

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Секретарь Хайбрахмуллин
Должность: Ректор
Дата подписания: 03.05.2024 15:05:45
Уникальный программный ключ:
8d1b39193cdad8918b8873b6591d9ef237c1a2d2

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЧАЙКОВСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И
СПОРТА»
(ФГБОУ ВО «ЧГАФКиС»)

Кафедра Теории и методики единоборств

УТВЕРЖДАЮ:

Проректор по учебной работе

к.п.н., доцент Фендель Т.В.

«25» апреля 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

УЧЕБНАЯ ПРАКТИКА: ТРЕНЕРСКАЯ (Б2.О.02(У))

Направление подготовки	49.03.04 Спорт
Направленность (профиль) программы бакалавриата	«Спортивная подготовка в единоборствах. Тренерско-преподавательская деятельность в образовании»
Квалификация выпускника	Тренер по виду спорта. Преподаватель
Год начала подготовки (по учебному плану)	2024
Форма обучения, семестр	очная: 7 семестр заочная: 8 семестр
Трудоёмкость по рабочему учебному плану	зачётных единиц: 6 часов: 216
Промежуточная аттестация	зачёт с оценкой

Разработчик рабочей программы:

Лукина А.М.,
ст. преподаватель

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры ТиМЕ

Протокол от «09» апреля 2024 г.
№ 31.

Рабочая программа одобрена на заседании УМС

Протокол от «17» апреля 2024 г.
№ 9.

1 Цель и задачи практики

Целью учебной практики: тренерской (далее – практика) является приобретение первичных профессиональных умений, навыков и опыта профессионально-практической деятельности, способствующих формированию общепрофессиональных и профессиональных компетенций, предусмотренных ФГОС ВО и ОПОП.

Задачи практики:

- закрепление, расширение и углубление у обучающихся полученных теоретических знаний в сфере спортивной подготовки;
- формирование у обучающихся первичных профессиональных умений и навыков для решения конкретных задач профессиональной деятельности;
- формирование знаний, умений, навыков и опыта педагогической деятельности;
- приобретение первоначального опыта профессионально-практической деятельности.

2 Вид, тип практики, способ организации и форма ее проведения

Вид практики: учебная

Тип практики: тренерская

Способ организации практики: стационарная, выездная.

Практика для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов проводится с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья.

3 Перечень планируемых результатов обучения по практике, соотнесенных с индикаторами достижения компетенций

Процесс прохождения производственной практики направлен на формирование следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО и основной профессиональной образовательной программой:

Формируемая компетенция	Индикаторы достижения компетенции	Планируемые результаты обучения	Соотнесенные профессиональные стандарты
ОПК-1 Способен планировать содержание занятий физической культурой и спортом в рамках сферы спортивной подготовки, сферы образования с учетом положений теории и методики физической	ОПК-1.2 Умеет планировать содержание занятий физической культурой и спортом.	Умеет: - дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок; - планировать учебно-тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории и методики физической культуры при опоре на конкретику избранного вида спорта; - определять задачи учебно-тренировочного занятия по	-

<p>культуры, теории спорта, анатомо-морфологических, физиологических и психических особенностей занимающихся различного пола и возраста.</p>		<p>ИВС; - планировать содержание учебно-тренировочных занятий по ИВС с учетом уровня подготовленности занимающихся, материально-технического оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий.</p>	
	<p>ОПК-1.3 Владеет технологиями планирования занятий физической культурой и тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.</p>	<p>Имеет опыт: - планирования учебно-тренировочных занятий по ИВС; - составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста учащихся при освоении дополнительных образовательных программ спортивной подготовки.</p>	-
<p>ОПК-3 Способен проводить занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования.</p>	<p>ОПК-3.2 Умеет подбирать средства и методы базовых видов физкультурно-спортивной деятельности для проведения занятий, составлять комплексы общеразвивающих упражнений.</p>	<p>Умеет: - подбирать и использовать средства и методы для решения задач учебно-тренировочного процесса по ИВС; - подбирать величину тренировочной нагрузки на учебно-тренировочных занятиях по ИВС в соответствии с поставленными задачами и особенностями занимающихся; - применять методы организации деятельности, занимающихся на занятиях по ИВС с учетом материально-технических возможностей организации, возрастных особенностей занимающихся; - распределять на протяжении занятия средства ИВС с учетом их влияния на организм занимающихся.</p>	
	<p>ОПК-3.3 Владеет методикой проведения занятий физической культуры и спортом на основе комплексов общеразвивающих упражнений с</p>	<p>Имеет опыт: - осуществлять учебно-тренировочный процесс в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с федеральными стандартами</p>	

	использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности.	спортивной подготовки.	
ОПК-4 Способен развивать физические качества и повышать функциональные возможности спортсменов и обучающихся в соответствии со спецификой вида спорта, осуществлять психолого-педагогическое сопровождение в сфере спортивной подготовки и сфере образования.	ОПК-4.2 Умеет подбирать средства и методы развития физических качеств, повышения функциональных возможностей спортсменов и обучающихся в соответствии со спецификой вида спорта, определять содержание психолого-педагогического сопровождения спортивной подготовки и образования.	Умеет: - использовать в своей деятельности терминологию ИВС; - подбирать методические приёмы для развития физических качеств и способностей, и повышения функциональных возможностей в избранном виде спорта.	
	ОПК-4.3 Владеет методикой развития физических качеств и повышения функциональных возможностей спортсменов и обучающихся в соответствии со спецификой вида спорта, методикой психолого-педагогического сопровождения спортивной подготовки и образования.	Имеет опыт: - разработки комплексов упражнений, способствующих развитию физических качеств и способностей в соответствии со спецификой вида спорта.	
ОПК-5 Способен организовывать и проводить подготовку, обеспечивать участие спортсменов и обучающихся различной квалификации в спортивных и физкультурных мероприятиях.	ОПК-5.2 Умеет разрабатывать программы подготовки различной направленности и организовывать участие спортсменов и обучающихся различной квалификации в спортивных и физкультурных мероприятиях.	Умеет: - разрабатывать планы-конспекты учебно-тренировочных занятий; - заполнять документы для участия занимающихся в соревнованиях.	

<p>ОПК-10 Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма.</p>	<p>ОПК-10.2 Умеет обеспечивать технику безопасности.</p>	<p>Умеет: - поддерживать дисциплину во время учебно-тренировочных занятий; - выявлять неисправности оборудования и инвентаря; - обеспечивать безопасность занимающихся на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях по ИВС.</p>	
<p>ОПК-12 Способен осуществлять контроль технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной и интегральной подготовленности спортсменов, физического развития спортсменов и обучающихся, в том числе с использованием методик измерения и оценки.</p>	<p>ОПК-12.2 Умеет подбирать методы измерения и оценки физического развития, технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной и интегральной подготовленности спортсменов и обучающихся, интерпретировать результаты контроля.</p>	<p>Умеет: - подобрать контрольные упражнения для оценки параметров физической, технической подготовленности занимающихся и обучающихся; - использовать систему нормативов и методик контроля физической и технической подготовленности занимающихся в ИВС; - интерпретировать результаты тестирования подготовленности спортсменов в ИВС.</p>	
	<p>ОПК-12.3 Владеет методиками контроля с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной и интегральной подготовленности спортсменов и обучающихся.</p>	<p>Имеет опыт: - проведения тестирования подготовленности занимающихся ИВС; - анализа и интерпретации результатов педагогического контроля в ИВС.</p>	
<p>ОПК-14 Способен организовывать совместную деятельность и взаимодействие участников деятельности в сфере физической культуры и спорта и в сфере образования с</p>	<p>ОПК-14.2 Умеет устанавливать и поддерживать деловые контакты, связи, отношения, коммуникации участников в процессе деятельности в сфере физической культуры и спорта и в сфере образования с соблюдением</p>	<p>Умеет: - поддерживать учебную дисциплину во время занятий; - корректно общаться и взаимодействовать с участниками в процессе деятельности в сфере физической культуры и спорта и в сфере образования.</p>	

