

Негосударственное частное образовательное учреждение
высшего образования
«Армавирский лингвистический социальный институт»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.ДВ.01 Элективные курсы по физической культуре

Направление подготовки 45.03.01 Филология

Уровень бакалавриата

Направленность (профиль) образовательной программы «Теория и методика преподавания русского языка и литературы»

Форма обучения – очная, заочная

Квалификация (степень) выпускника: **бакалавр**

Армавир, 2022

Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования, утвержденным приказом Минобрнауки России от «12» августа 2020г. №986 по направлению подготовки 45.03.01 Филология.

Рабочая программа дисциплины утверждена на заседании кафедры теории, истории и образовательной практики (протокол № 7 от 17 июня 2022 г.)

Заведующий кафедрой _____ / Л.В. Федотова

Организация – разработчик: Негосударственное частное образовательное учреждение высшего образования «Армавирский лингвистический социальный институт»

Авторы: Мальцев В.Г.

Для поступивших в 2022 году

СОДЕРЖАНИЕ

1. Цели и задачи освоения учебной дисциплины	5
2. Место учебной дисциплины в структуре ОПОП ВО	6
3. Планируемые результаты обучения по дисциплине	6
4. Структура дисциплины и распределение ее трудоемкости.....	9
5. Содержание дисциплины	10
5.1. Тематическое планирование по дисциплины	10
5.1.1. Тематический план учебной дисциплины по очной форме обучения..	10
5.1.2. Тематический план учебной дисциплины по очно-заочной форме обучения.....	14
5.1.3. Тематический план учебной дисциплины по заочной форме обучения	14
5.2. Виды занятий и их содержание	19
5.2.1. Тематика и краткое содержание лекционных занятий	19
5.2.2. Тематика и краткое содержание практических занятий.....	20
5.2.3 Тематика и краткое содержание лабораторных занятий.....	25
5.2.4 Примерная тематика курсовых работ*	25
5.2.5 Самостоятельная работа и контроль успеваемости.....	25
5.2.6. Развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений и лидерских качеств при проведении учебных занятий	29
6. Оценочные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине	31
6.1. Оценочные материалы для проведения текущего контроля.....	31
6.2 Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации	35
6.3 Описание шкал оценивания степени сформированности компетенций ...	36
6.3.1 Текущая аттестация.....	36
6.3.2. Промежуточная аттестация	40
6.3.2.2. Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)	40
6.3.2.3. Промежуточная аттестация (экзамен).....	44

7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины	44
8 Требования к условиям реализации рабочей программы дисциплины.....	45
8.1 Общесистемные требования	45
8.2. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины.....	45
9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ.....	47

1. Цели и задачи освоения учебной дисциплины

Формирование физической культуры личности как качественного, динамичного и интегрированного учебного процесса, отражающего ценностно-мировоззренческую направленность и компетентностную готовность к освоению и реализации в социальной, образовательной, физкультурно-спортивной и профессиональной деятельности.

Основными частями структуры физической культуры личности студента являются содержательно-операциональный, практико - деятельностный, мотивационный и эмоционально-волевой компоненты.

Задачи:

- понимание социальной значимости физической культуры и ее роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание исторических, биологических, психолого-педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;

– создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

Цели и задачи дисциплины определены в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 45.03.01 Филология

2. Место учебной дисциплины в структуре ОПОП ВО

Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы определяется учебным планом.

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре» в учебном плане относится к части, формируемой участниками образовательных отношений Блока 1.

Для изучения дисциплины необходимы знания, умения и компетенции, полученные обучающимися в школе.

Для освоения дисциплины обучающиеся используют знания, умения и навыки, сформированные в процессе изучения дисциплин «Гимнастика» на предыдущем уровне образования, а также других дисциплин учебного плана.

Знания, получаемые обучающимся при изучении дисциплины, являются базой для изучения дисциплин учебного плана по направлению подготовки 45.03.01 Филология, прохождения учебных и производственных практик.

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций обучающегося:

Код компетенции	Содержание компетенции в соответствии с ФГОС ВО/	Индикаторы достижения компетенций	Декомпозиция компетенций (результаты обучения) в соответствии с
-----------------	--	-----------------------------------	---

	ПООП/ ОПОП		установленными индикаторами
УК-7	<i>Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</i>	<p>УК-7.1 <i>Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.</i></p> <p>УК-7.2; <i>Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с</i></p>	<p>Знать: влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и вредных привычек; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности;</p> <p>Уметь: выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной</p>

		<p>учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.</p>	<p>(лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики; преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; осуществлять сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;</p> <p>Владеть: знаниями и умениями в практической деятельности и повседневной жизни для: повышения</p>
--	--	---	---

