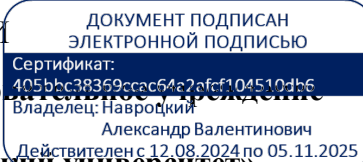




МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образование  
высшего образования  
«Волгоградский государственный технический университет»



Факультет архитектуры и градостроительного развития

УТВЕРЖДЕНО

Факультет архитектуры и градостроительного  
развития

Декан Назарова Марина Петровна  
г.

## Адаптивные занятия по физической культуре и спорту

### рабочая программа дисциплины (модуля, практики)

Закреплена за кафедрой **Физвоспитание (ИАиС)**  
Учебный план 54.05.01 Монументально-декоративное искусство  
Профиль **Монументально-декоративное искусство (живопись)**  
Квалификация **Художник монументально-декоративного искусства (живопись)**  
Срок обучения **6 года**

Форма обучения **очная** Общая трудоемкость **0 ЗЕТ**  
Виды контроля в семестрах: зачеты 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8

Семестр(Курс.Номер семестра на курсе)	2(1.2)		3(2.1)		4(2.2)		5(3.1)		6(3.2)		7(4.1)		8(4.2)		Итого
	УП	ПП	УП	ПП	УП	ПП	УП	ПП	УП	ПП	УП	ПП	УП	ПП	
Практические	66	66	36	36	54	54	36	36	54	54	36	36	46	46	328
Итого ауд.	66	66	36	36	54	54	36	36	54	54	36	36	46	46	328
Контактная работа	66	66	36	36	54	54	36	36	54	54	36	36	46	46	328
Сам. работа	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Часы на контроль	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Практическая подготовка	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого трудоемкость в часах	66	66	36	36	54	54	36	36	54	54	36	36	46	46	0

Итого

III
328
328
328
0
0
0
0

## ЛИСТ ОДОБРЕНИЯ, СОГЛАСОВАНИЯ И АКТУАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Разработчик(и) программы:

ст. преподаватель Карагодина Анна Михайловна

профессор Калинина Надежда Егоровна кбн

Рецензент(ы):

(при наличии)

*кпн, доцент, Прыткова Елена Геннадьевна*

Рабочая программа дисциплины (модуля, практики)

**Адаптивные занятия по физической культуре и спорту**

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - специалитет по специальности 54.05.01  
Монументально-декоративное искусство (приказ Минобрнауки России от 13.08.2020 г. № 10009)

составлена на основании учебного плана:

54.05.01 Монументально-декоративное искусство

Профиль: Монументально-декоративное искусство (живопись)

утвержденного учёным советом вуза от 31.05.2023 протокол № 10.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

**Физвоспитание (ИАиС)**

номер протокола 2023 г.

Зав. кафедрой Калинина Надежда Егоровна

СОГЛАСОВАНО:

Факультет архитектуры и градостроительного развития

Председатель НМС факультета: Назаровой Марины Петровны

Протокол заседания НМС от

г. №

<b>1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ, ПРАКТИКИ). ВИД, ТИП ПРАКТИКИ, СПОСОБ И ФОРМА (ФОРМЫ) ЕЕ ПРОВЕДЕНИЯ.</b>	
Целью освоения дисциплины "Адаптивные занятия по физической культуре и спорту" студентами является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, обеспечения психофизической готовности к будущей профессиональной деятельности в строительной отрасли. Создание устойчивой мотивации и потребности к здоровому образу и спортивному стилю жизни, физическому самосовершенствованию, приобретению личного опыта творческого использования её средств и методов в трудовой и бытовой деятельности.	
Задачи освоения дисциплины:	
-формирование физической культуры личности с ограниченными возможностями здоровья будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;	
-развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма с учётом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья, укрепление индивидуального здоровья;	
-формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной деятельностью;	
-овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями с учётом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья;	
-овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;	
-приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной деятельности, овладение навыками сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.	

