Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Маланичева Наталья Николаевна
Должность: директор филиала
Дата подписания: 09.02.2023 09:42:02
Уникальный программный ключ:
94732c3d953a82d495dcc3155d5c573883fedd18

Приложение
к ППССЗ по специальности
27.02.03 Автоматика и телемеханика на транспорте,
(железнодорожном транспорте)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

для специальности

27.02.03 Автоматика и телемеханика на транспорте,
(железнодорожном транспорте)

(квалификация техник)

год начала подготовки 2022

Нижний Новгород
2022

1.ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «Физическая культура»

1.1. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к общему гуманитарному и социально-экономическому учебному циклу дисциплин профессиональной подготовки.

1.2. Цели и задачи учебной дисциплины:

Цели:

-развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

-формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

-овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

-овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;

-освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

-приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Задачи:

-сформировать у учащихся роль физической культуры в общекультурном социальном и физическом развитии человека;

-воспитание потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными и активными играми и использование их в свободное время;

-воспитание разнообразных жизненно важных двигательных качеств.

1.3 Требования к результатам освоения учебной дисциплины

В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен:

уметь:

У1 - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

У2 - составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и специализированной зарядки, с учетом индивидуальных особенностей развития организма;
У3 – выполнять основные гимнастические, акробатические и легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия в спортивных играх;
У4 – регулировать физическую нагрузку;
У5 - осуществлять самонаблюдение, самоконтроль за физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения двигательных действий;

знать:

З1 - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
З2 - основы здорового образа жизни;
З3 - физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
З4 - правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
З5 - психофункциональные особенности собственного организма;
З6 - комплекс упражнений, направленных на укрепление здоровья, обучение двигательным действиям и развитием физических качеств;
З7 - способы определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений;
З8 - приемы страховки и способы оказания первой помощи во время занятий физическими упражнениями.

1.4 Компетенции

ОК 4. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

1.5. Личностные результаты реализации программы воспитания

В результате освоения учебной дисциплины студент должен формировать следующие личностные результаты:

ЛР 9 Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.
ЛР 19 Уважительное отношения обучающихся к результатам собственного и чужого труда.

ЛР 21 Приобретение обучающимися опыта личной ответственности за развитие группы обучающихся.
ЛР 24 Ценностное отношение обучающихся к культуре, и искусству, к культуре речи и культуре поведения, к красоте и гармонии.

1.6 Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

Максимальная учебная нагрузка обучающегося — 176 часов, в том числе: обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося — 164 часа; самостоятельная работа обучающегося — 6 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	176
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	164
в том числе: Практические занятия	 164
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	6
Промежуточная аттестация (всего)	6
Промежуточная аттестация в форме зачета (3,5,7 семестр)	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета (4,6,8 семестр)	

2.2 ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 Физическая культура

Наименование разделов тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, личностных результатов
1	**2**	**3**	**4**
	3 СЕМЕСТР	34	
	Практическое занятие	**32**	
	Самостоятельная работа	2	
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности		**4**	
Тема 1.1 **Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.**	**Самостоятельная работа студентов** Подготовка рефератов, посвященных физической культуре и спорту, здоровому образу жизни. 1 Какие психологические черты личности формируются в процессе физического воспитания? 2 Физическая культура для всех и для каждого. 3 История и организация физической культуры. 4 Шахматы 5 Социально-биологические основы физической культуры. 6 Международное спортивное студенческое движение.	**2**	ОК4, ОК8 ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР24
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности.			
Тема 2.1 **Общая физическая подготовка**	**Практическое занятие №1** Поднимание туловища из положения лежа. Прием контрольных нормативов. **Практическое занятие №2** Спортивно-силовые занятия: прыжковые работы без предметов. **Практическое занятие №3** Выпрыгивание вверх с отягощением. **Практическое занятие №4** Работа на тренажерах в тренажерном зале. Занятия на плечевой пояс. **Практическое занятие №5**	**20** 2 2 2 2 2	ОК4, ОК8 ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР24

	Эстафета без предметов. **Практическое занятие №6** Работа с весом собственного тела. **Практическое занятие №7** Статическая работа на основные мышечные группы. **Практическое занятие №8** Формирование навыка правильной осанки за счет упражнений силового характера. **Практическое занятие №9** Работа на формирование межмышечной координации с весом собственного тела. **Практическое занятие №10** Упражнения на баланс, подтягивание на перекладине хватом снизу.	2 2 2 2 2	
Тема 2.2 **Легкая атлетика**	**Практическое занятие №11** Создание правильного представления о технике бега. **Практическое занятие №12** ОФП. Специальные упражнения. Обучение стартовому разгону. **Практическое занятие №13** ОФП. Бег на выносливость. Бег по пересечённой местности. **Практическое занятие №14** Развитие быстроты и прыгучести. **Практическое занятие №15** Прыжок в длину способом «согнув ноги» (без обязательного попадания на брусок). **Практическое занятие №16** ОФП. Техника выполнения прыжка с разбега в песок. Фаза полёта и приземления.	**12** 2 2 2 2 2 2	ОК4, ОК8 ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР24
	4 СЕМЕСТР	50	
	Практическое занятие	**46**	
	Самостоятельная работа	2	

