

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДОНСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

КАФЕДРА «Теория и практика физической культуры и спорта»

Методические указания

по практической подготовке при проведении производственной (часть 2) практики Научно-исследовательской работе по направлению подготовки 49.04.03 Спорт

направленность (профиль) Медико-педагогическое сопровождение спортивного резерва и фитнеса

г. Ростов-на-Дону

2024

Составители: доцент, канд.пед.наук Труфанова С.Н.

Методические указания по практической подготовке при проведении производственной ознакомительной практики. ДГТУ, г. Ростов-на-Дону, 20\_\_ г.

В методических указаниях изложены цели и задачи практики, предложены примерные индивидуальные задания на практику, а также руководство по их выполнению, необходимые для успешного прохождения практической подготовки при проведении (Научно-исследовательской работе) производственной практики.

Предназначено для обучающихся (форма обучения) для направления (шифр): очная форма обучения для направления подготовки 49.04.03 Спорт

направленность (профиль) Медико-педагогическое сопровождение спортивного резерва и фитнеса

Ответственный за выпуск:

зав. кафедрой (руководитель структурного подразделения, ответственного за

реализацию ОПОП) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Т.П. Верина

Ф.И.О.

Издательский центр ДГТУ, 2024 г.

**Введение**

Производственная практика по научно-исследовательской работе магистрантов проходит в соответствии с графиком и рабочим планом основной профессиональной образовательной программы (ОПОП) по направлению подготовки 49.04.03 Спорт в качестве тренера в зависимости от базы практики.

Практическая подготовка – форма организации образовательной деятельности при освоении образовательной программы в условиях выполнения обучающимися определенных видов работ, связанных с будущей

профессиональной деятельностью и направленных на формирование, закрепление, развитие практических навыков и компетенций по профилю соответствующих образовательных программ, реализуемых в ДГТУ.

Практика – компонент образовательной программы, предусмотренный

учебным планом для формирования профессиональных компетенций на базе

профильных организаций и структурных подразделений ДГТУ, предназначенных для практической подготовки. Практика является одним из форматов реализации практической подготовки.

В процессе прохождения научно-исследовательской работе производственной практики магистранты с начала обучения активно участвуют в проведении всех видов работ, предусмотренных индивидуальным планом работы и практики магистранта.

Основными заданиями для обучающихся на весь период практики являются: способности к самостоятельным теоретическим и практическим суждениям и выводам; умений объективной оценки научной информации, свободы научного поиска и стремления к применению научных знаний в образовательной деятельности. Научно-исследовательская деятельность обучающихся осуществляется в образовательных учреждениях, научно-исследовательских лабораториях и научно-образовательных центрах, на предприятиях, осуществляющих деятельность по профилю (направленности) образовательной программы.

Оценка за практику складывается из следующих показателей:

* оценка психологической готовности магистранта к работе в современных условиях (оцениваются мотивы, движущие исследователем в работе, его понимание целей и задач, стоящих перед современным специалистом по физической культуре и спорту);
* оценка умений планировать свою деятельность (учитывается умение магистранта прогнозировать результаты своей деятельности с учетом логики научного исследования, учитывать реальные возможности и все резервы, которые можно привести в действие для реализации намеченного плана);
* оценка технологической готовности магистранта к работе (оценивается методическая, техническая подготовка по проведению научной работы или решение задач с применением методов научного исследования при проведении учебных занятий);
* оценка работы магистранта над повышением своего профессионального уровня;
* оцениваются личностные качества магистранта (культура научного общения, уровень интеллектуального, критического мышления, нравственного развития и др.);
* оценка отношения к практике, к выполнению поручений руководителя.

Отчет по практике является основным документом, характеризующим работу магистранта во время практики, и составляется в соответствии с выполненной программой практики.

Отчет рекомендуется составлять на протяжении всей практики по мере накопления материала. Обязательно к отчету студенты обязаны прилагать индивидуальное задание на практику, график, дневник и отзыв-характеристику на магистранта. Отчет должен быть подписан студентом и руководителем практики от организации и заверен печатью.