<b>2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ, ПРАКТИКИ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ</b>	
Цикл (раздел) ОП:	Б1.В.ДВ.01
<b>2.1</b>	<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>
2.1.1	Физическая культура и спорт
<b>2.2</b>	<b>Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>
2.2.1	Итоговая аттестация.
2.2.2	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы
<b>3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ, ПРАКТИКИ)</b>	
<b>УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</b>	
<i>УК-7.1: знать: здоровьесберегающие технологии.</i>	
Результаты обучения: Знает:теоретические и методические основы физической культуры и спорта; основы здорового образа жизни и профилактики вредных привычек;влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья;средствами физической культуры в процессе физкультурно-спортивных занятий; основы профессионально-прикладной физической подготовки.	
<i>УК-7.2: Уметь: заниматься физической культурой и спортом. Использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</i>	
Результаты обучения: Умеет:Использовать разнообразные средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья; выполнять индивидуально подобранные комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств; применять организованные формы, средства и методы профессионально-прикладной психофизической подготовки в соответствии с требованиями специальности.	

*УК-7.3: Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности; способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений; необходимым уровнем профессионально-прикладной физической подготовленности; комплексом упражнений, направленных на укрепление здоровья, обучение двигательным действиям и развитие физических качеств; способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений; управления самостоятельными занятиями с учётом будущей профессиональной деятельности*

Результаты обучения: Владеет: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности; способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений; необходимым уровнем профессионально-прикладной физической подготовленности; комплексом упражнений, направленных на укрепление здоровья, обучение двигательным действиям и развитие физических качеств; способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений; управления самостоятельными занятиями с учётом будущей профессиональной деятельности.

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ, ПРАКТИКИ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Форма контроля
1	<b>Раздел 1. Обучение во 2 семестре</b>			
1.1	Методико-практический подраздел. /Тема/	2	0	
1.1.1	Методы оценки физического развития и физической подготовленности (стандарты, индексы, тесты). /Пр/	2	2	3, Ко
1.1.2	Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Корректирующая гимнастика. /Пр/	2	2	3, Ко
1.1.3	Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической направленности. Утренняя гигиеническая гимнастика. /Пр/	2	2	3, Ко
1.2	Учебно-тренировочный подраздел. /Тема/	2	0	
1.2.1	Развитие общей выносливости. Дозированная пешая ходьба. Ходьба по лестнице. /Пр/	2	8	3, Ко
1.2.2	Развитие быстроты. Подвижные игры с элементами настольного тенниса, бадминтона, эстафеты. /Пр/	2	8	3, Ко
1.2.3	Развитие силы. Гимнастические упражнения силовой направленности на месте, у шведской стенки, с набивными мячами и отягощениями. /Пр/	2	8	3, Ко
1.2.4	Развитие ловкости. Упражнения с гимнастическими палками, мячами, упражнения на равновесие. Эстафеты. /Пр/	2	8	3, Ко
1.2.5	Развитие гибкости. Общеразвивающие упражнения на растягивание, наклоны у опоры и сидя на полу. Суставная гимнастика. /Пр/	2	4	3, Ко
1.2.6	Дыхательная гимнастика. Гимнастика для глаз, для коррекции осанки и плоскостопия. Упражнения на расслабление. /Пр/	2	8	3, Ко
1.2.7	Дартс. Освоение спортивной техники метаний дротиков в цель. Метание дротиков в сектора (верхние, нижние, правые, левые). Отработка кучности. Изучение системы «Малый раунд». /Пр/	2	10	3, Ко
1.3	Промежуточная аттестация /Тема/	2	0	
1.3.1	Зачет /Пр/	2	0	
1.3.2	Контроль физических качеств. Прием тестов на физическую подготовленность. /Пр/	2	5.75	3
1.3.3	Контактная работа с ППС /Пр/	2	0.25	3
2	<b>Раздел 2. Обучение в 3 семестре</b>			
2.1	Методико-практический подраздел. /Тема/	3	0	
2.1.1	Методика применения средств физической культуры для направленного развития основных физических качеств. Составление и проведение самостоятельных занятий тренировочной направленности. /Пр/	3	2	3, Ко
2.1.2	Методы оценки функционального состояния сердечно-сосудистой системы (функциональные пробы). Оценка физической работоспособности и утомления. Средства их коррекции. /Пр/	3	2	3, Ко
2.1.3	Методы оценки функционального состояния дыхательной системы. Особенности методики дыхательной гимнастики по разным авторам. /Пр/	3	2	3, Ко
2.2	Учебно-тренировочный подраздел. /Тема/	3	0	

