

Рубцовский индустриальный институт (филиал)
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования
«Алтайский государственный технический университет им. И.И. Ползунова»

СОГЛАСОВАНО

Декан ТФ

Ю.В. Казанцева

Рабочая программа дисциплины

Код и наименование дисциплины: **ОГСЭ.5 «Физическая культура»**

Код и наименование направления подготовки (специальности): **38.02.01**

Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

Квалификация: **Бухгалтер**

Статус дисциплины: **обязательная**

Форма обучения: **очная**

| Статус | Должность | И.О. Фамилия |
|---------------|----------------------------------------|---------------------|
| Разработал | старший преподаватель | М.А. Прищепа |
| Согласовал | Зав. кафедрой «ГД» | А.Ю. Павлов |
| | руководитель образовательной программы | О.А. Чиркова |

г. Рубцовск

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

| Код компетенции из УП | Содержание компетенции | В результате изучения дисциплины обучающиеся должны: | | |
|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| | | знать | уметь | иметь практический опыт |
| ОК 01 | Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам | Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности) | Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности). | |
| ОК 02 | Использовать системные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности | Основы здорового образа жизни | Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности. | |
| ОК 03 | Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях | Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; | совершенствовать теоретическую подготовленность, общую и специальную физическую подготовленность, техническую подготовленность, психологическую подготовленность, тактическую подготовленность, интегральную спортивную подготовленность, организаторскую и судейскую подготовленность в избранном виде спорта; | |
| ОК 04 | Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде | Средства профилактики и снятия перенапряжения во время умственного труда; | Взаимодействовать в группе и команде | |
| ОК 08 | Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной | Средства профилактики профессиональных заболеваний | Использовать физкультурно-оздоровительную практику для укрепления | |

| Код компетенции из УП | Содержание компетенции | В результате изучения дисциплины обучающиеся должны: | | |
|-----------------------|----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-------------------------|
| | | знать | уметь | иметь практический опыт |
| | деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | | здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей | |

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

| | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| Дисциплины (практики), предшествующие изучению дисциплины, результаты освоения которых необходимы для освоения данной дисциплины. | Безопасность жизнедеятельности |
| Дисциплины (практики), для которых результаты освоения данной дисциплины будут необходимы, как входные знания, умения и владения для их изучения. | Демонстрационный экзамен и защита дипломного проекта (работы), Производственная практика |

3. Объем дисциплины в акад. часах

Общий объем дисциплины в час: 160

| Форма обучения | Виды занятий, их трудоемкость (час.) | | | | | | | |
|----------------|--------------------------------------|---------------------|----------------------|-------|--------------|----------|-------------------------|------------------------|
| | Лекции | Лабораторные работы | Практические занятия | Уроки | Консультации | Семинары | Курсовое проектирование | Самостоятельная работа |
| очная | 0 | 0 | 120 | 0 | 2 | 0 | 0 | 38 |

4. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

Форма обучения: очная

Семестр: 3

Объем дисциплины в семестре час: 40

Форма промежуточной аттестации: Зачет

| Виды занятий, их трудоемкость (час.) | | | | | | | |
|--------------------------------------|---------------------|----------------------|-------|--------------|----------|-------------------------|------------------------|
| Лекции | Лабораторные работы | Практические занятия | Уроки | Консультации | Семинары | Курсовое проектирование | Самостоятельная работа |
| 0 | 0 | 32 | 0 | 2 | 0 | 0 | 6 |

Консультации (2ч.)

. Беседа с преподавателем {беседа} (2ч.)[1,2,3,4]

Практические занятия (32ч.)

1. Тема 1.1. Физическое состояние человека и контроль за его уровнем {тренинг} (8ч.)[1,2,3,4] Физическое состояние человека и его основные компоненты: здоровье, физическое развитие, физическая подготовленность, работоспособность. Методы врачебного контроля и самоконтроля состояния здоровья и физического развития. Ежегодный контроль за уровнем физического состояния: антропометрическими данными, функциональным состоянием организма, уровнем физической подготовленности и методика его проведения. Обеспечение безопасности занятий физической культурой и спортом. Техника безопасности, охрана труда, причины травматизма и их предупреждение на занятиях физической культурой и спортом

2. Тема 1.2 Основы физической подготовки {тренинг} (8ч.)[1,2,3,4] Система физического воспитания в РФ: задачи, принципы, направления, формы, средства. Общая и специальная физическая подготовка, спортивная подготовка, профессионально-прикладная физическая подготовка. Общее представление о комплексе средств физического воспитания: физические упражнения; использование оздоровительных сил природы; использование гигиенических факторов; использование специально изготовленного инвентаря, технических средств и тренажерных устройств; идеомоторные, психогенные и аутогенные средства. Классификация физических упражнений и методов их выполнения. Основы обучения движениям: двигательное действие, двигательное умение, двигательный навык, этапы обучения.