		22	
Тема 2.2 **Легкая атлетика**	**Практическое занятие №17** Приём контрольных нормативов по прыжкам в длину: с места, с разбега. **Практическое занятие №18** Обучение технике эстафетного бега. Приём и передача эстафетной палочки. **Практическое занятие №19** Бег на короткие дистанции:100 м. Контрольный урок. **Практическое занятие №20** Развитие координации движений, подвижности, гибкости. **Практическое занятие №21** Ознакомление с основами тактики бега на средние и длинные дистанции. **Практическое занятие №22** Бег на длинные дистанции. Дев. - 2000 м, юн. – 3000 м. **Практическое занятие №23** Правила и организация соревнований по лёгкой атлетике. **Практическое занятие №24** Техника бега на короткие дистанции. **Практическое занятие №25** Техника бега на средние дистанции. **Практическое занятие №26** Техника бега по прямой. Низкий старт. **Практическое занятие №27** Обучении техники бега по прямой. **Самостоятельная работа студентов** 1. Краткие сведения развития легкой атлетики в России и за рубежом 2. Рекорды и рекордсмены 3. Техника низкого старта 4. Техника прыжка в длину с места 5. Виды легкоатлетических соревнований 6. Техника выполнений специальных упражнений 7. Организация проведения соревнований по легкой атлетике	2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 **1**	ОК4, ОК8 ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР24

	8. Составить комплекс специальных беговых упражнений 9. Техника низкого старта 10.Техника прыжка в длину		
Раздел 2.Учебно-практические основы формирования физической культуры личности			
Тема 2.2 **Легкая атлетика**	**Практическое занятие №28** Обучение технике бега по виражу. Обучение технике бега вход в поворот. **Практическое занятие №29** Прием нормативов. Бег 100 м на время. **Практическое занятие №30** Обучение низкому старту с бегом по прямой. **Практическое занятие №31** Выполнение низкого старта с колодок. Прием контрольных нормативов. **Практическое занятие №32** Обучение метанию гранаты **Практическое занятие №33** Обучение технике бега на средние дистанции (бег по виражу с выходом на прямую). Бег 200 м на технику. **Практическое занятие №34** Сдача контрольных нормативов по пройденному материалу. Кроссовая подготовка. **Практическое занятие №35** Бег: старт с опорой на одну руку; низкий старт; бег 30 м со старта. **Практическое занятие №36** Бег с преодолением низких препятствий (учебные барьеры высотой 30 см). **Практическое занятие №37** Метания: метания малого мяча с трех шагов разбега. **Практическое занятие №38** ОФП. Толкание набивного мяча с места. **Самостоятельная работа студентов**	**24** 2 2 2 2 2 2 2 2 2 3 3	ОК4, ОК8

	Тематика рефератов 1. Самоконтроль при занятиях легкой атлетики 2. Какие бывают разновидности легкой атлетики 3. Гигиенические требования для занятий при различных погодных условиях 4. Физические качества человека (быстрота, выносливость, гибкость, сила, ловкость) 5. Взаимодействие физической и умственной деятельности человека	**1**	
	Промежуточная аттестация	**2**	
	5 СЕМЕСТР	26	
	Практические занятия	**26**	
Тема 2.3 **Спортивные игры**	**Волейбол**	**26**	ОК4, ОК8
	Практическое занятие №39 Правила игры. Общие правила. Подача.	2	
	Практическое занятие №40 Действия без мяча. Перемещения и стойки.	2	
	Практическое занятие №41 Ходьба, бег, перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком, вперед, двойной шаг вперед.	2	
	Практическое занятие №42 Действия с мячом. Передачи мяча. Сверху двумя руками, с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера, в различных направлениях на месте и после перемещения.	2	
	Практическое занятие №43 Действия с мячом. Передачи мяча. Передачи в парах.	2	
	Практическое занятие №44 Отбивание мяча через сетку в непосредственной близости от нее.	2	
	Практическое занятие №45 Отбивание мяча, подброшенного партнером.	2	
	Практическое занятие №46 Подача мяча. Нижняя прямая. Подача в стенку, подача через сетку из-за лицевой линии, подача нижняя боковая.	2	
	Практическое занятие №47	2	