			<p><i>работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации; организации и проведения индивидуального, коллективного отдыха и участия в массовых спортивных соревнованиях; формирования здорового образа жизни.</i></p>
--	--	--	---

4. Структура дисциплины и распределение ее трудоемкости

Семестр	Трудоемкость		Контактная работа при проведении учебных занятий				СРС		Форма промежуточной аттестации
	ЗЕ	часов	Лекции, часов	Практические занятия, часов	Лабораторные занятия	Иные виды, часов	В период теоретического обучения	В период сессии (контроль) часов	
<i>Очная форма обучения</i>									
1		56		26		-	30		Зачет

2		56		26			30		Зачет
3		54		26			28		Зачет
4		54		26			28		Зачет
5		54		26			28		Зачет
6		54		26			28		
<i>Заочная форма обучения</i>									
2		328	10	-		-	314	4	Зачет с оценкой

Примечания:

** 2 ч - итоговое занятие (коллективная контактная работа) по подведению итогов освоения дисциплины при проведении промежуточной аттестации в форме зачета или зачета с оценкой;*

*** 3 ч - контактная работа при проведении промежуточной аттестации в форме экзамена, из них:*

2 ч - консультация перед экзаменом для потока учебных групп (коллективная контактная работа);

0,7 ч - организационные процедуры при проведении экзамена для учебной группы - инструктирование по порядку проведения экзамена, сообщения критериев и шкал оценивания, подведения итогов (коллективная контактная работа);

0,3 ч - устный ответ студента/ собеседование с преподавателем по итогам письменного экзамена или компьютерного тестирования (указывается нужное для соответствующей формы проведения экзамена).

5. Содержание дисциплины

5.1. Тематическое планирование по дисциплины

5.1.1. Тематический план учебной дисциплины по очной форме обучения

№ п/п	Разделы курса, темы	Общая трудоем- кость*, часов	Из них ауди торн ой конт актн ой рабо ты (для пров е- дени я учеб- ных занят ий лекц ион- ного и семи нарс кого типа)	Контактная аудиторная работа по видам учебных занятий, отраженная в учебном плане часов			СРС**, часов	Текущи й контрол ь
				лекци и	практ иче- ские	лабора торны е		

			часо в					
<i>1 семестр</i>								
1	Общие сведения о гимнастике Краткий обзор развития гимнастики в России	19	19	9	10			
2	Гимнастическая терминология.	18	18	8	10			
3	Меры предупреждения травм на занятии по гимнастике.	19	19	9	10			Тест
	Итого:	56	56	26	30			
<i>2 семестр</i>								
1	Упражнения на развитие гибкости Ходьба в приседе.	19	19	9	10			
2	Упражнения на развитие гибкости Наклоны вперёд, назад, вправо, влево; Выпады и полушагаты	18	18	8	10			
3	Упражнения на развитие гибкости	19	19	9	10			Тест

	Высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой; Широкие стойки на ноге.							
	Контроль:							
	Итого:	56	56	26	30			
<i>3 семестр</i>								
1	Упражнения на формирование осанки Упражнения на проверку осанки; Ходьба на носках.	17	17	9	8			
2	Упражнения на формирование осанки Комплексы упражнений на контроль осанки в движении. Упражнения для укрепления и коррекции мышечного корсета.	18	18	8	10			
3	Упражнения на формирование	19	19	9	10			Тест

	<i>осанки</i> Ходьба с заданной осанкой. Комплексы упражнений на чередование напряжения и расслабления мышц отдельных участков тела.							
	Итого:	54	54	26	28			
<i>4 семестр</i>								
1	<i>Упражнения на развитие ловкости и развитие гибкости.</i> Произвольное преодоление простых препятствий.	17	17	9	8			
2	<i>Упражнения на развитие ловкости и развитие гибкости.</i> Ходьба по гимнастической скамейке. Воспроизведение заданной игровой позы.	18	18	8	10			

3	Упражнения на развитие ловкости и развитие гибкости. Преодоление полос препятствий, включающих висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов .Равновесия типа «ласточка» .	19	19	9	10			Тест
	Итого:	54	54	26	28			
<i>5 семестр</i>								
1	Акробатические упражнения Упоры (присев, лёжа, согнувшись).	17	17	9	8			
2	Акробатические упражнения. Седы (на пятках, углом).	18	18	8	10			
3	Акробатические упражнения Группировка, перекаты в группировке.	19	19	9	10			Тест
	Итого:	54	54	26	28			

6 семестр								
1	Акробатические упражнения. Стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги).	17	17	9	8			
2	Акробатические упражнения. Кувырок вперёд (назад) «мост» из положения лёжа на спине, «шпагаты» и складки.	18	18	8	10			
3	Акробатические упражнения. Парная акробатика: хвататы, основы балансирования, силовые упражнения, пирамидковые упражнения Начальное обучение акробатическим прыжкам.	19	19	9	10			Тест
	Итого:	54	54	26	28			

5.1.2. Тематический план учебной дисциплины по очно-заочной форме обучения

Не предусмотрено учебным планом.

