиеническая гимнастика. Характеристика, отличительные особенности, разновидности, требования к данной оздоровительной системе. (составить комплекс из 10 упражнений).

17. Современные оздоровительные системы. Характеристика, значение, особенности. Восточные оздоровительные системы. Характеристика, значение, особенности.

Оценочный лист к типовому заданию (модельный ответ):

Компетенции	Результаты обучения	Формальные признаки сформированности компетенций	Шкала оценивания
ОПК-6.1. Знает общие теоретико-методические основы формирования осознанного отношения занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности и мотивационно-ценностные ориентации на ведение здорового образа жизни.	Знает: - составляющие здорового образа жизни и факторы их определяющие на занятиях по оздоровительным видам гимнастики; - основы организации здорового образа жизни.	Пороговый уровень Перечисляются основные факты содержания оздоровительных видов гимнастики и её методические особенности. Демонстрируются знания основных требований к гимнастической терминологии и программному материалу по оздоровительным видам гимнастики, основы организации здорового образа жизни.	6
		Продвинутый уровень Обучающийся обосновывает возможности применения разнообразных средств оздоровительных видов гимнастики в педагогическом взаимодействии, организации образовательного процесса с использованием современных технологий обучения и диагностики, современных образовательных ресурсов в соответствии с основами организации здорового образа жизни.	8
		Высокий уровень	10

		Обучающийся владеет технологией выполнения, методикой обучения и диагностики упражнений различных направлений ОВГ в конкретных педагогических ситуациях с корректным применением гимнастической терминологии (правилами гимнастической терминологии, записью гимнастических упражнений, правилами записи общеразвивающих упражнений, правилами записи упражнений на снарядах, станциях), учитывая факторы, определяющие здоровый образ жизни и основы его организации. Прослеживается свободная демонстрация примеров, в соответствии с поставленными задачами.	

Проверяемая (ые) компетенция (и):

ОПК-6 Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни.

Проверяемый индикатор достижения компетенции:

ОПК-6.2. Умеет использовать накопленные знания в области физической культуры и спорта для формирования осознанного отношения занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности и мотивационно-ценностных ориентаций на ведение здорового образа жизни.

Проверяемый (ые) результат (ы) обучения:

Умеет:

- определять общие и конкретные цели и задачи занятий по оздоровительным видам гимнастики, как составной части гармоничного развития личности, укрепления ее здоровья;

- использовать освоенные методики для реализации оздоровительной эффективности средствами оздоровительных видов гимнастики, сохранения и укрепления здоровья, повышения работоспособности различных контингентов населения, достижения;

- формировать у занимающихся оздоровительными видами гимнастики установку на здоровый образ жизни и его пропаганду среди окружающих.

Проверяемый индикатор достижения компетенции:

ОПК-6.3. Имеет опыт планирования и проведения мероприятий по формированию осознанного отношения занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности и мотивационно-ценностных ориентаций на ведение здорового образа жизни.

Проверяемый (ые) результат (ы) обучения:

Имеет опыт:

- проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств физической культуры и спорта для оптимизации двигательного режима;

- использования простейших тестов для оценки состояния здоровья на занятиях оздоровительными видами гимнастики.

Тип (форма) задания: письменная проверочная работа

Пример типовых заданий (оценочные материалы):

Задание 2. Разработайте комплекс асан по направлению оздоровительного вида гимнастики: йога.

Не менее 10 упражнений, асан; из различных исходных положений;согласно требованиям, предъявляемым к гимнастической терминологии; согласно правилам гимнастической терминологии; согласно правилам записи общеразвивающих упражнений.