соблюдением профессиональной этики.	профессиональной этики.		
ПК-3 Способен осуществлять подготовку спортсменов на различных этапах спортивной подготовки.	ПК-3.4 Умеет выполнять планирование, учет и анализ результатов тренировочной и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки.	Умеет: - определять задачи и содержание тренировочного процесса для достижения цели; - планировать содержание тренировочного процесса на основе требований федерального стандарта спортивной подготовки с учетом динамики подготовленности, - вести отчетную документацию по планированию, учету и анализу результатов тренировочного процесса.	05.003 "Тренер", ОТФ: В. Спортивная подготовка спортсменов и (или) спортивной команды (далее занимающихся) по виду спорта (группе спортивных дисциплин) В/02.6 Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся по виду спорта В/04.6 Подготовка занимающихся для участия в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки; В/05.6 Проведение тренировочных занятий с занимающимися по виду спорта (группе спортивных дисциплин)
	ПК-3.5 Умеет организовать участие занимающихся в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки.	Умеет: - вести отчетную документацию по организации участия занимающегося в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки.	
	ПК-3.7 Имеет опыт разработки документов планирования и реализации планов в тренировочном процессе и соревновательной деятельности.	Имеет опыт: - по разработке оперативных планов спортивной подготовки, в том числе рабочих планов, планов тренировочных занятий, планов подготовки к спортивным соревнованиям.	

4 Место практики в структуре профессиональной подготовки выпускников

Учебная практика: тренерская относится к обязательной части блока 2 «Практика» и реализуется на 4 курсе в 7 семестре ОФО, на 4 курсе 8 семестре ЗФО.

При наличии обучающихся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья, которым необходим особый порядок освоения дисциплины (модуля), по их желанию разрабатывается адаптированная к ограничениям их здоровья рабочая программа практики.

5 Объем, продолжительность и форма отчетности

Трудоемкость учебной практики составляет 6 зачетных единиц, 216 академических часов, 4 недели.

Учебным планом по направлению подготовки 49.03.04 Спорт по учебной практике предусмотрен зачет с оценкой:

- для обучающихся очной формы обучения в 7 семестре,
- для обучающихся заочной формы обучения в 8 семестре.

Для обучающихся очной формы обучения зачёт с оценкой проводится в форме защиты отчёта по практике и ответов на вопросы руководителя учебной практики от профильной организации и руководителя практики от кафедры. Для обучающихся заочной формы обучения – собеседование с руководителем практики от кафедры.

6 Содержание практики

До начала сроков учебной практики: тренерской с обучающимися проводятся организационные собрания, на которых рассматриваются основные вопросы проведения практики в профильных организациях и подготовки отчетов по итогам прохождения практики.

Направление обучающихся на практику оформляется приказом ректора Академии на основании договоров о сотрудничестве с организациями, деятельность которых соответствует профилю подготовки обучающихся.

№ п/п	Раздел практики	Виды работ, осуществляемые при прохождении практики, включая самостоятельную работу обучающегося	Количество академических часов (в соответствии с учебным планом)	Форма отчетности по практике
1	Организационный раздел	1. Организационное собрание с руководителем практики от кафедры и руководителем практики от профильной организации.	2	Индивидуальное задание выполняемое в период учебной практики: тренерской
		2. Прохождение инструктажа по ознакомлению с требованиями охраны труда, технике безопасности, пожарной безопасности, правилам внутреннего трудового распорядка.	4	Лист инструктажа
		3. Знакомство со структурой профильной организации и материально-технической базой профильной организации.	6	Дневник прохождения практики
2	Производственный раздел	1. Ознакомление с нормативными документами, необходимыми для осуществления профессиональной деятельности в профильной организации (стандарты спортивной подготовки, программы спортивной подготовки т.п.).	10	Дневник по практике
		2. Наблюдение за проведением и фрагментарное проведение тренировочных занятий (подготовительной, основной и заключительной частей).	36	Дневник по практике, конспекты фрагментов тренировочных занятий
		3. Подготовка и проведение педагогического наблюдения и анализа тренировочного занятия.	10	Протокол педагогического наблюдения и анализа тренировочного занятия
		4. Разработка конспектов и проведение тренировочных занятий.	50	Конспекты тренировочных занятий
		5. Оценка правильности распределения нагрузки на	10	Протокол измерения ЧСС