5.1.3. Тематический план учебной дисциплины по заочной форме обучения

№ п/п	Разделы курса, темы	Общая трудоем- кость*, часов	Из них ауди торн ой конт актн ой рабо ты (для пров е- дени я учеб- ных занят ий лекц ион- ного и семи	Контактная аудиторная работа по видам учебных занятий, отраженная в учебном плане часов			СРС**, часов	Текущи й контрол ь
				лекци и	практ иче- ские	лабора торны е		

			нарс кого типа) часо в					
<i>2 семестр</i>								
1	Общие сведения о гимнастике Краткий обзор развития гимнастики в России	106	106	4	102			
2	Гимнастическая терминология.	108	108	2	106			
3	Меры предупреждения травм на занятии по гимнастике.	110	110	4	106			Тест
	Контроль:	4						
	Итого:	328	324	10	314			

** указывается без учета времени, отведенного на проведение мероприятий промежуточной аттестации в виде групповой и индивидуальной контактной работы;*

*** указывается без учета времени, отведенного на подготовку к проведению мероприятий промежуточной аттестации в период экзаменационных сессий по очной форме обучения и учебно-экзаменационных сессий по заочной форме*

5.2. Виды занятий и их содержание

5.2.1 Тематика и краткое содержание лекционных занятий 2 семестр (ОЗО)

ЛЕКЦИОННОЕ ЗАНЯТИЕ № 1-2.

Тема: Общие сведения о гимнастике. Краткий обзор развития гимнастики в России

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

- 1) Виды гимнастики
- 2) Гимнастические системы
- 3) Физкультура в Российской империи
- 4) Физкультура в Российской империи
- 5) Гимнастика в СССР
- 6) Гимнастика в России

ЛЕКЦИОННОЕ ЗАНЯТИЕ № 2.

Тема: Гимнастическая терминология.

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

- 1) Значение терминологии
- 2) Требования, предъявляемые к терминологии
- 3) Правила сокращений
- 4) Основные термины гимнастических упражнений
- 5) Виды стоек
- 6) Терминология строевых упражнений

ЛЕКЦИОННОЕ ЗАНЯТИЕ № 3-4.

Тема: Меры предупреждения травм на занятии по гимнастике.

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

- 1) Причины травматизма и способы его предупреждения
- 2) Характеристика травм на занятиях по гимнастике и их профилактика
- 3) Требования к местам проведения занятий

4) Страховка, помощь и страховка, как меры предупреждения травматизма

5) Обучение приёмам страховки и помощи

6) Врачебный контроль и самоконтроль

5.2.2 Тематика и краткое содержание практических занятий

1 семестр

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 1-3.

Тема: Общие сведения о гимнастике.

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

- 1) Виды гимнастики
- 2) Гимнастические системы
- 3) Физкультура в Российской империи
- 4) Физкультура в Российской империи
- 5) Гимнастика в СССР
- 6) Гимнастика в России

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 1-3.

Тема: Гимнастическая терминология

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

- 1) Значение терминологии
- 2) Требования, предъявляемые к терминологии
- 3) Правила сокращений
- 4) Основные термины гимнастических упражнений
- 5) Виды стоек
- 6) Терминология строевых упражнений

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 1-3.

Тема: Меры предупреждения травм на занятии по гимнастике

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

- 1) Причины травматизма и способы его предупреждения
- 2) Характеристика травм на занятиях по гимнастике и их профилактика
- 3) Требования к местам проведения занятий
- 4) Страховка, помощь и страховка, как меры предупреждения

травматизма

- 5) Обучение приёмам страховки и помощи
- 6) Врачебный контроль и самоконтроль

2 семестр

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 1-3.

Тема: Упражнения на развитие гибкости. Ходьба в приседе.

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

- 1) Упражнения на развитие гибкости.
- 2) Ходьба в приседе.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 1-3.

Тема: Упражнения на развитие гибкости. Наклоны вперёд, назад, вправо, влево; Выпады и полушпагаты

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

- 1) Упражнения на развитие гибкости.
- 2) Наклоны вперёд, назад, вправо, влево;
- 3) Выпады и полушпагаты

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 1-3.

Тема: Упражнения на развитие гибкости. Высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой; Широкие стойки на ноге.

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

- 1) Упражнения на развитие гибкости.
- 2) Высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой;
- 3) Широкие стойки на ноге.

3 семестр

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 1-3.

Тема: Упражнения на формирование осанки. Упражнения на проверку осанки; Ходьба на носках

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

- 1) Упражнения на формирование осанки.
- 2) Упражнения на проверку осанки;
- 3) Ходьба на носках

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 1-3.