2.2.1	Развитие общей выносливости. Дозированная пешая ходьба. Ходьба по лестнице. /Пр/	3	6	3, Ко
2.2.2	Развитие быстроты. Подвижные игры с элементами настольного тенниса, бадминтона, эстафеты /Пр/	3	2	3, Ко
2.2.3	Развитие силы. Гимнастические упражнения силовой направленности на месте, у шведской стенки, с набивными мячами и отягощениями. /Пр/	3	4	3, Ко
2.2.4	Развитие ловкости. Упражнения с гимнастическими палками, мячами, упражнения на равновесие. Эстафеты. /Пр/	3	4	3, Ко
2.2.5	Развитие гибкости. Общеразвивающие упражнения на растягивание, наклоны у опоры и сидя на полу. Суставная гимнастика. /Пр/	3	4	3, Ко
2.2.6	Дыхательная гимнастика. Гимнастика для глаз, для коррекции осанки и плоскостопия. Упражнения на расслабление. /Пр/	3	2	3, Ко
2.2.7	Дартс. Освоение спортивной техники метаний дротиков в цель. Метание дротиков в сектора (верхние, нижние, правые, левые). Отработка кучности. Изучение системы «Малый раунд». /Пр/	3	2	3, Ко
2.3	Промежуточная аттестация /Тема/	3	0	
2.3.1	Зачет /Пр/	3	0	
2.3.2	Контроль физических качеств. Прием тестов на физическую подготовленность. /Пр/	3	5.75	3
2.3.3	Контактная работа с ППС /Пр/	3	0.25	3
3	<b>Раздел 3. Обучение в 4 семестре.</b>			
3.1	Методико-практический подраздел. /Тема/	4	0	
3.1.1	Методы оценки функционального состояния центральной нервной системы. /Пр/	4	2	3, Ко
3.1.2	Методы оценки умственной работоспособности. Средства физической культуры для профилактики умственного утомления. /Пр/	4	2	3, Ко
3.1.3	Основы методики массажа. Техника выполнения массажных приемов. Самомассаж. /Пр/	4	2	3, Ко
3.2	Учебно-тренировочный подраздел. /Тема/	4	0	
3.2.1	Развитие общей выносливости. Дозированная пешая ходьба. Ходьба по лестнице. /Пр/	4	12	3, Ко
3.2.2	Развитие быстроты. Подвижные игры с элементами настольного тенниса, бадминтона, эстафеты. /Пр/	4	6	3, Ко
3.2.3	Развитие силы. Гимнастические упражнения силовой направленности на месте, у шведской стенки, с набивными мячами и отягощениями. /Пр/	4	8	3, Ко
3.2.4	Развитие ловкости. Упражнения с гимнастическими палками, мячами, упражнения на равновесие. Эстафеты. /Пр/	4	6	3, Ко
3.2.5	Развитие гибкости. Общеразвивающие упражнения на растягивание, наклоны у опоры и сидя на полу. Суставная гимнастика. /Пр/	4	6	3, Ко
3.2.6	Дыхательная гимнастика. Гимнастика для глаз, для коррекции осанки и плоскостопия. Упражнения на расслабление. /Пр/	4	2	3, Ко
3.2.7	Дартс. Совершенствование техники метаний дротиков в цель. Изучение системы «Большой раунд». Развитие мелкой моторики и координации движений. /Пр/	4	2	3, Ко
3.3	Промежуточная аттестация. /Тема/	4	0	
3.3.1	Зачет /Пр/	4	0	
3.3.2	Контроль физических качеств. Прием тестов на физическую подготовленность. /Пр/	4	5.75	3
3.3.3	Контактная работа с ППС /Пр/	4	0.25	3
4	<b>Раздел 4. Обучение в 5 семестре.</b>			
4.1	Методико-практический подраздел. /Тема/	5	0	
4.1.1	Методы оценки профиля здоровья. Факторы профессионального здоровья. /Пр/	5	2	3, Ко
4.1.2	Методика оценки профессионально-важных физических качеств. /Пр/	5	2	3, Ко
4.1.3	Методика проведения производственной физической культуры. /Пр/	5	2	3, Ко
4.2	Учебно-тренировочный подраздел. /Тема/	5	0	
4.2.1	Развитие общей выносливости. Дозированная пешая ходьба. Ходьба по лестнице. /Пр/	5	4	3, Ко
4.2.2	Развитие быстроты. Подвижные игры с элементами настольного тенниса, бадминтона, эстафеты. /Пр/	5	4	3, Ко