		тренировочном занятии. 6. Подготовить и провести оценку подготовленности занимающихся. 7. Подготовка к проведению и проведение воспитательного мероприятия в учебно-тренировочной группе с последующим составлением отчета. 8. Ознакомление и разработка документов планирования и организация физкультурно-спортивной и спортивно-массовой работы в профильной организации. 9. Организация и проведение спортивного соревнования (праздника, мероприятия) для обучающихся профильной организации. 10. Консультации с руководителями практики.	30 14 4 14 8	Протокол тестирования подготовленности занимающихся Конспект воспитательного мероприятия План физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы на период практики Положение и отчет о проведении физкультурно-оздоровительного и/или спортивно-массового мероприятия Дневник по практике
3	Итоговый раздел	1. Подготовка отчетной документации по итогам прохождения практики, согласование с руководителями от профильной организации и от кафедры. 2. Подготовка отзыва руководителя профильной организации. 3. Подготовка цифрового (описательного) анализа результатов прохождения практики. 4 Защита отчёта.	10 4 2 2	Отчёт по практике Отзыв руководителя от профильной организации Заключение по практике Отчёт по практике
		Всего часов / ЗЕ	216/6	

7 Оценочные средства (фонд оценочных средств) для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по практике

Фонд оценочных средств для текущего контроля и проведения промежуточной аттестации обучающихся оформлен как Приложение № 1 к рабочей программе практики.

8 Учебно-методическое и информационное обеспечение учебной практики

8.1 Рекомендуемая литература

8.1.1 Обязательная литература

1. Гарник В.С. Самбо : методика учебно-тренировочных и самостоятельных занятий. Учебное пособие / Гарник В.С.. — Москва : Московский государственный строительный университет, ЭБС АСВ, 2012. — 191 с. — ISBN 978-5-7264-0698-5. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/20028.html>

2. Зебзеев В.В. Тренировочная деятельность и контроль подготовки борцов: учебное пособие. – Чайковский: Чайковский государственный институт физической культуры, 2013 г. – 69 с.

3. Зибзеев В.В., Лукина А.М. Система упражнений и биомеханические основы техники спортивной борьбы: учебное пособие. – Чайковский: Чайковский государственный институт физической культуры, 2013 г. – 109 с.
4. Кондаков А.М. Техничко-тактическая и координационная подготовка самбистов с учётом весовых категорий : монография / Кондаков А.М., Горская И.Ю.. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2012. — 200 с. — ISBN 978-5-91930-020-5. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/74281.html>
5. Крикуха Ю.Ю. Комплексный контроль в греко-римской борьбе : учебное пособие / Крикуха Ю.Ю., Корягина Ю.В.. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2013. — 150 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/65035.html>
6. Крикуха Ю.Ю. Техничко-тактическая подготовка борцов греко-римского стиля на этапе спортивного совершенствования : учебное пособие / Крикуха Ю.Ю.. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2013. — 136 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/65038.html>
7. Подготовка спортсменов высокой квалификации в кикбоксинге : учебное пособие / Ф.В. Салугин [и др.].. — Омск : Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского, 2016. — 74 с. — ISBN 978-5-7779-2038-6. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/59637.html>
8. Теория и методика бокса: учебник / Под ред. Е.В. Калмыкова. – М.: Физическая культура, 2009. – 272 с.
9. Физическая подготовка в дзюдо : учебное пособие / М. Н. Шепетюк, А. Р. Житкеев, Е. К. Насиев [и др.]. — Алматы : Казахская академия спорта и туризма, 2019. — 219 с. — ISBN 978-601-7964-41-2. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/133595.html>
10. Цинис А.В. Тайский бокс : программа для высших учебных заведений по тайскому боксу / Цинис А.В.. — Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2014. — 89 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/33443.html>
11. Шестаков В.Б. Теория и практика дзюдо: учебник / В.Б. Шестаков, С.В. Ерегина. – М.: Советский спорт, 2011.