Тема: Упражнения на формирование осанки. Комплексы упражнений на контроль осанки в движении. Упражнения для укрепления и коррекции мышечного корсета.

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

- 1) Упражнения на формирование осанки.
- 2) Комплексы упражнений на контроль осанки в движении.
- 3) Упражнения для укрепления и коррекции мышечного корсета.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 1-3.

Тема: Упражнения на формирование осанки Ходьба с заданной осанкой. Комплексы упражнений на чередование напряжения и расслабления мышц отдельных участков тела.

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

- 1) Упражнения на формирование осанки
- 2) Ходьба с заданной осанкой.
- 3) Комплексы упражнений на чередование напряжения и расслабления мышц отдельных участков тела.

4 семестр

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 1-3.

Тема: Упражнения на развитие ловкости и развитие гибкости.

Произвольное преодоление простых препятствий.

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

- 1) Упражнения на развитие ловкости и развитие гибкости.
- 2) Произвольное преодоление простых препятствий.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 1-3.

Тема: Упражнения на развитие ловкости и развитие гибкости. Ходьба по гимнастической скамейке. Воспроизведение заданной игровой позы.

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

- 1) Упражнения на развитие ловкости и развитие гибкости.
- 2) Ходьба по гимнастической скамейке.
- 3) Воспроизведение заданной игровой позы.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 1-3.

Тема: Упражнения на развитие ловкости и развитие гибкости.

Преодоление полос препятствий, включающих висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов .Равновесия типа «ласточка»

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

- 1) Упражнения на развитие ловкости и развитие гибкости.
- 2) Преодоление полос препятствий, включающих висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов .
- 3) Равновесия типа «ласточка»

5 семестр

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 1-3.

Тема: Акробатические упражнения Упоры (присев, лёжа, согнувшись).

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

- 1) Акробатические упражнения
- 2) Упоры (присев, лёжа, согнувшись).

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 1-3.

Тема: Акробатические упражнения. Седы (на пятках, углом).

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

- 1) Акробатические упражнения.
- 2) Седы (на пятках, углом).

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 1-3.

Тема: Акробатические упражнения. Группировка, перекаты в группировке.

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии: 6 семестр

- 1) Акробатические упражнения.
- 2) Группировка, перекаты в группировке.

6 семестр

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 1-3.

Тема: Акробатические упражнения. Стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги).

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

- 1) Акробатические упражнения.
- 2) Стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги).

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 1-3.

Тема: Акробатические упражнения. Кувырок вперёд (назад) «мост» из положения лёжа на спине, «шпагаты» и складки.

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

- 1) Акробатические упражнения.
- 2) Кувырок вперёд (назад) «мост» из положения лёжа на спине, «шпагаты» и складки.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 1-3.

Тема: Акробатические упражнения. Парная акробатика: хваты, основы балансирования, силовые упражнения, пирамидковые упражнения Начальное обучение акробатическим прыжкам.

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

- 1) Акробатические упражнения.
- 2) Парная акробатика: хваты, основы балансирования, силовые упражнения, пирамидковые упражнения
- 3) Начальное обучение акробатическим прыжкам.

5.2.3 Тематика и краткое содержание лабораторных занятий

Не предусмотрены учебным планом.

5.2.4 Примерная тематика курсовых работ*

Не предусмотрены учебным планом.

5.2.5 Самостоятельная работа и контроль успеваемости

В рамках указанного в учебном плане объема самостоятельной работы по данной дисциплине (в часах) предусматривается выполнение следующих видов учебной деятельности (*заочная форма обучения*):

1 семестр

Вид самостоятельной работы	Примерная трудоемкость
Проработка учебного материала занятий лекционного и семинарского типа	6
Опережающая самостоятельная работа (изучение нового материала до его изложения на занятиях)	6
Самостоятельное изучение отдельных вопросов тем дисциплины, не рассматриваемых на занятиях лекционного и семинарского типа	6
Проработка учебного материала занятий лекционного и семинарского типа	6
Подготовка к промежуточной аттестации	6

ИТОГО СРО:	30
------------	----

2 семестр

Вид самостоятельной работы	Примерная трудоемкость
Проработка учебного материала занятий лекционного и семинарского типа	6
Опережающая самостоятельная работа (изучение нового материала до его изложения на занятиях)	6
Самостоятельное изучение отдельных вопросов тем дисциплины, не рассматриваемых на занятиях лекционного и семинарского типа	6
Проработка учебного материала занятий лекционного и семинарского типа	6
Подготовка к промежуточной аттестации	6
ИТОГО СРО:	30