**Задачи практики**

1. Формировать становление профессионального научно-исследовательского мышления студентов магистратуры, формирование у них четкого представления об основных профессиональных задачах и способах их решения;
2. Освоить навык использования современных технологий сбора информации, обработки и интерпретации полученных экспериментальных и эмпирических данных;
3. Научиться применять в практической подготовке способы оценки физиологических параметров и медико-биологических показателей, характеризующих функциональное состояние организма спортсмена для решения профессиональных задач;
4. Научиться выделять основные закономерности систематического контроля используя в практической деятельности новые знания и умения;
5. Обеспечить готовность к профессиональному самосовершенствованию, развитию инновационного мышления, творческого потенциала и профессионального мастерства;
6. Сформировать способность самостоятельно формулировать и решать задачи, возникающие в ходе научно-исследовательской и педагогической деятельности, требующие углубленных профессиональных знаний;
7. Продолжить формировать умение проведения библиографической работы с привлечением современных информационных технологий.

**Организация и проведение практики**

Практическая подготовка при проведении производственной практики по научно-исследовательской работе проходит в соответствии с графиком и рабочим планом основной профессиональной образовательной программы (ОПОП) по направлению подготовки 49.04.03 Спорт в качестве тренера в зависимости от базы практики.

Образовательная программа определяет организацию практической подготовки обучающихся по научно-исследовательской работе производственной практике и соответствует 324 часам, которые реализуются в третьем семестре в форме дискретной практики в соответствии с календарным учебным графиком и учебным планом.

Практическая подготовка может быть организована в организациях, осуществляющих деятельность по профилю соответствующей образовательной программы (далее – профильная организация) – это как правило спортивные школы, клубы и другие спортивные организации (фитнес клубы) на основании договора, заключаемого между ДГТУ и профильной организацией (подробная информация на кафедре);

Практическая подготовка в профильных организациях осуществляется на основе двусторонних договоров о практической подготовке обучающихся ДГТУ, заключенных между ними и ДГТУ. Договоры заключаются в соответствии с примерной формой договора о практической подготовке обучающихся ДГТУ (если обучающийся самостоятельно определяется с базой практики, то форму договора берет на кафедре и самостоятельно подписывает договор не позднее, чем за 45 рабочих дней до начала практической подготовки, предусмотренной указанными договорами. Договоры оформляются в двух экземплярах, один из которых передается в профильную организацию, а второй остается в подразделении, ответственном за реализацию образовательной программы или ее компонентов. Договоры о практической подготовке регистрируются в ОРКО.

Направление обучающихся для прохождения практической подготовки

осуществляется приказами ректора, в которых устанавливаются виды, сроки,

способы проведения и базы проведения практической подготовки, утверждаются руководители от ДГТУ и, по согласованию, руководители от профильной организации. Выпуск приказа о практической подготовке осуществляется не позднее чем за месяц до начала практической подготовки. После подписания ректором приказа его содержание доводится до сведения обучающихся.

Руководитель подразделения, ответственного за реализацию образовательной программы, определяет из числа работников выпускающей кафедры института физической культуры и спорта, который организует и контролирует практическую подготовку при проведении научно-исследовательской работы производственной практике.

**Права и обязанности, обучающихся при прохождении практики.**

Права обучающихся:

Обучающийся имеет право сменить профильную организацию при мотивированном отказе или, в случае наличия самостоятельно найденного обучающимся места прохождения практики, заключить индивидуальный договор о практической подготовке.

Обучающиеся при прохождении практики обязаны:

Не позднее, чем за неделю до начала практики пройти собеседование с

руководителем практики от кафедры ДГТУ и получить задание на практику (см. файл «ЗАДАНИЕ»).

Соблюдать установленные сроки практики. В период прохождения практики:

– изучить и соблюдать правила охраны труда и пожарной безопасности,

соблюдать правила внутреннего трудового распорядка профильной организации, на которой проходит практическая подготовка;

– выполнять индивидуальные задания, предусмотренные программой

практики;

– составить отчет (см. Приложение А, файл «ОТЧЕТ») о прохождении практики и представить его руководителям практики и другие отчетные материалы.

В установленные сроки защитить отчет по практике и предоставить все дополнительные материалы к нему (см. ниже раздел Приложение А, файлы с материалами).

После прохождения практики в течение трех рабочей дней обучающийся

предоставляет отчет по практической подготовке при проведении практики (далее– отчет). Отчет должен содержать материалы в полном соответствии с программой и содержанием практической подготовки. Изложение материала должно быть кратким, логически последовательным и в порядке, установленном в соответствующих методических указаниях по практической подготовке.

После прохождения промежуточной аттестации по практике отчеты регистрируются в журнале учета и регистрации отчетов по всем видам практической подготовки в виде практики.

