????????

???????????

1. ??????????????????????????? ???????????????? ????????????????

2. ?????????????????????????????????? ?????????????????

3. ?????????????????????????

?????????? 30 - 60 ??

??????? -

??????? ????????????????????????????????? ????????????

???????????????????????? -

????????????????????????????

1. ?????????????????????? 3-4 ?? ????????????????????????????????????

2. ?????????????????? 3-4 ?? (????????????????????????????????? 1) ????????????

3. ?? ??