3 семестр

Вид самостоятельной работы	Примерная трудоемкость
Проработка учебного материала занятий лекционного и семинарского типа	5
Опережающая самостоятельная работа (изучение нового материала до его изложения на занятиях)	5
Самостоятельное изучение отдельных вопросов тем дисциплины, не рассматриваемых на занятиях лекционного и семинарского типа	6
Проработка учебного материала занятий лекционного и семинарского типа	6
Подготовка к промежуточной аттестации	6
ИТОГО СРО:	28

4 семестр

Вид самостоятельной работы	Примерная трудоемкость
Проработка учебного материала занятий лекционного и семинарского типа	5
Опережающая самостоятельная работа (изучение нового материала до его изложения на занятиях)	5
Самостоятельное изучение отдельных вопросов тем дисциплины, не рассматриваемых на занятиях лекционного и семинарского типа	6
Проработка учебного материала занятий лекционного и семинарского типа	6
Подготовка к промежуточной аттестации	6
ИТОГО СРО:	28

5 семестр

Вид самостоятельной работы	Примерная трудоемкость
Проработка учебного материала занятий лекционного и семинарского типа	5
Опережающая самостоятельная работа (изучение нового материала до его изложения на занятиях)	5
Самостоятельное изучение отдельных вопросов тем дисциплины, не рассматриваемых на занятиях лекционного и семинарского типа	6
Проработка учебного материала занятий лекционного и семинарского типа	6
Подготовка к промежуточной аттестации	6
ИТОГО СРО:	28

6 семестр

Вид самостоятельной работы	Примерная трудоемкость
Проработка учебного материала занятий лекционного и семинарского типа	5
Опережающая самостоятельная работа (изучение нового материала до его изложения на занятиях)	5
Самостоятельное изучение отдельных вопросов тем дисциплины, не рассматриваемых на занятиях лекционного и семинарского типа	6
Проработка учебного материала занятий лекционного и семинарского типа	6
Подготовка к промежуточной аттестации	6
ИТОГО СРО:	28

В рамках указанного в учебном плане объёма самостоятельной работы по данной дисциплине (в часах) предусматривается выполнение следующих видов учебной деятельности (*заочная форма обучения*):

2 семестр

Вид самостоятельной работы	Примерная трудоемкость
Проработка учебного материала занятий лекционного и семинарского типа	44
Опережающая самостоятельная работа (изучение нового материала до его изложения на занятиях)	46
Самостоятельное изучение отдельных вопросов тем дисциплины, не рассматриваемых на занятиях лекционного и семинарского типа семинарского типа	46
Подготовка к текущему контролю	44
Поиск, изучение и презентация информации по	46

заданной теме, анализ научных источников по заданной проблеме	
Исследовательская работа по темам дисциплины: участие в конференциях, круглых столах, семинарах и пр.	
Проектная деятельность по темам дисциплины	
Решение кейсов, задач, расчетных работ	44
Подготовка к промежуточной аттестации	44
	314

5.2.6. Развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений и лидерских качеств при проведении учебных занятий

Практические (семинарские) занятия относятся к интерактивным методам обучения и обладают значительными преимуществами по сравнению с традиционными методами обучения, главным недостатком которых является известная изначально пассивность субъекта и объекта обучения.

Практические занятия могут проводиться в форме групповой дискуссии, «мозговой атаки», разбора кейсов, решения практических задач и др. Прежде, чем дать группе информацию, важно подготовить участников, активизировать их ментальные процессы, включить их внимание, развивать кооперацию и сотрудничество при принятии решений.

Ниже приводятся методические рекомендации по проведению различных видов практических (семинарских) занятий.

1. Обсуждение в группах

Групповое обсуждение какого-либо вопроса направлено на нахождение истины или достижение лучшего взаимопонимания. Групповые обсуждения способствуют лучшему усвоению изучаемого материала.

На первом этапе группового обсуждения перед обучающимися ставится проблема, выделяется определенное время, в течение которого обучающиеся должны подготовить аргументированный развернутый ответ.

Преподаватель может устанавливать определенные правила проведения группового обсуждения:

- задавать определенные рамки обсуждения (например, указать не менее 5...10 ошибок);
- ввести алгоритм выработки общего мнения (решения);
- назначить модератора (ведущего), руководящего ходом группового обсуждения и др.

На втором этапе группового обсуждения вырабатывается групповое решение совместно с преподавателем (арбитром).

Разновидностью группового обсуждения является круглый стол, который проводится с целью поделиться проблемами, собственным видением вопроса, познакомиться с опытом, достижениями.

2. Публичная презентация проекта

Презентация - самый эффективный способ донесения важной информации как в разговоре "один на один", так и при публичных выступлениях. Слайд-презентации с использованием мультимедийного оборудования позволяют эффективно и наглядно представить содержание изучаемого материала, выделить и проиллюстрировать сообщение, которое несет поучительную информацию, показать ее ключевые содержательные пункты. Использование интерактивных элементов позволяет усилить эффективность публичных выступлений.