4.2.3	Развитие силы. Гимнастические упражнения силовой направленности на месте, у шведской стенки, с набивными мячами и отягощениями. /Пр/	5	4	3, Ко
4.2.4	Развитие ловкости. Упражнения с гимнастическими палками, мячами, упражнения на равновесие. Эстафеты. /Пр/	5	4	3, Ко
4.2.5	Развитие гибкости. Общеразвивающие упражнения на растягивание, наклоны у опоры и сидя на полу. Суставная гимнастика. /Пр/	5	4	3, Ко
4.2.6	Дыхательная гимнастика. Гимнастика для глаз, для коррекции осанки и плоскостопия. Упражнения на расслабление. /Пр/	5	2	3, Ко
4.2.7	Дартс. Совершенствование техники метаний дротиков в цель. Изучение системы «Большой раунд». Развитие мелкой моторики и координации движений. /Пр/	5	2	3, Ко
4.3	Промежуточная аттестация. /Тема/	5	0	
4.3.1	Зачет /Пр/	5	0	
4.3.2	Контроль физических качеств. Прием тестов на физическую подготовленность. /Пр/	5	5.75	3
4.3.3	Контактная работа с ППС /Пр/	5	0.25	3
5	<b>Раздел 5. Обучение в 6 семестре.</b>			
5.1	Учебно-тренировочный подраздел. /Тема/	6	0	
5.1.1	Развитие общей выносливости. Дозированная пешая ходьба. Ходьба по лестнице. /Пр/	6	12	3, Ко
5.1.2	Развитие быстроты. Подвижные игры с элементами настольного тенниса, бадминтона, эстафеты. /Пр/	6	4	3, Ко
5.1.3	Развитие силы. Гимнастические упражнения силовой направленности на месте, у шведской стенки, с набивными мячами и отягощениями. /Пр/	6	6	3, Ко
5.1.4	Развитие ловкости. Упражнения с гимнастическими палками, мячами, упражнения на равновесие. Эстафеты. /Пр/	6	6	3, Ко
5.1.5	Развитие гибкости. Общеразвивающие упражнения на растягивание, наклоны у опоры и сидя на полу. Суставная гимнастика. /Пр/	6	6	3, Ко
5.1.6	Дыхательная гимнастика. Гимнастика для глаз, для коррекции осанки и плоскостопия. Упражнения на расслабление. /Пр/	6	6	3, Ко
5.1.7	Дартс. Совершенствование техники метаний дротиков в цель. Изучение системы «Большой раунд». Развитие мелкой моторики и координации движений. /Пр/	6	8	3, Ко
5.2	Промежуточная аттестация. /Тема/	6	0	
5.2.1	Зачет /Пр/	6	0	
5.2.2	Контроль физических качеств. Прием тестов на физическую подготовленность. /Пр/	6	5.75	3
5.2.3	Контактная работа с ППС /Пр/	6	0.25	3
6	<b>Раздел 6. Обучение в 7 семестре.</b>			
6.1	Учебно-тренировочный подраздел. /Тема/	7	0	
6.1.1	Развитие общей выносливости. Дозированная пешая ходьба. Ходьба по лестнице. /Пр/	7	6	3, Ко
6.1.2	Развитие быстроты. Подвижные игры с элементами настольного тенниса, бадминтона, эстафеты. /Пр/	7	4	3, Ко
6.1.3	Развитие силы. Гимнастические упражнения силовой направленности на месте, у шведской стенки, с набивными мячами и отягощениями. /Пр/	7	6	3, Ко
6.1.4	Развитие ловкости. Упражнения с гимнастическими палками, мячами, упражнения на равновесие. Эстафеты. /Пр/	7	4	3, Ко
6.1.5	Развитие гибкости. Общеразвивающие упражнения на растягивание, наклоны у опоры и сидя на полу. Суставная гимнастика. /Пр/	7	4	3, Ко
6.1.6	Дыхательная гимнастика. Гимнастика для глаз, для коррекции осанки и плоскостопия. Упражнения на расслабление. /Пр/	7	2	3, Ко
6.1.7	Дартс. Совершенствование техники метаний дротиков в цель. Изучение системы «Большой раунд». Развитие мелкой моторики и координации движений. /Пр/	7	4	3, Ко
6.2	Промежуточная аттестация. /Тема/	7	0	
6.2.1	Зачет /Пр/	7	0	
6.2.2	Контроль физических качеств. Прием тестов на физическую подготовленность. /Пр/	7	5.75	3
6.2.3	Контактная работа с ППС /Пр/	7	0.25	3

