

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
образования «Ростовский государственный экономический университет (РИНХ)»

УТВЕРЖДАЮ
Директор Таганрогского института
имени А.П. Чехова (филиала)
РГЭУ (РИНХ)
_____ Голобородько А.Ю.
« ____ » _____ 20__ г.

Рабочая программа
Производственная практика, педагогическая практика (летняя)

направление 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
направленность (профиль) 44.03.05.17 Русский язык и Литература

Для набора _____ года

Квалификация
Бакалавр

КАФЕДРА общей педагогики**Распределение часов практики по семестрам**

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	4 (2.2)		6 (3.2)		Итого	
	УП	РП	УП	РП		
Неделя						
Вид занятий	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Лекции	4	4	4	4	8	8
Итого ауд.	4	4	4	4	8	8
Контактная работа	4	4	4	4	8	8
Сам. работа	320	320	320	320	640	640
Итого	324	324	324	324	648	648

Объем практики

Неделя	12
Часов	648
ЗЕТ	18

ОСНОВАНИЕ

Учебный план утвержден учёным советом вуза от 26.04.2022 протокол № 9/1.

Программу составил(и): канд. пед. наук, Доц., Кирюшина О.Н. _____

Зав. кафедрой: Кочергина О. А. _____

1. МЕСТО ПРАКТИКИ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ООП:

К.М.01

2. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

ПКО-4.1: Оказывает первую доврачебную помощь обучающимся

ПКО-4.2: Применяет меры профилактики детского травматизма

ПКО-4.3: Применяет здоровьесберегающие технологии в учебном процессе

ПКО-2.1: Решает педагогические, научно-методические и организационно-управленческие задачи в сфере основного общего и среднего общего образования

ПКО-2.2: Осуществляет проектирование и реализацию содержания обучения и воспитания в сфере основного общего и среднего общего образования в соответствии с уровнем развития научного знания и с учетом возрастных особенностей учащихся

ПКО-2.3: Работает с документацией, сопровождающей реализацию обучения и воспитания в общеобразовательной школе

ПКО-2.4: Проектирует технологии реализации содержания обучения и воспитания в сфере основного общего и среднего общего образования

ПКО-2.5: Проектирует результаты обучения в сфере основного общего и среднего общего образования в соответствии с нормативными документами, возрастными особенностями обучающихся, целями и задачами образовательного процесса

ОПК-7.1: Взаимодействует с родителями (законными представителями) обучающихся с учетом требований нормативных правовых актов в сфере образования и индивидуальной ситуации обучения, воспитания, развития обучающегося

ОПК-7.2: Взаимодействует со специалистами образовательной организации в рамках психолого-медико-педагогического консилиума

ОПК-7.3: Взаимодействует с социальными партнерами в рамках реализации образовательных программ

ОПК-6.1: Осуществляет отбор и применяет психолого-педагогические технологии (в том числе инклюзивные) с учетом различного контингента обучающихся

ОПК-6.2: Применяет технологии и методы, позволяющие проводить коррекционно-развивающую работу с обучающимися

ОПК-6.3: Проектирует индивидуальные образовательные маршруты в соответствии с образовательными потребностями детей и особенностями их развития

ОПК-1.1: Знает и понимает сущность нормативных и правовых актов в сфере образования, норм профессиональной этики

ОПК-1.2: Применяет в своей деятельности нормативные правовые акты в сфере образования и нормы профессиональной этики, обеспечивает конфиденциальность сведений о субъектах образовательных отношений, полученных в процессе профессиональной деятельности

ОПК-1.3: Владеть основными приемами соблюдения нравственных, этических и правовых норм, определяющих особенности социально-правового статуса педагога и деятельности в профессиональной педагогической сфере; способами их реализации в условиях реальной профессионально-педагогической практики

УК-8.1: Оценивает факторы риска, умеет обеспечивать личную безопасность и безопасность окружающих

УК-8.2: Использует методы защиты в чрезвычайных ситуациях, формирует культуру безопасного и ответственного поведения

УК-8.3: Разъясняет правила поведения при возникновении чрезвычайных ситуаций и демонстрирует владение приемами оказания первой помощи пострадавшим в чрезвычайных ситуациях

УК-6.1: Оценивает личностные ресурсы по достижению целей управления своим временем в процессе реализации траектории саморазвития

УК-6.2: Объясняет способы планирования свободного времени и проектирования траектории профессионального и личностного роста