Оценочный лист к типовому заданию (модельный ответ):

Компетенции	Результаты обучения	Формальные признаки сформированности компетенций	Шкала оценивания
ОПК-6.2. Умеет использовать накопленные знания в области физической культуры и спорта для формирования	Умеет: - определять общие и конкретные цели и задачи занятий по оздоровительным видам	Пороговый уровень. В представленном комплексе (ОРУ) упражнения должны отражать специфику	6

осознанного отношения занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности и мотивационно-ценностных ориентаций на ведение здорового образа жизни.	гимнастики, как составной части гармоничного развития личности, укрепления ее здоровья; - использовать освоенные методики для реализации оздоровительной эффективности средствами оздоровительных видов гимнастики, сохранения и укрепления здоровья, повышения работоспособности различных контингентов населения, достижения; - формировать у занимающихся оздоровительными видами гимнастики установку на здоровый образ жизни и его пропаганду среди окружающих.	направления оздоровительной системы. При выполнении асан с замечаниями демонстрируется подбор сверху вниз: стоячие позы, наклоны, сидячие, перевёрнутые; порядок записи упражнений снизу-вверх, (то есть вначале описывается движение, выполняемое ногами, затем туловищем, головой и руками). Соблюдаются требования к гимнастической терминологии при составлении комплекса с замечаниями	
		Продвинутый уровень. В представленном комплексе (ОРУ) упражнения отражают специфику направления оздоровительной системы. При выполнении асан демонстрируется подбор сверху вниз: стоячие позы, наклоны, сидячие, перевёрнутые; порядок записи упражнений снизу-вверх, (то есть вначале описывается движение, выполняемое ногами, затем туловищем, головой и руками). Соблюдаются требования к гимнастической терминологии при составлении комплекса с мелкими замечаниями.	8 10
ОПК-6.3. Имеет опыт планирования и проведения мероприятий по формированию осознанного отношения занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности и мотивационно-ценностных ориентаций на ведение здорового образа жизни.	Имеет опыт: - проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств физической культуры и спорта для оптимизации двигательного режима; - использования простейших тестов для оценки состояния здоровья на занятиях оздоровительными видами гимнастики.	Высокий уровень В представленном комплексе (ОРУ) упражнения отражают специфику направления оздоровительной системы. Присутствует наличие элементов творчества, новизны, оригинальности. При выполнении асан демонстрируется подбор сверху вниз: стоячие позы, наклоны, сидячие, перевёрнутые; порядок записи упражнений снизу-вверх, (то есть вначале описывается движение, выполняемое ногами, затем туловищем, головой и руками). Соблюдаются полностью требования к гимнастической терминологии при составлении комплекса.	

Проверяемая (ые) компетенция (и):

ОПК-6 Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни.

Проверяемый индикатор достижения компетенции:

ОПК-6.2. Умеет использовать накопленные знания в области физической культуры и спорта для формирования осознанного отношения занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности и мотивационно-ценностных ориентаций на ведение здорового образа жизни.

Проверяемый (ые) результат (ы) обучения:

Умеет:

- определять общие и конкретные цели и задачи занятий по оздоровительным видам гимнастики, как составной части гармоничного развития личности, укрепления ее здоровья;

- использовать освоенные методики для реализации оздоровительной эффективности средствами оздоровительных видов гимнастики, сохранения и укрепления здоровья, повышения работоспособности различных контингентов населения, достижения;

- формировать у занимающихся оздоровительными видами гимнастики установку на здоровый образ жизни и его пропаганду среди окружающих.

Проверяемый индикатор достижения компетенции:

ОПК-6.3. Имеет опыт планирования и проведения мероприятий по формированию осознанного отношения занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности и мотивационно-ценностных ориентаций на ведение здорового образа жизни.

Проверяемый (ые) результат (ы) обучения:

Имеет опыт:

- проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств физической культуры и спорта для оптимизации двигательного режима;

- использования простейших тестов для оценки состояния здоровья на занятиях оздоровительными видами гимнастики.

Тип (форма) задания: письменная проверочная работа

Пример типовых заданий (оценочные материалы):

Задание 3. Разработайте конспект круговой тренировки непрерывном методом (от 0 до 10; 3 круга подряд; с включением на каждый круг по одной станции), непрерывным методом с жёстким интервалом отдыха (7 станций).

Соблюдая дидактические принципы подбора станций для круговой тренировки, учитывая метод и способ проведения круговой тренировки;

согласно требованиям, предъявляемым к гимнастической терминологии;

согласно правилам гимнастической терминологии;

согласно правилам записи общеразвивающих упражнений.