По итогам сдачи отчета по практической подготовке при проведении практики выставляется дифференцированная оценка («отлично», «хорошо», «удовлетворительно»).

**Программа практики.**

Согласно рабочей программы практики программа практики включает ряд этапов (разделов) прохождения практической подготовки.

Раздел 1 Теоретический этап научной работы.

Участие в установочной конференции; согласование и утверждение индивидуального графика на весь период практики. Инструктаж по технике безопасности. Составление плана графика НИР /Пр/

Планирование научного исследования. Знакомство с организацией научно-исследовательской работы на базе практики. Планирование научно-исследовательской работы согласно индивидуальному плану-работы магистранта. /Ср/

Раздел 2. Теоретический этап научно-исследовательской работы.

Апробация.

1. Выступление на научном семинаре. (Доклад и/или презентация в обязательном порядке размещается в «Портфолио студента» в ЭИОС ДГТУ).ситуации в выбранном направлении (объекте) исследования. /Ср/

2. Подготовка и/или публикация не менее одной научной статьи в рецензируемом научном журнале по теме диссертационного исследования. (Текст статьи с подписью руководителя образовательной программы, если работа еще не опубликована /Пр/

Работа над магистерской диссертацией.

1. Презентация промежуточных результатов подготовки магистерской

диссертации на научном семинаре кафедры. (Презентация размещается в «Портфолио студента» в ЭИОС ДГТУ). /Пр/

2. Текст второй главы выпускной квалификационной работы. (Текст размещается в «Портфолио студента» в ЭИОС ДГТУ). /Ср//

Раздел 3. Виды практической реализации научно-исследовательской работы.

Проведение научно-педагогического исследования: разработать экспериментальное нововведение (технологию, методику, программу и т.п.) /Ср/

Самоанализ итогов научно-исследовательской работы, оформление отчётной документации: оценить сформированность своих компетенций, степень готовности к научно-исследовательской деятельности;

/ /Пр/

Подготовка и сдача отчёта и отчетных материалов по практике согласно требованиям, представленным в данных методических указаниях (3 семестр очная форма обучения и второй год обучения на заочной форме обучения).

**Индивидуальное задание.**

В начале практической подготовки обучающиеся получают индивидуальные задания, рабочие программы практики, методические указания, в том числе включающие требования к структуре и содержанию отчета, и другие необходимые документы.

Виды индивидуальных заданий для выполнения задач практики.

1. Составить краткий обзор актуальной литературы, описывающей современные подходы к систематическому контролю, направленному на определение функциональных возможностей организма спортсмена с использованием медико-биологических исследований в тренировочной практике подготовки спортивного резерва, используя современные технологии поиска литературных и интернет-источников;
2. Провести анализ и рецензирование двух научных статей, содержащих инновационные методики, направленные на определение функциональных возможностей организма спортсмена;
3. Освоить методику проведения тестирования для функционального исследования сердечно-сосудистой системы. Используя Пульсометрия или Пробу Мартинэ.
4. Освоить на практике применение тестов для исследования двигательной работоспособности. Например, используя функциональная проба Руфье, Степ-тест PWС170, Индекс Гарвардского степ-теста, Тест К. Купера и др.
5. Определите и обоснуйте для решения каких задач используются антропометрические измерения в спортивной практике;
6. Освоить на практике применение тестов психологической диагностики в оздоровительных или в группах начального этапа спортивной подготовки по избранному виду спорта (ИВС).
7. Посетить не менее 10 тренировочных занятий по ИВС и по результатам наблюдения учебно-тренировочного занятия составить протокол педагогического наблюдения за уровнем физической нагрузки в тренировке (хронометраж, пульсометрия) и провести анализ полученных результатов.
8. Подготовка тезисов докладов, научных статей и рефератов, аналитических обзоров и др.

**Содержание отчета по практике.**

Отчет по практике включает следующие структурные компоненты содержания (методические рекомендации приведены ниже).

ВВЕДЕНИЕ (где практикант описывает поставленные цель и задачи практики).

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ ОТЧЕТА: указываются виды работ и их выполнение, отчетные материалы в виде задания, графика, дневника и отзыва-характеристики. Приложения с выполненными индивидуальными заданиями.

Доклад о текущем состоянии, перспективах и выполнении запланированных научных мероприятий или видов работ за отчетный период (для студентов очной формы обучения — за прошедший семестр, для заочной - за год (или семестр)).