УК-6.3: Демонстрирует владение приемами и техниками психической саморегуляции, владения собой и своими ресурсами

УК-6.4: Критически оценивает эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных целей и задач

УК-3.1: Демонстрирует способность работать в команде, проявляет лидерские качества и умения

УК-3.2: Демонстрирует способность эффективного речевого и социального взаимодействия

УК-3.3: Демонстрирует навыки работы с институтами и организациями в процессе осуществления социального взаимодействия

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:	
Знать:	
базовые положения профессиональной этики и речевой культуры педагога; сущность педагогического общения в коллективе; способы построения межличностных отношений; технологию организации процесса самообразования; технологии профессионального и личностного роста; приемы оказания медицинской помощи и порядок действия при чрезвычайных ситуациях; содержание основных документов и нормативных актов, регламентирующих деятельность в системе образования; базовые положения профессиональной этики; особенности реализации педагогических технологий, в том числе в условиях инклюзивного образования; традиционные формы и способы взаимодействия с участниками образовательного процесса; сущность и структуру образовательных процессов; теории и технологии обучения, воспитания и духовно-нравственного развития ребенка; технологии здоровьесберегающего обучения	
Уметь:	
вступать в диалог и сотрудничество; осуществлять взаимодействие с участниками образовательного процесса; поддерживать активность и инициативу в процессе социального взаимодействия; участвовать в общественно-профессиональных дискуссиях, объясняет способы организации профессионального и личностного роста педагога; оказывать первую помощь и действовать в условиях чрезвычайных ситуаций; анализировать нормативные правовые акты в области образования; решать типовые задачи деятельности с опорой на современные нормативно- правовые акты в сфере образования; применять педагогические технологии и методы воспитания; системно анализировать и выбирать образовательные технологии с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей обучающихся; эффективно организовать сотрудничество с участниками образовательных отношений; проектировать учебную и внеучебную деятельность обучающихся; работать с документацией, сопровождающей реализацию обучения и воспитания в общеобразовательной школе; применять меры профилактики детского травматизма	
Владеть:	
способами установления контактов и поддержания взаимодействия с субъектами образовательных отношений; различными способами вербальной и невербальной коммуникации; совершенствования профессиональных знаний и умений; способами совершенствования профессиональных знаний и умений; проектирования и построения позитивного имиджа педагога; приемы оказания первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций; технологией получения знания для оказания практической правовой помощи ребенку в области социальной защиты, осуществления сотрудничества с органами правопорядка и социальной защиты населения; практическими навыками использования основных принципов профессиональной этики; навыками организации воспитания обучающихся в рамках нормативных документов; способами осуществления обучения, воспитания и развития обучающихся с учетом их особенностей; способами осуществления психолого-педагогической поддержки и сопровождения, а также проектировании индивидуальных образовательных маршрутов; навыками выбора методов, приёмов взаимодействия с участниками образовательных отношений; организации учебной и внеучебной деятельности; применения приемов здоровьесберегающих технологий в учебном процессе	

3. ПРАКТИКА

Вид практики:	Производственная
Способ практики:	нет
Форма практики:	нет
Тип практики:	
Форма отчетности по практике:	

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература
	Раздел 1. Подготовительный этап (2.2)				
1.1	Вводная лекция Цели и задачи практики. Знакомство с содержанием практики. Обсуждение вопросов оформления дневника практика и ведения отчета практиканта. Критерии и требования к работе практикантов и отчетной документации /Лек/	4	2	УК-3.2 ОПК-1.1 ОПК-7.3	Л1.1 Л1.2Л2.6 Л2.4