3. Тема 1.3 Эффективные и экономичные способы овладения жизненно важными умениями и навыками {тренинг} (8ч.)[1,2,3,4] Значение процесса освоения движений в жизнедеятельности людей. Дидактические принципы, необходимые при освоении и совершенствовании новых двигательных действий (навыков): научности, всесторонности, сознательности и активности, повторности и систематичности, постепенности, доступности, наглядности и др. Жизненно важные умения и навыки – естественные формы проявления двигательной активности (ходьба, бег, передвижение на лыжах, плавание и др.), обеспечивающие активную

деятельность человека в природной среде. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками.

Ознакомление с различными программами бега. Самоконтроль при занятиях ходьбой, бегом и другими способами овладения жизненно важными умениями и навыками.

4. Тема 1.4. Способы формирования профессионально значимых физических качеств, двигательных умений и навыков {тренинг} (8ч.) [1,2,3,4]

Профессионально-прикладная физическая подготовка: цели и задачи. Средства и методы направленного

формирования профессионально значимых двигательных навыков, устойчивости к профессиональным

заболеваниям, профессионально значимых физических и психических качеств.

Формы и виды

производственной физической культуры. Специальность (профессия): требования, средства, рекомендуемые

виды спорта

Самостоятельная работа (6ч.)

Физкультурно-спортивная деятельность {тренинг} (6ч.) [1,2,3,4]
Самостоятельные занятия каким-либо видом спорта или физкультурно-оздоровительной деятельностью (после предварительной консультации с преподавателем)

Семестр: 4

Объем дисциплины в семестре час: 48

Форма промежуточной аттестации: Зачет

| Виды занятий, их трудоемкость (час.) | | | | | | | |
|--------------------------------------|---------------------|----------------------|-------|--------------|----------|-------------------------|------------------------|
| Лекции | Лабораторные работы | Практические занятия | Уроки | Консультации | Семинары | Курсовое проектирование | Самостоятельная работа |
| 0 | 0 | 36 | 0 | 0 | 0 | 0 | 12 |

Практические занятия (36ч.)

1. Тема 2.1. Социально-биологические основы физической культуры и здоровый образ жизни {тренинг} (12ч.) [1,2,3,4] Анатомо-морфологические особенности и физиологические функции организма. Костная и мышечная системы

организма и их функции. Мышечная работоспособность при динамической и статической нагрузках. Основы

знаний о физиологических механизмах энергообеспечения мышечной деятельности человека. Нагрузка и отдых

как важнейшие элементы воздействия на организм человека физическими

упражнениями.

Кровеносная, дыхательная, нервная, эндокринная, лимфатическая, пищеварительная и выделительная системы организма и их функции. Изменения в системах кровообращения и дыхания при интенсивной мышечной деятельности. Утомление и восстановление в процессе занятий умственной деятельностью и физическими упражнениями. Двигательная активность как биологическая потребность организма.

Здоровье: физическое, психическое, нравственное и его составляющие. Зависимость здоровья и образа жизни человека от климатических, географических, экологических и социальных факторов. Организм человека - единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Методы самоконтроля состояния

8

здоровья и физического развития.

Методики самооценки работоспособности, усталости и утомления. Применение средств физической культуры для обеспечения умственной и физической работоспособности. Влияние биологических ритмов на работоспособность. Массаж как средство восстановления работоспособности и нарушенных функций организма.

Здоровый образ жизни и его основные элементы: сознательный отказ от вредных привычек, соблюдение личной гигиены, сбалансированное питание, оптимальный режим труда и отдыха, двигательная активность, сохранение и мобилизация функциональных резервов организма, духовно-нравственное совершенствование.

Особенности физически тренированного организма.