ЗАКЛЮЧЕНИЕо текущем состоянии, перспективах и выполнении запланированных научных мероприятий или видов работ за отчетный период**. (**подведение итога всей работы (решение задач и достижение поставленной перед собой цели), что получилось, что не получилось, какие трудности возникли, впечатления и что конкретно понравилось, какие виды работ и навыки практикант научился выполнять или освоил.

**Перечень использованных информационных ресурсов**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)** | | | | |
|  | | | | |
| **6.1. Рекомендуемая литература** | | | | |
| **6.1.1. Основная литература** | | | | |
|  | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год | Количество |
| Л1.1 | Азарская, М.А., Поздеев, В.Л. | Научно-исследовательская работа в вузе: учебное пособие | Йошкар-Ола: ПГТУ, 2016 | ЭБС |
| Л1.2 | Закирова, А.Ф., Манжелей, И.В. | Магистерская диссертация как научно- педагогическое исследование: учебное пособие | Москва|Берлин: Директ- Медиа, 2017 | ЭБС |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | |  |  |  |  |
|  | Авторы, составители | | Заглавие | | Издательство, год | Количество | |
| Л1.3 | Бобкова, Т.В. | | Основы врачебного контроля: учебное пособие | | Москва: Директ-Медиа, 2022 | ЭБС | |
| **6.1.2. Дополнительная литература** | | | | | | | |
|  | Авторы, составители | | Заглавие | | Издательство, год | Количество | |
| Л2.1 | Губа, В.П., Пресняков, В.В. | | Методы математической обработки результатов спортивно-педагогических исследований: учебно-методическое пособие | | Москва: Человек, 2015 | ЭБС | |
| Л2.2 | Астанина, С.Ю., Шестак, Н.В. | | Научно-исследовательская работа студентов (современные требования, проблемы и их решения): монография | | Москва: Современная гуманитарная академия, 2012 | ЭБС | |
| Л2.3 | Кузнеченков, Е.П., Соколенко, Е.В. | | Научно-исследовательская работа: практикум | | Ставрополь: Северо- Кавказский федеральный университет, 2016 | ЭБС | |
| Л2.4 | Серов, Е.Н., Миронова, С.И. | | Научно-исследовательская подготовка магистров: учебное пособие | | Санкт-Петербург: Санкт- Петербургский государственный архитектурно- строительный университет, ЭБС АСВ, 2016 | ЭБС | |
| Л2.5 | Макарова, Г.А. | | Практическая спортивная медицина для тренеров: практическое пособие | | Москва: Спорт, 2022 | ЭБС | |
| Л2.6 | Паршиков, А.Т. | | Спортивная школа: история и современность: учебно-методическое пособие | | Москва: Спорт, 2023 | ЭБС | |
| **6.1.3. Методические разработки** | | | | | | | |
|  | Авторы, составители | | Заглавие | | Издательство, год | Количество | |
| Л3.1 |  | | Руководство для преподавателей по организации и планированию различных видов занятий и самостоятельной работы обучающихся в Донском государственном техническом университете: метод. указания | | Ростов н/Д.: ИЦ ДГТУ, 2018 | ЭБС | |
| **6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"** | | | | | | | |
| Э1 | Электронно-библиотечная система НТБ ДГТУ (https://ntb.donstu.ru/) | | | | | | |
| Э2 | Электронная библиотека диссертаций Российской государственной библиотеки (https://dvs.rsl.ru) | | | | | | |
| Э3 | Научная электронная библиотека  eLIBRARY.RU (http://elibrarv) | | | | | | |
| Э4 | Международная реферативная база данных Web of Science (http://apps.webofknowledge.com) | | | | | | |
| **6.3.1 Перечень программного обеспечения** | | | | | | | |
| **6.3.2 Перечень информационных справочных систем, профессиональные базы данных** | | | | | | | |
| 6.3.2.1 | | Информационно-образовательная система «Росметод» (http://rosmetod.ru); | | | | | |
| 6.3.2.2 | | Консультант Плюс: http://www.consultant.ru. | | | | | |

**ПРИЛОЖЕНИЕ А**

**Отчетные материалы по практике**

**Материалы по выполнению всех видов работ и индивидуального задания практики оформляются в виде приложений.**

**Рекомендации по заполнению отчета**.

Отмечается выполнение всех запланированных видов работ, представленных в плане графике. В докладе описывается подробно описываются проведенные виды работ за время практики, состояние итогов научно-исследовательской работы на текущий момент и планирование в будущем. В заключении подведение итога всей работы (решение задач и достижение поставленной перед собой цели), что получилось, что не получилось, какие трудности возникли, впечатления и что конкретно понравилось, какие виды работ и навыки практикант научился выполнять или освоил.