7	<b>Раздел 7. Обучение в 8 семестре.</b>			
7.1	Учебно-тренировочный подраздел. /Тема/	8	0	
7.1.1	Развитие общей выносливости. Дозированная пешая ходьба. Ходьба по лестнице. /Пр/	8	10	3, Ко
7.1.2	Развитие быстроты. Подвижные игры с элементами настольного тенниса, бадминтона, эстафеты. /Пр/	8	4	3, Ко
7.1.3	Развитие силы. Гимнастические упражнения силовой направленности на месте, у шведской стенки, с набивными мячами и отягощениями. /Пр/	8	6	3, Ко
7.1.4	Развитие ловкости. Упражнения с гимнастическими палками, мячами, упражнения на равновесие. Эстафеты. /Пр/	8	6	3, Ко
7.1.5	Развитие гибкости. Общеразвивающие упражнения на растягивание, наклоны у опоры и сидя на полу. Суставная гимнастика. /Пр/	8	4	3, Ко
7.1.6	Дыхательная гимнастика. Гимнастика для глаз, для коррекции осанки и плоскостопия. Упражнения на расслабление. /Пр/	8	4	3, Ко
7.1.7	Дартс. Совершенствование техники метаний дротиков в цель. Изучение системы «Большой раунд». Развитие мелкой моторики и координации движений. /Пр/	8	6	3, Ко
7.2	Промежуточная аттестация. /Тема/	8	0	
7.2.1	Зачет /Пр/	8	0	
7.2.2	Контроль физических качеств. Прием тестов на физическую подготовленность. /Пр/	8	5.75	3
7.2.3	Контактная работа с ППС /Пр/	8	0.25	3

Примечание. Формы контроля: Эк – экзамен, К- контрольная работа, Ко- контрольный опрос, Сз- семестровое задание, З-зачет, ОП -отчет по практике, Зд-задание, Р-реферат.

## 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Оценочные средства планируемых результатов обучения представлены в виде фондов оценочных средств (ФОС), разработанных в соответствии с локальным нормативным актом университета. ФОС может быть представлен в Приложении к рабочей программе.