3. Дискуссия

Как интерактивный метод обучения означает исследование или разбор. Образовательной дискуссией называется целенаправленное, коллективное обсуждение конкретной проблемы (ситуации), сопровождающееся обменом идеями, опытом, суждениями, мнениями в составе группы обучающихся.

Как правило, дискуссия обычно проходит три стадии: ориентация, оценка и консолидация. Последовательное рассмотрение каждой стадии позволяет выделить следующие их особенности.

Стадия ориентации предполагает адаптацию участников дискуссии к самой проблеме (ситуации), друг другу, что позволяет сформулировать проблему, цели дискуссии; установить правила, регламент дискуссии.

В стадии оценки происходит выступление участников дискуссии, их ответы на возникающие вопросы, сбор максимального объема идей (знаний), предложений, пресечение преподавателем (арбитром) личных амбиций отклонений от темы дискуссии.

Стадия консолидации заключается в анализе результатов дискуссии, согласовании мнений и позиций, совместном формулировании решений и их принятии.

В зависимости от целей и задач занятия, возможно, использовать следующие виды дискуссий: классические дебаты, экспресс-дискуссия, текстовая дискуссия, проблемная дискуссия, ролевая (ситуационная) дискуссия.

6. Оценочные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

6.1. Оценочные материалы для проведения текущего контроля

Текущий контроль знаний студентов осуществляется проводимыми по основным темам дисциплины следующими контрольными оценочными мероприятиями:

– тест.

Примеры оценочных материалов для проведения текущей аттестации обучающихся по дисциплине

1,2,3,4,5,6 семестр

Примерные тестовые задания для оценки сформированности компетенции:

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Тест

1. Положение занимающегося на снаряде, при котором его плечи находятся выше точек хвата, в гимнастике обозначается как:

- А) хват
- Б) упор**
- В) группировка
- Г) вис

2. Гимнастика развивает основные двигательные качества...

- А) скорость и силу;
- Б) силу, гибкость, быстроту, различные виды выносливости;**
- В) силу, скорость и выносливость

3. Что означает слово «гимнастика»?

- А) упражнение
- Б) обнаженный
- В) гибкость**
- Г) пластичный

4. Упражнения в висах и упорах являются эффективным средством развития силы и силовой выносливости ...

- А) мышц рук
- Б) мышц ног
- В) мышцы рук и плечевого пояса**
- Г) мышц шеи

5. Положение занимающегося на снаряде, при котором его плечи находятся ниже точек хвата, в гимнастике обозначается как:

- А) хват
- Б) упор
- В) группировка

Г) вис

6. Передвижение из одного строя в другой называется?

А) переход

Б) перестроение

В) построение

Г) передвижение

7. Положение занимающегося, при котором согнутые в коленях ноги подняты руками к груди

и кисти захватывают колени, в гимнастике обозначается как:

а) хват

б) захват

в) пережат

г) группировка

8. Занятия акробатическими упражнениями надо начинать...

А) с небольшого отдыха

Б) хорошо покушав

В) со специальной разминки

9. Соединение отдельных акробатических упражнений в определенной последовательности называется?

А) акробатическая комбинация

Б) акробатическое соединение

В) связка

10. Прыжок со снаряда в гимнастике обозначается как...

А) вылет

Б) спад

В) соскок

Г) спрыгивание

11. Элемент ,выполняемый с опорой лопатками и затылком, называется?

А) стойка

Б) пережат

В) стойка на лопатках

Г) пережат с доставанием пола ногами за головой

12. Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорной поверхности отдельными частями тела в гимнастике обозначается как...

А) кувырок

Б) пережат

В) переворот

Г) сальто

13. Во время занятий гимнастическими упражнениями необходимо соблюдать....

а) режим питания

б) правила техники безопасности и страховки

в) правила личной гигиены

14. Упражнения на равновесия, с выполнением различных передвижений, прыжков, поворотов, выполняется на ?

А) бревне

Б) брусьях

В) дорожке

Г) скамейке

15. Положение занимающихся на согнутых ногах в гимнастике обозначается как...

А) сед

Б) присед

В) упор

Г) стойка

16. Умение учащихся строиться в различные виды строя, шеренгу, колонну, круг, а также перестраиваться в них, в гимнастике называется...

- А) строевыми приемами
- Б) передвижениями
- В) размыканиями и смыканиями
- Г) построениями и перестроениями**

17. Дугообразное, максимально прогнутое положение спиной к опорной плоскости с опорой руками и ногами, в гимнастике называется...

- А) стойка
- Б) «мост»**
- В) переворот
- Г) «шпагат»

18. Акробатические упражнения способствуют развитию....