	Нападающие удары: прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, 1,2,3 шагов разбега, удар кистью по мячу). **Практическое занятие №48** Прием мяча. Прием мяча сверху двумя руками: отскочившего от стены, после броска через сетку, от нижней подачи. **Практическое занятие №49** Прием снизу двумя руками: отбивание мяча, наброшенного партнером - на месте и после перемещений. **Практическое занятие №50** Групповые действия: взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). **Практическое занятие №51** Групповые действия: - взаимодействия игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.	2 2 2 2	
	6 СЕМЕСТР	26	
	Практические занятия	**24**	
Тема 2.3 **Спортивные игры**	**Волейбол** **Практическое занятие №52** Командные действия: прием нижней подачи и первая передача в зону 3. **Практическое занятие №53** Прием нижней подачи и вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом. **Практическое занятие №54** Защита (приём атаки). Атака. Блокирование. **Практическое занятие №55** Либеро. Регламент. Нарушения правил. Изменения в правилах. Правила судейства. **Практическое занятие №56** Прием контрольных нормативов.	**8** 2 2 2 1 1	ОК4, ОК8

	Баскетбол **Практическое занятие №57** Броски, ведение мяча, выбивание мяча. **Практическое занятие №58** Прыжковые упражнения, остановка прыжком, ловля мяча. **Практическое занятие №59** Ловля и передачи мяча одной двумя руками. **Практическое занятие №60** Различные виды ведения мяча. На месте и в движении. **Практическое занятие №61** Броски в корзину, в движении. Броски с различных точек. **Практическое занятие №62** Броски в корзину из сложных положений. Борьба за мяч у щита. **Практическое занятие №63** Тактика нападения. Атака. Выходы для получения мяча.	**16** 2 2 2 2 2 3 3	ОК4, ОК8
	Промежуточная аттестация	**2**	
	7 СЕМЕСТР	14	
	Практические занятия	**14**	
Тема 2.3 **Спортивные игры**	**Баскетбол** **Практическое занятие №64** Тактика защиты. Противодействие получению мяча. **Практическое занятие №65** Прием контрольных нормативов. **Футбол** **Практическое занятие №66** Ведение мяча. **Практическое занятие №67** Жонглирование мячом.	**14** 3 3 4 4	ОК4, ОК8 ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР24
	8 СЕМЕСТР	26	
	Практические занятия	**22**	
	Самостоятельная работа	2	

Тема 2.3 **Спортивные игры**	**Футбол**	**22**	
	Практическое занятие №68 Остановки мяча.	4	ОК4, ОК8
	Практическое занятие №69 Передачи мяча.	4	
	Практическое занятие №70 Удары по мячу.	4	
	Практическое занятие №71 Обманные движения – финты.	5	
	Практическое занятие №72 Упражнения для вратарей.	5	
	Самостоятельная работа студентов	**2**	
	Волейбол **Самостоятельная работа студентов** 1. Краткие сведения развития волейбола 2. Максимальный состав игроков команды в волейболе 3. Подача в прыжке техника в волейболе 4. Техника нижней подачи в волейболе 5. Техника прямого нападающего удара в волейболе 6. Техника приема подачи в волейболе 7. Правила и организация соревнований по волейболу 8. Совершенствование техники в двухсторонней игре в волейболе **Баскетбол** **Самостоятельная работа студентов** 1. Краткие сведения развития баскетбола 2. Максимальный состав игроков команды в баскетболе 3. Техника передачи мяча в движении двумя руками от груди 4. Техника ведения мяча правой, левой, рукой 5. Техника кистевого броска 6. Прыжковые упражнения для развития взрывной силы 7. Правила и организация соревнований по баскетболу 8. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом 9. Биологические ритмы и работоспособность 9. Совершенствование техники в двухсторонней игре		

	Футбол **Самостоятельная работа студентов** 1. Краткие сведения развития футбола 2. Максимальный состав игроков команды в футболе 3. Техника ведения мяча 4. Техника передачи мяча 5. Техника удара по воротам 6. Техника перемещения по площадке 7. Правила и организация соревнований по футболу 8. Совершенствование техники в двухсторонней игре **Тематика рефератов** 1. Международное спортивное студенческое движение. 2. Современная система физических упражнений прикладной направленности (в выбранной профессии). 3. Подвижные игры. 4. Комнатная гимнастика. 5. Краткие сведения и развития баскетбола (в России, за рубежом) 6. Краткие сведения и развития футбола(в России, за рубежом) 7. Краткие сведения и развития волейбола(в России, за рубежом) 8. Гимнастика для глаз. 9. Настольный теннис 10. Олимпийские игры и их развитие. 11. Общая физическая подготовка, её цели и задачи 12. Физическое качество ловкость. Её значение и средства для ее развития. 13. Спорт как компонент специализированного направления физической культуры. 14. Правила организация соревнований по баскетболу 15. Правила организация соревнований по футболу 16. Правила организация соревнований по волейболу 17. Лыжные гонки		
	Промежуточная аттестация – дифференцированный зачет	**2**	