2. Тема 2.2. Развитие и совершенствование основных жизненно важных физических и профессиональных качеств {тренинг} (12ч.) [1,2,3,4] Развитие физических качеств как единый процесс. Взаимосвязь и взаимозависимость между физическими качествами при их комплексном развитии. Возможная степень развития каждого из них. Развитие и совершенствование физических качеств, необходимых как для активной двигательной деятельности, так и для прохождения воинской службы.

Силовые способности и методика их совершенствования. Виды силовых способностей и их развитие. Средства, методы, методики воспитания силовых способностей. Способы оценки силовых способностей.

Скоростные способности и методика их совершенствования. Виды скоростных

способностей. Факторы, определяющие уровень развития и проявления скоростных способностей. Влияние силовой подготовки на развитие скоростных способностей. Средства, методы, методики воспитания скоростных способностей.

Контроль за развитием скоростных способностей.

Выносливость и методика её развития. Виды выносливости и их характеристика.

Особенности проявления выносливости в двигательной деятельности. Выносливость общая и специальная.

Средства и методы развития выносливости. Контрольные упражнения для определения показателей, характеризующих выносливость.

Гибкость и методика её совершенствования. Виды гибкости. Влияние внешних условий на развитие гибкости.

Средства, методы и методики развития гибкости. Контрольные упражнения для определения показателей, характеризующих гибкость.

Координационные способности и пути их совершенствования. Ловкость как комплексное проявление

координационных способностей. Координационные способности и их классификация. Средства, методы и

методики развития координационных способностей. Контрольные упражнения для определения показателей,

характеризующих координационные способности.

Развитие и совершенствование физических качеств с помощью спортивных игр.

Техника и тактика игр:

развитие ловкости, гибкости, быстроты реакции, скоростной выносливости, координации движений. Основные

методы тренировки: непрерывный, интервальный, круговой, контрольный. Методика проведения соревнований и подготовки к ним.

3. Тема 2.3 Совершенствование профессионально значимых двигательных умений и навыков {тренинг} (12ч.) [1,2,3,4] Использование средств физического воспитания и методов спортивной тренировки для совершенствования индивидуального запаса двигательных умений, навыков и знаний в области физической культуры,

необходимых для освоения избранной профессиональной деятельности. Методики и формы построения

занятий в профессионально прикладной физической подготовке (ППФП). Изучение профессиограммы

профессии или специальности и составление или дополнение спортограммы. Использование в процессе

физического воспитания для развития профессионально важных качеств тренажёров и многокомплектного

универсального спортивного оборудования. Прикладная значимость рекомендованных видов спорта, специальных комплексов упражнений. Контроль за эффективностью ППФП с помощью специальных тестов.

Самостоятельная работа (12ч.)

. Изучение пройденного материала и дополнительной литературы, подготовка к зачету {тренинг} (12ч.)[1,2,3,4]

Семестр: 5

Объем дисциплины в семестре час: 42

Форма промежуточной аттестации: Зачет

| Виды занятий, их трудоемкость (час.) | | | | | | | |
|--------------------------------------|---------------------|----------------------|-------|--------------|----------|-------------------------|------------------------|
| Лекции | Лабораторные работы | Практические занятия | Уроки | Консультации | Семинары | Курсовое проектирование | Самостоятельная работа |
| 0 | 0 | 32 | 0 | 0 | 0 | 0 | 10 |

Практические занятия (32ч.)

. **Тема 2.4 Специальные двигательные умения и навыки {тренинг} (32ч.)[1,2,3,4]** Специальные двигательные умения и навыки, необходимые для активной двигательной деятельности, в том числе для успешного прохождения воинской службы. Способы и методика развития прыгучести. Способы и методика выполнения приемов и действий по преодолению препятствий. Развитие и постоянное совершенствование физических и специальных качеств. Приемы и действия по преодолению полосы препятствий. Организация и проведение стрельб. Техника безопасности при стрельбе. Формирование психофизических навыков; развитие и совершенствование статической и динамической силы, силовой выносливости, общей выносливости, гибкости с помощью занятий самбо, рукопашный бой, дзю-до. Формирование сложно-координационных движений и психофизических навыков с помощью занятий восточными единоборствами: каратэ-до, айкидо и др. Приемы защиты и самообороны. Техника безопасности и самоконтроль при занятиях единоборствами.

Самостоятельная работа (10ч.)