- А) силы, быстроты и точности движения;
- Б) совершенствуют способность ориентироваться в пространстве;
- В) оказывают большое тренирующее воздействие на вестибулярный аппарат;
- Г) всё перечисленное верно**

6.2 Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации

1-5 семестр

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета. Средствами оценки для реализации промежуточной аттестации являются задания, выполняемые обучающимися в семестре, а также материалы для текущего контроля.

6 семестр

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета с оценкой. Средствами оценки для реализации промежуточной аттестации являются задания, выполняемые обучающимися в семестре, а также материалы для текущего контроля.

6.3 Описание шкал оценивания степени сформированности компетенций

6.3.1 Текущая аттестация

Тема: Меры предупреждения травм на занятии по гимнастике./ Упражнения на развитие гибкости. Высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой; Широкие стойки на ноге./ Упражнения на формирование осанки Ходьба с заданной осанкой. Комплексы упражнений на чередование напряжения и расслабления мышц отдельных участков тела./ Упражнения на развитие ловкости и развитие гибкости. Преодоление полос препятствий, включающих висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов .Равновесия типа «ласточка» ./ Акробатические упражнения. Группировка, перекаты в группировке./ Акробатические упражнения. Парная акробатика: хваты, основы балансирования, силовые упражнения, пирамидковые упражнения. Начальное обучение акробатическим прыжкам.

Шкала оценки теста на примере освоения компетенций

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Оценка	Характеристика сформированности компетенций
5 «отлично»	Знает: влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и вредных привычек; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности; Умеет: выполнять индивидуально подобранные

	<p>комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики; преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; осуществлять сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;</p> <p>Владеет: знаниями и умениями в практической деятельности и повседневной жизни для: повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации; организации и проведения индивидуального, коллективного отдыха и участия в массовых спортивных соревнованиях; формирования здорового образа жизни.</p>
4 «хорошо»	<p>Знает: влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и вредных привычек; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности;</p> <p>Умеет: не в полной мере выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики,</p>

	<p>комплексы упражнения атлетической гимнастики; преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; осуществлять сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;</p> <p>Владеет: знаниями и умениями в практической деятельности и повседневной жизни для: повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации; организации и проведения индивидуального, коллективного отдыха и участия в массовых спортивных соревнованиях; формирования здорового образа жизни.</p>
3 «удовлетворительно»	<p>Знает: влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и вредных привычек; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности;</p> <p>Умеет: не в полной мере выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики; преодолевать искусственные и естественные</p>

	<p>препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; осуществлять сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;</p> <p>Владеет: не в полной мере знаниями и умениями в практической деятельности и повседневной жизни для: повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации; организации и проведения индивидуального, коллективного отдыха и участия в массовых спортивных соревнованиях; формирования здорового образа жизни.</p>
<p>2 «неудовлетворительно»</p>	<p>Не знает: влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и вредных привычек; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности;</p> <p>Не умеет: выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики; преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; осуществлять сотрудничество в</p>

	<p>коллективных формах занятий физической культурой;</p> <p>Не владеет: знаниями и умениями в практической деятельности и повседневной жизни для: повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации; организации и проведения индивидуального, коллективного отдыха и участия в массовых спортивных соревнованиях; формирования здорового образа жизни (частично).</p>
--	---

6.3.2. Промежуточная аттестация

6.3.2.2. Промежуточная аттестация (зачет/ дифференцированный зачет)

1-6 семестр

Оценка	Характеристика сформированности компетенций
5 «отлично»	<p>Знает: влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и вредных привычек; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности;</p> <p>Умеет: выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики; преодолевать</p>

	<p>искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; осуществлять сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;</p> <p>Владеет: знаниями и умениями в практической деятельности и повседневной жизни для: повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации; организации и проведения индивидуального, коллективного отдыха и участия в массовых спортивных соревнованиях; формирования здорового образа жизни.</p>
4 «хорошо»	<p>Знает: влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и вредных привычек; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности;</p> <p>Умеет: не в полной мере выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики; преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; осуществлять</p>

	<p>сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;</p> <p>Владеет: знаниями и умениями в практической деятельности и повседневной жизни для: повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации; организации и проведения индивидуального, коллективного отдыха и участия в массовых спортивных соревнованиях; формирования здорового образа жизни.</p>
3 «удовлетворительно»	<p>Знает: влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и вредных привычек; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности;</p> <p>Умеет: не в полной мере выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики; преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; осуществлять сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;</p>