8.1.2 Дополнительная литература

12. Бойко В.Ф., Данько Г.В. Физическая подготовка борцов: Учеб. пособие. – Киев: «Олимпийская литература», 2004. – 224 с.
13. Дзюдо. Система и борьба: учебник для СДЮШОР, вузов физкультуры / Под ред. Ю.А. Шулики, Я.К. Коблева. – Ростов – на – Дону: «Феникс», 2006
14. Киселев В.А. Совершенствование спортивной подготовки высококвалифицированных боксеров: учебное пособие. – М.: Физическая культура, 2006. – 127 с.
15. Современная система спортивной подготовки : монография. – 2-изд., с испр.и измен. / Под общ. ред. Б.Н. Шустина. – М.: Спорт, 2021. – 440 с.: <https://www.iprbookshop.ru/epd-reader?publicationId=104666>
16. Туманян Г.С. и др. Теория, методика, организация тренировочной, внутренировочной и соревновательной деятельности. – Ч.І. – Кн. 2. «Исторические вехи развития спортивных единоборств: учебное пособие / Туманян Г.С., Гошин В.В., Микрюков В.Ю. – М.: Советский спорт, 2002.

17. Фискалов В.Д., Черкашин В.П. Теоретико-методические аспекты практики спорта: учебное пособие – М.: Спорт, 2016 – 3 экз.: <https://www.iprbookshop.ru/epd-reader?publicationId=55591>

Нормативные документы

18. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ (в последней редакции). https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/

19. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «бокс» <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405884997/>

20. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг» <https://base.garant.ru/405864521/>

21. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «каратэ» <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405449363/>

22. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «рукопашный бой» <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/403401312/>

23. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «смешанное боевое единоборство (ММА)» <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/403455872/>

24. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо» <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405833459/>

25. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» <https://base.garant.ru/405933345/>

26. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/404919869/>

27. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «самбо» <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405837521/>

8.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационных технологий

8.2.1 Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения

№ п.п.	Наименование программного продукта
<i>Лицензионное программное обеспечение</i>	
1.	Операционная система Windows 10 Pro
2.	Операционная система Windows 7 Professional
3.	Операционная система Windows 8 Pro
4.	Операционная система Windows 8.1 Pro
5.	Операционная система Windows Server 2008
6.	Операционная система Windows Server 2012
7.	Пакет офисных программ Microsoft Office 2010 Standard
8.	Пакет офисных программ Microsoft Office 2013 Standard
9.	Пакет офисных программ Microsoft office 2007 Standard
10.	ABBY FineReader 11 Corporate Edition
11.	Kaspersky Endpoint Security 11
12.	Pinnacle Studio 16 Ultimate Corp License (2 -4)
13.	VideoStudio Pro X4 License (1 - 10)
14.	Astra Linux Special Edition
15.	СПС Консультант-плюс
16.	Stat+ Professional 5.8 (Академическая версия)
<i>Свободно распространяемое программное обеспечение</i>	
17.	Яндекс Браузер
18.	Kinovea
19.	STDUViewer
20.	Telegram

8.2.2 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Электронно-библиотечные системы		Ссылка на ресурс
1.	Электронно-библиотечная система MarcSQL (Электронная библиотека ЧГАФКиС)	http://bibleo.chgafkis.ru/marcweb2/Default.asp
2.	Электронно-библиотечная система IPRSMART	https://www.iprbookshop.ru/
3.	Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» [электронный ресурс]	http://window.edu.ru/window
4.	сайт Министерства спорта РФ [электронный ресурс]	http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/
5.	Библиотека международной спортивной информации [электронный ресурс]	http://bmsi.ru/
6.	Справочная правовая система «Консультант плюс»	http://www.consultant.ru/

9 Материально-техническое обеспечение практики

<i>Учебные аудитории для проведения учебных занятий и помещения для самостоятельной работы обучающихся</i>	<i>Оборудование и технические средства обучения</i>
<p>аудитория № 207 помещение для самостоятельной работы обучающихся</p> <p>г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.</p>	<p>1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя;</p> <p>2. Технические средства обучения: компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Академии.</p>

Профильными организациями проведения практики являются образовательные организации, учреждения, физкультурно-спортивные организации, другие организации и учреждения, располагающие достаточной материально-технической оснащённостью и квалифицированными кадрами по профилю подготовки обучающихся.