**Материалы по заполнению дневника практиканта представляются в виде таблице, представленной ниже**

**Дневник практиканта**

ДНЕВНИК ПРОХОЖДЕНИЯ ПРАКТИКИ В данном разделе ежедневно, кратко и четко записываются выполняемые работы, и в конце каждой недели журнал представляется для проверки руководителю (от предприятия и университета) практики. При выполнении одной и той же работы несколько дней, в графе «дата» сделать запись «с \_\_\_по\_\_\_».

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Дата** | **Место работы** | **Выполняемые работы** | **Оценка руководителя** |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

**СОДЕРЖАНИЕ ДНЕВНИКА**

Титульный лист

1. **Организационный этап.**

1. Участие в установочной конференции; согласование и утверждение индивидуального графика на весь период практики. Консультация по индивидуальному заданию. Инструктаж по технике безопасности. Составление плана графика НИР.

Знакомство с организацией научно-исследовательской работы на базе практики. Планирование научно-исследовательской работы согласно индивидуальному плану-работы магистранта.

2. Основной этап научно-исследовательской работы.

2.1. Выступление на научном семинаре о ходе НИР по написанию ВКР. (Доклад и/или презентация в обязательном порядке размещается в «Портфолио студента» в ЭИОС ДГТУ). ситуации в выбранном направлении (объекте) исследования.

2.2. Подготовка и/или публикация не менее одной научной статьи в рецензируемом научном журнале по теме диссертационного исследования. (Текст статьи с подписью руководителя образовательной программы, если работа еще не опубликована

2.3. Работа над магистерской диссертацией.

2.3.1. Презентация промежуточных результатов подготовки магистерской диссертации на научном семинаре кафедры. (Презентация размещается в «Портфолио студента» в ЭИОС ДГТУ).

2.3.2. Работа над текстом второй главы выпускной квалификационной работы. (Текст размещается в «Портфолио студента» в ЭИОС ДГТУ).

2.4. Виды практической реализации научно-исследовательской работы.

Проведение научно-педагогического исследования: разработать экспериментальное нововведение (технологию, методику, программу и т.п.).

Выполнение индивидуального задания. Указать конкретно какое задание было выполнено.

2.5. Самоанализ итогов научно-исследовательской работы, оформление отчётной документации: оценить сформированность своих компетенций, степень готовности к научно-исследовательской деятельности;

Подготовка и сдача отчёта и отчетных материалов по практике согласно требованиям, представленным в данных методических указаниях

3. **Итоговый этап:**

1.Подготовка и защита отчета по практике.

2.Участие в заключительной конференции.

**Характеристика практиканта представляются в виде**

ОТЗЫВ - ХАРАКТЕРИСТИКА

Обучающийся\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ фамилия, имя, отчество

курса группы\_\_\_\_\_\_\_\_кафедра\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Вид практики \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Наименование места практики\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ наименование предприятия, структурного подразделения

Обучающийся выполнил задания программы практики \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Дополнительно ознакомился/изучил \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Заслуживает оценки \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Руководитель практики от предприятия \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_\_ г. М.П.

В характеристике должно быть отображено следующее:

- сроки практики, база практики, в качестве кого работал;

- отношение магистранта к обязанностям практиканта: дисциплини­рованность, добросовестность, трудолюбие, исполнительность, пот­ребность в качественном овладении профессией;

*-* научно-методическая, спортив­но-техническая подготовленность практиканта (знание логики научного исследования, методов научного исследования, определяющих функциональное состояние спортсменов, виды систематического контроля, способность самостоятельно формулировать и решать задачи, возникающие в ходе научно-исследовательской и педагогической деятельности и др.);

- личностные качества: общая, профессиональная и научная культура, компетентность, коммуникабельность, конструктивность мышления и др.;

- другие профессионально-педагогические качества, проявлен­ные студентом-практикантом;

- общая оценка за практику (отлично, хорошо, удовлетвори­тельно) с указанием причин снижения оценки.

- рекомендации по дальнейшему виду деятельности магистранта с учетом его профессиональной подготовленности.