Перечень компетенций, формируемых в результате освоения дисциплины:

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

Показатели и критерии оценивания компетенции, описание шкал оценивания.

Студенты всех учебных отделений, выполнившие рабочую учебную программу, сдают зачет по дисциплине «Адаптивные занятия по физической культуре и спорту». Условием допуска к зачетным упражнениям является регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически, оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности и выполнение тестов физической подготовленности.

Студенты с ограниченными возможностями здоровья и инвалиды, освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий на длительный срок, готовят и защищают письменную работу по предложенной тематике.

Зачетный уровень средней суммарной оценки в баллах может пересматриваться и изменяться кафедрой физического воспитания.

В целом, студенты, завершающие обучение по дисциплине «Физическая культура и спорт», должны обнаружить знания, общую, специальную физическую подготовленность, соответствующие требованиям Государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования по направлениям подготовки бакалавров.

Студенты специальной медицинской группы выполняют тесты с учетом индивидуальных особенностей отклонений в состоянии здоровья.

Тесты определения физической подготовленности для специального отделения:

Женщины:

Тест на выносливость. 12-ти минутная ходьба (метры):

30 баллов – 1450м; 25 баллов – 1400м; 20 баллов -1350м; 15 баллов –1300м; 10 баллов – 1250м; 5 баллов - 1200м; 1 балл - 1100м.

2.Тест на специальную выносливость. 4-х минутная ходьба по лестнице (количество этажей):

30 баллов – 9 этажей; 25 баллов – 8 этажей; 20 баллов - 7 этажей; 15 баллов – 6 этажей; 10 баллов – 5 этажей; 5 баллов - 4 этажа; 1 балл - 3 этажа.

3. Тест на координацию. Метание дротиков в цель в упражнении "Большой раунд" (количество секторов):

30 баллов – 200 очков; 25 баллов – 9 этажей; 20 баллов - 8 этажей; 15 баллов – 7 этажей; 10 баллов – 6 этажей; 5 баллов - 5 этажей; 1 балл - 4 этажа.

4. Тест на гибкость. Наклоны туловища вперед сидя на полу (см):

30 баллов – +15; 25 баллов – +10; 15 баллов – +7; 10 баллов – +5; 5 баллов - +3; 1 балл - 0.

5. Тест на профессиональную психо-физическую готовность (ППГ).

30 баллов – 36,0сек; 25 баллов – 38,0сек; 20 баллов -40,0сек; 15 баллов –42,0сек; 10 баллов – 45,0сек; 5 баллов – 48,0сек; 1 балл – 50,0сек.

ППГ- профессиональная психофизическая готовность. Комплексный тест предназначен для комплексной оценки профессионально важных психофизических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, вестибулярной устойчивости, зрительной, слуховой и двигательной памяти, концентрации и переключения внимания, быстроты мышления.

Содержание теста:

Старт по свистку преподавателя

1. Бег 20 м;
2. 5 глубоких приседаний, руки вперед;
3. Подъем-спуск по гимнастической стенке;
4. Упор присев, прыжком упор лежа, прыжком упор присев, встать;
5. Бег спиной вперед;
6. По свистку – 5 поворотов на 360° руки в стороны (в любую сторону);
7. Бег по прямой до линии финиша.