Требования, предъявляемые к проведению круговой тренировки

- расположение станций и подбор станций соответствует технике безопасности при проведении круговой тренировки на занятиях оздоровительными видами гимнастики;

- упражнения на станциях круговой тренировки подобраны в соответствии с особенностями метода и способа проведения круговой тренировки;

- упражнения на станциях, количество станций соответствуют уровню подготовленности обучающихся;

- упражнения соответствуют возрастным особенностям обучающихся;

- соблюдаются дидактические принципы подбора упражнений на станциях при проведении круговой тренировки.

Оценочный лист к типовому заданию (модельный ответ):

Компетенции	Результаты обучения	Формальные признаки сформированности компетенций	Шкала оценивания
ОПК-6.2. Умеет использовать накопленные знания в области физической культуры и спорта для формирования осознанного отношения занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности и мотивационно-ценностных ориентаций на ведение здорового образа жизни.	Умеет: - определять общие и конкретные цели и задачи занятий по оздоровительным видам гимнастики, как составной части гармоничного развития личности, укрепления ее здоровья; - использовать освоенные методики для реализации оздоровительной эффективности средствами оздоровительных видов гимнастики, сохранения и укрепления здоровья, повышения работоспособности различных контингентов населения, достижения;	Пороговый уровень. В представленной круговой тренировке демонстрируется выполнение требований, предъявляемых к данному методу и способу проведения с замечаниями (наблюдаются нарушения по 2-м пунктам из 5). При выполнении упражнений с замечаниями демонстрируется подбор сверху вниз: порядок записи упражнений снизу-вверх, (то есть вначале описывается движение, выполняемое ногами, затем туловищем, головой и руками).	6

ОПК-6.3. Имеет опыт планирования и проведения мероприятий по формированию осознанного отношения занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности и мотивационно-ценностных ориентаций на ведение здорового образа жизни.	- формировать у занимающихся оздоровительными видами гимнастики установку на здоровый образ жизни и его пропаганду среди окружающих. Имеет опыт: - проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств физической культуры и спорта для оптимизации двигательного режима; - использования простейших тестов для оценки состояния здоровья на занятиях оздоровительными видами гимнастики.	Соблюдаются требования к гимнастической терминологии при составлении станций с замечаниями. Демонстрируется описание подведения итогов проведения круговой тренировки, присутствует определение нагрузки и интенсивности проделанной работы с замечаниями.	
		Продвинутый уровень. В представленной круговой тренировке демонстрируется выполнение требований, предъявляемых к данному методу и способу проведения с мелкими замечаниями (наблюдаются нарушения по 1-му пункту из 5). При выполнении упражнений с замечаниями демонстрируется подбор сверху вниз: порядок записи упражнений снизу-вверх, (то есть вначале описывается движение, выполняемое ногами, затем туловищем, головой и руками). Соблюдаются требования к гимнастической терминологии при составлении станций с мелкими замечаниями. Демонстрируется описание подведения итогов проведения круговой тренировки, присутствует определение нагрузки и интенсивности проделанной работы с мелкими замечаниями.	8
		Высокий уровень В представленной круговой тренировке демонстрируется выполнение требований, предъявляемых к данному методу и способу проведения. При выполнении упражнений демонстрируется подбор сверху вниз: порядок записи упражнений снизу-вверх, (то есть вначале описывается движение, выполняемое ногами, затем туловищем, головой и руками). Соблюдаются требования к гимнастической	10

		терминологии при составлении станций. Демонстрируется описание подведения итогов проведения круговой тренировки, присутствует определение нагрузки и интенсивности проделанной работы.	

Методические материалы, определяющие процедуру и критерии оценивания сформированности компетенций при проведении промежуточной аттестации

Задание №1 Письменная проверочная работа

Теоретические и методические задания представляет собой, перечень вопросов, опирающихся на содержание дисциплины, освоенных обучающимися в соответствии с учебным планом по предмету Оздоровительные виды гимнастики.

Критерии оценивания

10 баллов - обучающийся правильно ответил на теоретический вопрос. Показал отличные знания в рамках усвоенного учебного материала. Ответил на все дополнительные вопросы.