. Изучение пройденного материала, подготовка к зачету {тренинг}

(10ч.)[1,2,3,4]

Семестр: 6

Объем дисциплины в семестре час: 30

Форма промежуточной аттестации: Зачет

| Виды занятий, их трудоемкость (час.) | | | | | | | |
|--------------------------------------|---------------------|----------------------|-------|--------------|----------|-------------------------|------------------------|
| Лекции | Лабораторные работы | Практические занятия | Уроки | Консультации | Семинары | Курсовое проектирование | Самостоятельная работа |
| 0 | 0 | 20 | 0 | 0 | 0 | 0 | 10 |

Практические занятия (20ч.)

. Тема 3.1. Влияние физической культуры и здорового образа жизни на обеспечение здоровья и работоспособности {тренинг} (20ч.)[1,2,3,4] Общая культура как условие формирования здорового образа жизни. Культура здоровья как индивидуализация здорового образа жизни. Двигательная активность и формирование здорового образа жизни. Здоровье человека как ценность. Мотивация самосохранения, самосовершенствования, мобильности, профессиональной успешности и укрепления здоровья. Санология - наука о здоровье, механизмах и условиях его обеспечения. Саногенетический мониторинг. Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья и успешной профессиональной подготовки. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж.

Личное отношение к здоровью. Режим труда и отдыха. Суточный биоритм и жизнедеятельность организма. Полноценный сон. Сбалансированное питание. Вода и ее значение для организма. Соблюдение личной гигиены. Основные факторы оздоровления: дыхательная гимнастика, двигательная активность, психогимнастика др. Методика индивидуального подхода и применение средств физической культуры для направленного развития отдельных физических качеств, совершенствования функциональных систем и профилактики простудных заболеваний. Методика составления индивидуальных программ физического совершенствования.

Самостоятельная работа (10ч.)

. Изучение лекционного материала и дополнительной литературы, подготовка к зачету {эвристическая беседа} (10ч.)[1,2,3,4]

5. Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Для каждого обучающегося обеспечен индивидуальный неограниченный доступ к электронной информационно-образовательной среде АлтГТУ:

1. Ксендзов В.О. Физическая культура: Учебно-методические рекомендации для студентов СПО специальности 38.02.01 «Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)» / Рубцовский индустриальный институт. – Рубцовск, 2024. – 14 с.

6. Перечень учебной литературы

6.1. Основная литература

2. Лях, В. И. Физическая культура : 10—11-е классы : базовый уровень : учебник / В. И. Лях. — 11-е изд., стер. — Москва : Просвещение, 2023. — 271 с. — ISBN 978-5-09-103628-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/334643> (дата обращения: 25.06.2024). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

6.2. Дополнительная литература

3. Физическая культура и спорт : учебное пособие : [16+] / А. В. Зюкин, В. С. Кукарев, А. Н. Дитятин [и др.] ; под ред. А. В. Зюкина, Л. Н. Шелковой, М. В. Габова ; Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена. — Санкт-Петербург : Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена (РГПУ), 2019. — 372 с. : ил., табл. — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=577592> (дата обращения: 25.06.2024). — Библиогр. с. 293-294. — ISBN 978-5-8064-2668-1. — Текст : электронный.

7. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

4.

http://www.schoolpress.ru/products/magazines/index.php?SECTION_ID=49&MAGAZINE_ID=89668 Физическая культура в школе. Ежемесячный научно-методический журнал.

8. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

Для успешного освоения дисциплины используются ресурсы электронной информационно-образовательной среды, образовательные интернет-порталы, глобальная компьютерная сеть Интернет. В процессе изучения дисциплины происходит интерактивное взаимодействие обучающегося с преподавателем через личный кабинет студента. Для изучения данной дисциплины профессиональные базы данных и информационно-справочные системы не требуются.

| №пп | Используемые профессиональные базы данных и информационные справочные системы |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Национальная электронная библиотека (НЭБ) — свободный доступ читателей к фондам российских библиотек. Содержит коллекции оцифрованных документов (как открытого доступа, так и ограниченных авторским правом), а также каталог изданий, хранящихся в библиотеках России. (http://нэб.рф/) |

9. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

| Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы |
|---------------------------------------------------------------------------------------|
| учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа |
| учебные аудитории для проведения занятий семинарского типа |
| учебные аудитории для проведения курсового проектирования (выполнения курсовых работ) |
| учебные аудитории для проведения групповых и индивидуальных консультаций |
| учебные аудитории для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации |
| помещения для воспитательной, самостоятельной работы |
| лаборатории |
| виртуальный аналог специально оборудованных помещений |
| учебные аудитории для проведения практических занятий |
| учебные аудитории для проведения лабораторных занятий |
| учебные аудитории для проведения уроков |
| мастерские |

Материально-техническое обеспечение и организация образовательного процесса по дисциплине для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья осуществляется в соответствии с «Положением об обучении инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья».

10. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

| Код компетенции из УП | Содержание компетенции | Формы и методы оценки |
|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| ОК 01 | Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам | Защита реферата, зачеты |
| ОК 02 | Использовать системные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности | Защита реферата, зачеты |
| ОК 03 | Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях | Защита реферата, зачеты |
| ОК 04 | Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и | Защита реферата, зачеты |

| Код компетенции из УП | Содержание компетенции | Формы и методы оценки |
|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| | команде | |
| ОК 08 | Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | Защита реферата, зачеты |

ПРИЛОЖЕНИЕ А

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ И УКАЗАНИЯ

Лекции (в том числе уроки, проводимые в виде лекций) составляют основу теоретического обучения студентов. Они позволяют систематизировать знания студентам о наиболее сложных и актуальных проблемах изучаемой дисциплины. На лекциях особое внимание уделяется не только усвоению студентами изучаемых проблем, но и стимулированию их активной познавательной деятельности, творческого мышления, развитию профессионально-значимых свойств и качеств. Для лучшего освоения учебной дисциплины перед каждой лекцией студент повторяет предыдущий лекционный материал и прорабатывает рассмотренные ранее вопросы с использованием рекомендованной преподавателем основной и дополнительной литературы.

Студенты должны аккуратно вести конспект. В случае непонимания какой-либо части предмета следует задать вопрос в установленном порядке преподавателю. В процессе работы на лекции необходимо так же выполнять в конспектах модели изучаемого предмета (рисунки, схемы, чертежи и т.д.), которые использует преподаватель.

Практические занятия (семинары, уроки) – одна из основных форм организации учебного процесса, представляющая собой коллективное обсуждение студентами теоретических вопросов под руководством преподавателя.

Цель практических занятий (семинаров, уроков) заключается в закреплении лекционного материала по наиболее важным темам и вопросам курса, умений работы с учебной и научной литературой, справочниками и различными текстами.

Выполнение всех видов работы в соответствующие сроки позволит студентам в течение семестра вести подготовку к промежуточной аттестации. Промежуточная аттестация проводится в письменном виде в конце семестра.

Методические указания студентам по подготовке к практическим занятиям

Практические занятия (семинары, уроки) являются также формой контроля преподавателя за учебным процессом в группе, успеваемостью и отношением к учебе каждого студента.

На практических занятиях (семинарах, уроках) желательны дискуссии, коллективные обсуждения возникших проблем и путей их разрешения.

Студенты работают над моделированием отдельных содержательных блоков курса, принимают участие в контрольных работах, тестированиях, устных опросах.

Подготовка к практическим занятиям (семинарам, урокам) включает в себя следующее:

- обязательно ознакомиться с планом практического занятия (семинара, урока), в котором содержатся основные вопросы, выносимые на обсуждение, формулируются цели занятия, даются краткие методические указания по подготовке каждого вопроса;

- изучить конспекты лекций, соответствующие разделы учебников, учебных пособий, рекомендованных преподавателем;

- необходимо выучить соответствующие термины;

- нужно изучить дополнительную литературу по теме занятия, делая при этом необходимые выписки, которые понадобятся при обсуждении и выполнении заданий на практических занятиях (семинарах, уроках);

- следует записывать возникшие во время самостоятельной работы с учебниками и научной литературой вопросы, чтобы затем на практических занятиях (семинарах, уроках) получить на них ответы;

- следует обращаться за консультацией к преподавателю.

Активное участие студентов в практической работе способствует более глубокому изучению содержания изучаемой дисциплины и формированию основ профессионального мышления.

Подготовка к промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация является приемом проверки степени усвоения учебного материала и лекционных занятий, качества усвоения обучающимися отдельных разделов, сформированных умений и навыков.

При подготовке к промежуточной аттестации целесообразно:

- внимательно изучить перечень вопросов и определить, в каких источниках находятся сведения, необходимые для ответа на них;
- внимательно прочитать рекомендованную литературу, изучить конспекты по занятиям;
- составить краткие конспекты ответов (планы ответов).