1.2	Подготовительная работа. Беседа с начальником ДОЛ, врачом, инструктором физической культуры (инструктором летней спортивной площадки). Составление индивидуального плана работы практиканта /Ср/	4	20	УК-3.3 ОПК-1.2 ОПК-7.2 ОПК-7.3	Л1.1 Л1.2Л2.8 Л2.7 Л2.5 Л2.3
Раздел 2. Основной этап (2.2)					
2.1	Организационно-педагогическая работа: знакомство с условиями работы, воспитательным пространством ДОЛ и его традициями, составом отряда; проверка степени готовности детей; анализ мероприятий, проводимых воспитателем /Ср/	4	40	УК-3.2 УК-6.2 ПКО-4.3 ПКО-2.1 ОПК-7.1	Л1.4 Л1.3Л2.4 Л2.3
2.2	Подбор воспитательных мероприятий (подвижные игры, КВН, викторины, брейн-ринги и др.) на различную тематику для проведения досуга детей в ДОЛ. Составление плана работы отряда. Проектирование процесса профессионального саморазвития. Планирование культурно-просветительской работы с детьми /Ср/	4	70	УК-3.1 УК-8.2 ПКО-4.2 ПКО-2.3 ПКО-2.4 ОПК-6.1	Л1.4 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.7
2.3	Разработка и утверждение сценария воспитательного мероприятия. Проведение мероприятия Организация взаимодействия субъектов летнего отдыха, коллективной творческой деятельности детей в области развития познавательных интересов детей и подростков, их здоровьесбережения, безопасности жизнедеятельности, организации досуга и отдыха, организации межкультурного общения, партнерства и др. Осуществление педагогической поддержки и сопровождения школьников в условиях ДОЛ /Ср/	4	70	УК-3.1 УК-8.1 УК-8.3 ПКО-4.1 ПКО-2.2 ОПК-6.2	Л1.4 Л1.3Л2.2 Л2.7
2.4	Изучение сведений об отряде: состав, структура, межличностные отношения. Анализ изучения деятельности воспитанников в игровой ситуации. Изучение специфики проявления возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, состояния их здоровья, условий жизни и воспитания. Изучение структуры межличностных отношений коллектива /Ср/	4	70	УК-6.3 ОПК-1.3 ОПК-6.3	Л1.4 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.8 Л2.6 Л2.5
Раздел 3. Заключительный этап (2.2)					
3.1	Сбор и оформление отчётных материалов и документации по практике /Ср/	4	50	УК-3.3 УК-6.1 УК-6.4 ПКО-2.5	Л1.1 Л1.2Л2.8 Л2.5
3.2	Заключительная лекция Подведение итогов результатов прохождения практики. Обсуждение основных направлений индивидуального задания. Представление результатов практики (с использованием программного обеспечения Microsoft Office), анализ и оценка профессиональной подготовленности студентов /Лек/	4	2	УК-3.2 УК-6.1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.6 Л2.3

3.3	Зачет с оценкой /ЗачётСОц/	4	0	УК-3.1 УК-3.2 УК-3.3 УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3 УК-6.4 УК-8.1 УК-8.2 УК-8.3 ОПК-1.1 ОПК-1.2 ОПК-1.3 ПКО-4.1 ПКО-4.2 ПКО-4.3 ПКО-2.1 ПКО-2.2 ПКО-2.3 ПКО-2.4 ПКО-2.5 ОПК-6.1 ОПК-6.2 ОПК-6.3 ОПК-7.1 ОПК-7.2 ОПК-7.3	Л1.4 Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.8 Л2.7 Л2.6 Л2.5 Л2.4 Л2.3
Раздел 4. Подготовительный этап (3.2)					
4.1	Вводная лекция Цели и задачи практики. Знакомство с содержанием практики. Обсуждение вопросов оформления дневника практика и ведения отчета практиканта. Критерии и требования к работе практикантов и отчетной документации /Лек/	6	2	УК-3.2 ОПК-1.1	Л1.1 Л1.2Л2.6 Л2.4
4.2	Подготовительная работа. Беседа с начальником ДЛЮЛ, врачом, инструктором физической культуры (инструктором летней спортивной площадки). Составление индивидуального плана практики /Ср/	6	20	УК-3.3 ОПК-1.2 ОПК-7.2 ОПК-7.3	Л1.1 Л1.2Л2.8 Л2.7 Л2.5 Л2.3
Раздел 5. Основной этап (3.2)					
5.1	Организационно-педагогическая работа: знакомство с условиями работы, воспитательным пространством ДОЛ и его традициями, составом отряда; проверка степени готовности детей; анализ мероприятий, проводимых воспитателем /Ср/	6	40	УК-3.2 УК-6.2 ПКО-4.3 ПКО-2.1 ОПК-7.1	Л1.4 Л1.3Л2.4 Л2.3
5.2	Подбор воспитательных мероприятий (подвижные игры, КВН, викторин, брейн-рингови др.) на различную тематику для проведения досуга детей в ДОЛ. Составление плана работы отряда. Проектирование процесса профессионального саморазвития. Планирование культурно-просветительской работы с детьми /Ср/	6	70	УК-3.1 УК-8.2 ПКО-4.2 ПКО-2.3 ПКО-2.4 ОПК-6.1	Л1.4 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.7
5.3	Разработка и утверждение сценария воспитательного мероприятия. Проведение мероприятия Организация взаимодействия субъектов летнего отдыха, коллективной творческой деятельности детей в области развития познавательных интересов детей и подростков, их здоровьесбережения, безопасности жизнедеятельности, организации досуга и отдыха, организации межкультурного общения, партнерства и др. Осуществление педагогической поддержки и сопровождения школьников в условиях ДОЛ /Ср/	6	70	УК-3.1 УК-8.1 УК-8.3 ПКО-4.1 ПКО-2.2 ОПК-6.2	Л1.4 Л1.3Л2.2 Л2.7