Мужчины:

1. Тест на выносливость. 12-ти минутная ходьба (метры):  
30 баллов – 1550м; 25 баллов – 1500м; 20 баллов – 1450м; 15 баллов – 1400м; 10 баллов – 1350м; 5 баллов – 1300м; 1 балл – 1200м.
2. Тест на специальную выносливость. 4-х минутная ходьба по лестнице (количество этажей):  
30 баллов – 10 этажей; 25 баллов – 9 этажей; 20 баллов – 8 этажей; 15 баллов – 7 этажей; 10 баллов – 6 этажей; 5 баллов – 5 этажей; 1 балл – 4 этажа.
3. Тест на координацию. Метание дротиков в цель в упражнении "Большой раунд"(количество секторов):  
30 баллов – 200 очков; 25 баллов – 9 этажей; 20 баллов – 8 этажей; 15 баллов – 7 этажей; 10 баллов – 6 этажей; 5 баллов – 5 этажей; 1 балл – 4 этажа.
4. Тест на гибкость. Наклоны туловища вперед сидя на полу (см):  
30 баллов – +10; 25 баллов – +8; 20 баллов – +5; 15 баллов – +3; 10 баллов – +2; 5 баллов – +1; 1 балл – 0.
5. Тест на профессиональную психо-физическую готовность (ППГ).  
30 баллов – 33,0сек; 25 баллов – 35,0сек; 20 баллов – 38,0сек; 15 баллов – 40,0сек; 10 баллов – 42,0сек; 5 баллов – 45,0сек; 1 балл – 48,0сек.

ППГ- профессиональная психофизическая готовность. Комплексный тест предназначен для комплексной оценки профессионально важных психофизических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, вестибулярной устойчивости, зрительной, слуховой и двигательной памяти, концентрации и переключения внимания, быстроты мышления.

Содержание теста:

Старт по свистку преподавателя

1. Бег 20 м;
2. 5 глубоких приседаний, руки вперед;
3. Подъем-спуск по гимнастической стенке;
4. Упор присев, прыжком упор лежа, прыжком упор присев, встать;
5. Бег спиной вперед;
6. По свистку – 5 поворотов на 360° руки в стороны (в любую сторону);
7. Бег по прямой до линии финиша.

Оценка тестов общей физической профессионально-прикладной подготовленности (средняя оценка тестов в баллах):

- 1 курс 1-15 баллов - удовлетворительно; 16-29 баллов – хорошо; 30-40 баллов – отлично
- 2 курс 1-15 баллов - удовлетворительно; 16-29 баллов – хорошо; 30-40 баллов – отлично
- 3 курс 1-15 баллов - удовлетворительно; 16-29 баллов – хорошо; 30-40 баллов – отлично
- 4 курс 1-15 баллов - удовлетворительно; 16-29 баллов – хорошо; 30-40 баллов – отлично

Дополнительные рейтинговые баллы:

1. Участие в соревнованиях: 20 баллов – областные и всероссийские; 10 баллов - городские; внутри университета, института – 5 баллов.
2. Участие в НИРС: 30 баллов – международная статья; 20 баллов – статья ВАК; 10 баллов – статья в РИНЦ; 5 баллов – участие в конференции.

Пропуск 1 занятия без уважительной причины минус 2 балла.

Студенты, с ограниченными возможностями здоровья и освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья, в конце семестра представляют и защищают письменную работу под руководством преподавателя. Работа выполняется по теме и плану, разработанным преподавателем. Преподаватель проводит регулярные консультации. Особое значение имеет первая консультация, когда студент знакомится с методикой написания работы и подбором литературы.

Работа позволяет студентам овладеть теоретическим и методико-практическим разделами рабочей программы в соответствии с требованиями компетенций. Работа должна иметь: титульный лист и оглавление (содержание), введение, текстовое изложение материала, соответствующее выбранной теме плану. Объем письменной работы – до 10 машинописных страниц.

Темы письменной работы (для студентов с ограниченными возможностями здоровья и временно освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья):

2 семестр. Тема: «Основы здорового образа жизни».

Контрольные вопросы:

1. Что такое здоровье?

2. Какие факторы определяют здоровье?
3. Перечислите основные компоненты здоровья.
4. Дайте определение понятия «здоровый образ жизни».
5. Характеристика основных составляющих здорового образа жизни.
6. Правила закаливания.

3 семестр. Тема: "Рациональное питание".