Всего по учебной дисциплине	**176**	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Учебная аудитория для проведения занятий всех видов, предусмотренных образовательной программой - Кабинет «Социально-экономических дисциплин» (№2210), 603002, г. Нижний Новгород, ул. Чкалова, д.5а

Оборудование: стул преподавателя – 1 шт., стол преподавателя – 1 шт., стол ученический – 17 шт; стулья ученические – 34 шт., компьютер – 1 шт., принтер - 1 шт., телевизор Panasonic TX-32X29- 1 шт., экран настенный -1 шт., доска классная – 1 шт., встроенный шкаф (4 секции) – 1 шт., встроенный шкаф (1 секция) – 1 шт., карта России – 1 шт.

Учебно-наглядные пособия - комплект презентаций.

Технические средства обучения: проектор переносной, экран (стационарный).

Аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации «Спортивный зал», 603002, г. Нижний Новгород, ул. Чкалова, д.5а

Оборудование: щит силовой – 1 шт., баскетбольный щит – 2 шт., рукоход – 1 шт., Спортивный инвентарь: (скакалки, гимнастические маты, сетка волейбольная, сетка баскетбольная, сетка футбольная, сетка для настольного тенниса, коврики для йоги; ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса, свисток, конусы спортивные - 25 шт; гимнастическая стенка, мяч набивной 1 кг - 5 шт; мяч набивной 2 кг - 5 шт; секундомер - 5 шт; часы настольные для шахмат - 10 шт; шахматы настольные - 10 шт; шашки настольные - 10 шт; спортивное универсальное электронное табло- 1 шт; мяч волейбольный -1шт.) стол н/т "Спонета" Германия - 3 шт; щит оргстекло 10 мм цельный - 2 шт; кольцо амортизированное -2шт.

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, 603033, г. Нижний Новгород, ул. Движенцев, д.17

футбольное поле;
- беговые дорожки;
- яма для прыжков в длину;
- сектор для метания ядра;
- сектор для метания мяча.

3.2. Информационное обеспечение обучения

№ п/п	Авторы и составители	Заглавие	Издательство	Кол-во
Основная литература				
1	Виленский М.Я., Горшков А.Г.	Физическая культура. (СПО)	М.: КноРус 2022. — 214 с.- режим доступа: https://book.ru/books/943895	[Электронный ресурс]
2	Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А.	Теория и история физической культуры + е Приложение: дополнительные материалы. (СПО). Учебник.	М.: КноРус, 2022. — 448 с.- режим доступа: https://book.ru/books/943955	[Электронный ресурс]
Дополнительная литература				
1.	Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А.	Физическая культура: учебник	М.: КноРус, 2021. — 256 с.- режим доступа: https://book.ru/books/940094	[Электронный ресурс]
2.	Муллер А. Б. и др.	Физическая культура : учебник и практикум для СПО	Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 424 с. —- режим доступа: https://urait.ru/bcode/489849	[Электронный ресурс]
3.	Бурякин Ф.Г., Мартынихин В.С.	Лечебная физическая культура и массаж: учебник	Москва: КноРус, 2022. — 280 с. - режим доступа: https://book.ru/books/944640	[Электронный ресурс]

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты (освоенные компетенции)	**Основные показатели оценки результата**	**Формы и методы контроля и оценки**
ОК 4. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с	**Умения:** организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	Демонстрация и применения на занятиях, участие в соревновательной дея-

коллегами, руководством, клиентами.	**Знания:** психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности	тельности. опрос, тестирование.
ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	**Умения:** использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности	Демонстрация и применения на занятиях, участие в соревновательной деятельности. опрос, тестирование.
	Знания: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения	

Перечень личностных результатов, осваиваемых в рамках программы воспитания:

Результаты воспитательной работы (формирование личностных результатов)	Формы и методы оценивания сформированности личностных результатов	Нумерация тем в соответствии с тематическим планом
ЛР 9 Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.	Наблюдение, текущий контроль, экспертная оценка выполнения практического задания, мониторинг самостоятельной работы	Тема 1.1 Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни. Тема 2.1 Общая физическая подготовка
ЛР 19 Уважительное отношения обучающихся к результатам собственного и чужого труда.	Наблюдение, текущий контроль, экспертная оценка выполнения практического задания, мониторинг самостоятельной работы	
ЛР 21 Приобретение обучающимися опыта личной ответственности за развитие группы обучающихся.	Наблюдение, текущий контроль, экспертная оценка выполнения практического задания, мониторинг самостоятельной работы	

ЛР 24 Ценностное отношение обучающихся к культуре, и искусству, к культуре речи и культуре поведения, к красоте и гармонии.	Наблюдение, текущий контроль, экспертная оценка выполнения практического задания, мониторинг самостоятельной работы	