8 баллов - обучающийся ответил на теоретический вопрос с небольшими неточностями. Показал хорошие знания в рамках усвоенного учебного материала. Ответил на большинство дополнительных вопросов.

6 баллов - обучающийся ответил на теоретический вопрос с существенными неточностями. Показал удовлетворительные знания в рамках усвоенного учебного материала. При ответах на дополнительные вопросы было допущено много неточностей.

Задание № 2. Подготовка конспекта по оздоровительным видам гимнастики.

Цель: Формирование умений методически грамотно составить конспект комплекса упражнений по оздоровительным видам гимнастики, в котором подробно представлены средства, методы и организация учебного процесса.

Подготовить конспект для проведения комплекса, учитывая задачи направления ОВГ, психофизиологические особенности контингента, и быть готовым провести комплекс на группе обучающихся. Обучающийся выбирает направление и готовит конспект согласно требованиям, предъявляемым к комплексу ОВГ.

Конспект оценивается по:

- форме,
- грамотному использованию терминологии,
- качеству подбора средств и приёмов решения педагогических задач,
- организации деятельности занимающихся.

Обучающиеся решают следующие задачи:

- знание теоретического и методического материала дисциплины "Оздоровительные виды гимнастики";
- умение самостоятельно использовать информационные источники при подготовке к проведению комплекса;
- владение понятиями, терминологией предмета;
- умения, связанные с организацией деятельности занимающихся;
- умения использовать современные методы и технологии обучения и диагностики физических способностей.

План-конспект асан

Конспект оформляется согласно приведённой таблице

Асаны	Техника выполнения асан	Дозирование нагрузки	Организационные указания	Оздоровительный эффект

Критерии оценивания конспекта

10 баллов - *обучающийся* правильно выполнил задание: конспект - структурирован, все требования к комплексу демонстрируются в конспекте. Показал отличные умения в рамках освоенного учебного материала. Ответил на все дополнительные вопросы.

8 баллов - *обучающийся* выполнил задание: конспект написан с небольшими неточностями, требования к комплексу демонстрируются в конспекте мелкими замечаниями. Показал хорошие умения в рамках освоенного учебного материала. Ответил на большинство дополнительных вопросов.

6 баллов - *обучающийся* выполнил задание: конспект написан с существенными неточностями, требования к комплексу демонстрируются частично. Показал удовлетворительные умения в рамках освоенного учебного материала. При ответах на дополнительные вопросы было допущено много неточностей.

Задание № 3 Обучающемуся выдаётся задание заранее, он готовит конспект круговой тренировки: метод и способ проведения на выбор обучающегося. Обучающийся может использовать дополнительные источники информации и электронные ресурсы: электронные библиотеки и научные базы данных.

Демонстрируется проведение круговой тренировки обучающимся (7-10 мин.). Оценивается проведение круговой тренировки согласно требованиям, предъявляемым к алгоритму проведения круговой тренировки. После проведения преподаватель (эксперт) проводит анализ проведённой круговой тренировки, даются указания, задаются дополнительные,

уточняющие вопросы в рамках данного задания. Обучающиеся участвуют в анализе круговой тренировки и предлагают свои варианты ответов.

Критерии оценивания задания

10 баллов - *обучающийся* правильно выполнил задание. Показал отличные умения в рамках освоенного учебного материала. Ответил на все дополнительные вопросы.

8 баллов - *обучающийся* выполнил задание с небольшими неточностями. Показал хорошие умения в рамках освоенного учебного материала. Ответил на большинство дополнительных вопросов.

6 баллов - *обучающийся* выполнил задание с существенными неточностями. Показал удовлетворительные умения в рамках освоенного учебного материала. При ответах на дополнительные вопросы было допущено много неточностей.

За каждые выполненные задания начисляются баллы в соответствии с критериями оценивания, прописанными в оценочном листе. Затем баллы суммируются и определяется уровень сформированности части компетенций по предложенной ниже таблице.

Итоговая оценка ФОС по дисциплине «Оздоровительные виды гимнастики»

Типы заданий	Пороговый уровень	Продвинутый уровень	Высокий уровень
Задание № 1	6	8	10
Задание № 2	6	8	10
Задание № 3	6	8	10
Общий балл	18	24	30