5.4	Изучение сведений об отряде: состав, структура, межличностные отношения. Анализ изучения деятельности воспитанников в игровой ситуации. Изучение специфики проявления возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, состояния их здоровья, условий жизни и воспитания. Изучение межличностной структуры коллектива, конфликтных ситуаций между детьми /Ср/	6	70	УК-6.3 ОПК-1.3 ОПК-6.3	Л1.4 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.8 Л2.6 Л2.5
Раздел 6. Заключительный этап (3.2)					
6.1	Сбор и оформление отчётных материалов и документации по практике /Ср/	6	50	УК-3.3 УК-6.1 УК-6.4 ПКО-2.5	Л1.1 Л1.2Л2.8 Л2.5
6.2	Заключительная лекция Подведение итогов результатов прохождения практики. Обсуждение основных направлений индивидуального задания. Представление результатов практики (с использованием программного обеспечения Microsoft Office), анализ и оценка профессиональной подготовленности студентов /Лек/	6	2	УК-3.2 УК-6.1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.6 Л2.3
6.3	Зачет с оценкой /ЗачётСОц/	6	0	УК-3.1 УК-3.2 УК-3.3 УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3 УК-6.4 УК-8.1 УК-8.2 УК-8.3 ОПК-1.1 ОПК-1.2 ОПК-1.3 ПКО-4.1 ПКО-4.2 ПКО-4.3 ПКО-2.1 ПКО-2.2 ПКО-2.3 ПКО-2.4 ПКО-2.5 ОПК-6.1 ОПК-6.2 ОПК-6.3 ОПК-7.1 ОПК-7.2 ОПК-7.3	Л1.4 Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.8 Л2.7 Л2.6 Л2.5 Л2.4 Л2.3

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по практике представлен в Приложении 1 к программе практики.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1. Учебная литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы,	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л1.1	Бекланов Н. А., Захарова М. А., Карпачёва И. А., Коваленко З. С., Крикунов А. Е.	Педагогическая практика: от учебной к производственной: учебно-методическое пособие	Елец: Елецкий государственный университет им. И. А. Бунина, 2009	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=272404 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей

	Авторы,	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л1.2	Картошкин А. П.	Практика по получению опыта профессиональной деятельности (педагогическая практика): учебно-методическое пособие	Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный аграрный университет (СПбГАУ), 2018	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=495117 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л1.3	Глинка Ф. Н.	Вожатый	Санкт-Петербург: Лань, 2013	http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_cid=25&pl1_id=17507 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л1.4	Кузмин М. А.	Вожатый: художественная литература	Москва: Директ-Медиа, 2014	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=257956 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы,	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л2.1	Огнев А. С.	Вестник МГГУ им. М.А. Шолохова. Серия "Педагогика и психология": журнал	Москва: Московский государственный гуманитарный университет им. М.А. Шолохова, 2011	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=79390 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л2.2	Анохина Е. Ю.	Духовно-нравственное воспитание детей младшего школьного возраста: учебно-методическое пособие	Москва: ФЛИНТА, 2020	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461032 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л2.3	Бакушинский А. В.	Художественное творчество и воспитание	Санкт-Петербург: Лань, 2013	http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_cid=25&pl1_id=32052 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л2.4	Болотова Н. П., Галой Н. Ю., Горбенко И. А.	Профессиональная этика и коммуникативная культура вожагого: методическое пособие	Москва: Московский педагогический государственный университет (МПГУ), 2017	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=599093 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л2.5	Гамзаева М. В., Булуева Ш. И.	Межличностные конфликты: типология, причины возникновения, особенности проявлений в младшем школьном возрасте / Современные педагогические технологии профессионального образования : сборник статей: материалы конференций	Москва: Директ-Медиа, 2019	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=571634 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л2.6	Неретина Т. Г.	Профессиональная этика педагога: учебное пособие	Москва Берлин: Директ-Медиа, 2020	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=571488 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей

	Авторы,	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л2.7	Дереча И. И., Воронина Е. В.	Патриотическое воспитание подростков во внеучебной деятельности: монография	Москва: Библио-Глобус, 2017	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=498903 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л2.8	Гусакова В. О., Думчева А. Г., Жукова Н. А., Казачкова Т. Б., Шавринова Е. Н.	Воспитание и социализация учащихся (5–9 классы): практическое пособие	Санкт-Петербург: КАРО, 2015	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=462872 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей

6.3. Информационные технологии:

6.3.1. Перечень программного обеспечения

Microsoft Office

6.3.2. Перечень информационных справочных систем

<https://edu.gov.ru> Министерство просвещения РФ

<http://www.edu.ru> - Федеральный портал "Российское образование"

<http://window.edu.ru> - Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам"

<http://school-collection.edu.ru> - Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов

<http://fcior.edu.ru> - Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов

<http://www.obruch.ru> - Иллюстрированный научно - популярный журнал для руководителей всех уровней, методистов, воспитателей детских садов, учителей начальной школы и родителей.

<https://ug.ru> Сайт «Учительская газета»

<https://urok.1sept.ru> "1 сентября. Открытый урок"

<https://pedsovet.su> PEDSOVET.SU Сообщество взаимопомощи учителей

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРАКТИКИ

Материально-техническое обеспечение практики должно быть достаточным для достижения целей практики и должно соответствовать действующим санитарным и противопожарным нормам, а также требованиям техники безопасности при проведении учебных и научно-производственных работ. Студентам должна быть обеспечена возможность доступа к информации, необходимой для выполнения задания по практике и написанию отчета. Организации, учреждения и предприятия, а также подразделения института, являющиеся базами практики должны обеспечить рабочее место студента оборудованием в объемах, достаточных для достижения целей практики.

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

В начале практики студенты под руководством воспитателя составляют индивидуальный тематический план прохождения практики. В плане определяются конкретные мероприятия, которые должны быть проведены по всем разделам программы практики в установленные сроки применительно к условиям лагеря. На все время практики студент прикрепляется к одному из отрядов в качестве вожагого.

Для успешного прохождения практики рекомендуем ознакомиться с основными требованиями по организации и проведению воспитательной работы в ДОЛ.

Результаты работы студентов должны быть отражены в отчетной документации практики, которая содержит дневник и отчет по практике студента. Отчет практики представляется собой макет, в котором студенты должны заполнить обозначенные пункты заданий.

В течение педагогической практики студент описывает задания практики: краткое содержание проведенной работы, результаты педагогических наблюдений.

Отчёт сдается студентом за неделю до окончания практики.

Вместе с отчетом студент должен представить заполненный дневник практики, в котором кроме записей студента содержится отзыв руководителя практики от организации.

На основании дневника и отчета руководитель практики принимает решение о допуске студента к защите отчета. Защита отчета проводится в форме индивидуального собеседования.

Основой для определения баллов, служит объем и уровень выполненных заданий, предусмотренных рабочей программой практики.

При выставлении итоговой оценки по практике учитываются (критерии оценки):

1. Характеристика с места прохождения практики, подписанная руководителем практики.
2. Соответствие содержание выполненных заданий программе практики и индивидуальному заданию.
3. Полнота содержания и качество отчетной документации.
4. Отношение к практике (систематичность работы, самостоятельность, творческий подход).
5. Уровень умений анализа и самоанализа педагогической деятельности.

Дополнительные баллы могут начисляться за:

- положительную характеристику с места прохождения практики;
- предоставление грамот (благодарственных писем и др.) с места прохождения практики.

Снижение баллов

Баллы снижаются за некачественное оформление отчетной документации (незаполненные разделы в отчете практики; неполное раскрытие пунктов заданий; некорректное использование профессионально-педагогической терминологии; орфографические, пунктуационные ошибки).

По результатам защиты отчета ставится дифференцированная оценка, которая учитывается при подведении итогов общей успеваемости студентов.

Отметки о защите отчета по практике проставляются руководителем практики в зачетной книжке и экзаменационной ведомости.