	<p>Владеет: не в полной мере знаниями и умениями в практической деятельности и повседневной жизни для: повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации; организации и проведения индивидуального, коллективного отдыха и участия в массовых спортивных соревнованиях; формирования здорового образа жизни.</p>
<p>2 «неудовлетворительно»</p>	<p>Не знает: влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и вредных привычек; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности;</p> <p>Не умеет: выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики; преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; осуществлять сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;</p> <p>Не владеет: знаниями и умениями в практической деятельности и повседневной жизни для: повышения</p>

	работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации; организации и проведения индивидуального, коллективного отдыха и участия в массовых спортивных соревнованиях; формирования здорового образа жизни (частично).
--	--

6.3.2.3. Промежуточная аттестация (экзамен)

Не предусмотрено учебным планом

7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

Основная

Гимнастика. Методика преподавания : учебник / В.М. Миронов, Г.Б. Рабиль, Т.А. Морозевич-Шилук [и др.] ; под общ. ред. В.М. Миронова. — Москва : ИНФРА-М, 2022. — 335 с. : ил. — (Высшее образование: Бакалавриат). - ISBN 978-5-16-018540-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1859808>

Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2022. — 201 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). — DOI 10.12737/textbook_5d36b382bede05.74469718. - ISBN 978-5-16-015719-1. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1940910>

Дополнительная

Каргин, Н. Н. Теоретические основы здоровья человека и его формирования средствами физической культуры и спорта : учебное пособие / Н.Н. Каргин, Ю.А. Лаамарти. — Москва : ИНФРА-М, 2022. — 243 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). — DOI 10.12737/1070927. - ISBN 978-5-16-015939-3. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1945375>

Вышедко, А. М. Современные аспекты атлетической гимнастики : монография / А.М. Вышедко, Л.Т. Сабинин, А.В. Морозов ; под ред.Е.Н. Даниловой. - Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2018. - 212 с. - ISBN 978-5-7638-3859-6. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1031851>

Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента : учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. — 2-е изд., пере-раб. - М.: Альфа-М : ИНФРА-М, 2018. - 336 с.: ил. - ISBN 978-5-98281-157-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/927378>

Физическая культура и спорт. Прикладная физическая культура и спорт : учебно-методическое пособие / сост. С. А. Дорошенко, Е. А. Дергач. - Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2019. - 56 с. - ISBN 978-5-7638-4027-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1816527>

8 Требования к условиям реализации рабочей программы дисциплины

8.1 Общесистемные требования

Электронно-библиотечные системы (электронные библиотеки)

Учебный год	Наименование документа с указанием	Срок действия
	Электронно-библиотечная система Znanium — это информационно-образовательная среда для колледжей, вузов и библиотек.	

Электронная информационно-образовательная среда НЧОУ ВО АЛСИ

8.2. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине используются специальные помещения, которые представляют собой учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы и помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования. Специальные помещения укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории.

Для проведения занятий лекционного типа предлагаются наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, обеспечивающие тематические иллюстрации.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду НЧОУ ВО АЛСИ.

Современные профессиональные базы данных

- 1) Федеральный портал «Российское образование»/ <http://www.edu.ru>
- 2) Национальная Электронная Библиотека (нэб.рф) <http://xn--90ax2c.xn--p1ai/>
- 3) Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (Единая коллекция ЦОР) - <http://school-collection.edu.ru>
- 4) Базы данных издательства Springer <https://link.springer.com/>
- 5) Базы данных ScienceDirect (книги и журналы) издательства Elsevier [https:// www.sciencedirect.com/](https://www.sciencedirect.com/)
- 6) Базы данных Scopus издательства Elsevier [https://www.scopus.com/search/ form.uri?display=basic](https://www.scopus.com/search/form.uri?display=basic)

Информационные справочные системы

- 1) Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования <http://fgosvo.ru>.
- 2) Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов (ФЦИОР) - <http://eor.edu.ru/>
- 3) Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (Единая коллекция ЦОР) - <http://school-collection.edu.ru>.
- 4) Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» (ИС «Единое окно») - <http://window.edu.ru>.
- 5) Российская государственная библиотека. <http://www.rsl.ru>
- 6) Государственная публичная историческая библиотека. <http://www.shpl.ru>
- 7) Национальная Электронная Библиотека (нэб.рф)

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

В процессе изучения учебной дисциплины следует:

1. Ознакомиться с рабочей программой дисциплины. Рабочая программа дисциплины содержит перечень разделов и тем, которые необходимо изучить, планы лекционных и семинарских занятий, вопросы к текущей и промежуточной аттестации, перечень основной, дополнительной литературы и ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», определиться с темой курсовой работы (при наличии).

2. Ознакомиться с планом самостоятельной работы обучающихся.

3. Посещать теоретические (лекционные) и практические занятия.

4. При подготовке к практическим занятиям, а также при выполнении самостоятельной работы следует использовать методические указания для обучающихся.