Контрольные вопросы:

1. Основные составляющие пищевых продуктов и их характеристика
2. Энергетическая ценность продукта в ккал.
3. Принципы питания.
4. Выбор пищевых продуктов в зависимости от характера заболевания (сердечно-сосудистая система пиелонефриты, язвы желудка, гастрит).
5. Питание при тяжелом и чрезмерном физическом труде

4 семестр. Тема: "Утренняя гимнастика".

Контрольные вопросы:

1. Понятие – «Утренняя гимнастика».
2. Время, объем и интенсивность выполнения физических упражнений в утренние часы.
3. Правила составления комплекса утренней гимнастики
4. Основные дидактические принципы применения физических упражнений.
5. Особенности подбора физических упражнений при различных заболеваниях:  
- сердечно-сосудистая система; дыхательная система; нарушение опорно-двигательного аппарата; внутренних органов

5 семестр. Тема: «Физическая и умственная работоспособность. Средства физической культуры в их регулировании».

Контрольные вопросы:

1. Что такое физическая и умственная работоспособность?
2. Как влияют биологические ритмы на работоспособность человека?
3. Что такое утомление? Этапы утомления и их характеристика.
4. Как определить уровень физической работоспособности?
5. Как определить уровень умственной работоспособности?
6. Особенности занятий восстановительной и тренировочной направленности.
7. Дозирование физической нагрузки в зависимости от уровня физической работоспособности.

6 семестр. Тема: "Физическая культура в режиме рабочего дня".

Контрольные вопросы:

1. Оптимальная двигательная активность.
2. Физическая культура на рабочем месте: физкультминутка, производственная гимнастика. Подбор упражнений в зависимости от вида деятельности. Правила составления комплекса производственной гимнастики.
3. Специальная гимнастика.

7 семестр. Тема: "Массаж и самомассаж как действенное средство лечения и оздоровления организма".

Контрольные вопросы:

1. Что такое массаж?
2. Виды применения.
3. Классификация
4. Физиологические механизмы действия массажа на организм.
5. Массажные приемы. Техника и правила выполнения массажных манипуляций.

8 семестр. Тема "Устранение функциональных отклонений и компенсация остаточных явлений средствами физической культуры после перенесенных заболеваний".

Контрольные вопросы:

1. Что такое лечебная физическая культура (ЛФК).
2. Влияние различных физических упражнений на восстановление работоспособности после различных заболеваний.
3. Влияние активного двигательного режима на функцию ЦНС у лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

Рейтинговая оценка.

Преподаватель оценивает содержание письменной работы, своевременность её подачи, а также владение материалом по теме при устном ответе.

Тестовые задания для контроля знаний по дисциплинам модуля «Элективные занятия по физической культуре и спорту»

Выберите один правильный ответ

1. Вид воспитания, специфическим содержанием которого является обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных знаниях называется:

а) физическое воспитание б) физическая культура в) физическая рекреация

2. Основным средством физического воспитания является:

а) тренировочные занятия б) физические упражнения в) гимнастика, спортивные игры, туризм, плавание

3. Под методами физического воспитания понимаются:

а) организационные формы учебного процесса б) способы применения физических упражнений в) принципы обучения

4. Как называется использование физических упражнений или видов спорта в упрощенных формах для активного отдыха людей, развлечения, переключения с одного вида деятельности на другой?

а) физическая культура б) физическая релаксация в) физическая рекреация

5. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) предполагает:

а) физическую активность б) упорядоченный режим труда и отдыха, отказ от вредных привычек в) регулярное обращение

к врачу

6. Одним из основных факторов здоровья является: а) наследственность б) материальные факторы условий жизни в) отсутствие болезни

7. Назовите один из основных принципов рационального питания:

а) регулярность б) сбалансированность в) систематичность

8. К комплексным закаливающим процедурам относится:

а) занятие физкультурой в спортивном зале б) обливание холодной водой в) занятие физкультурой на свежем воздухе

9. Главная функция белков: а) основной строительный материал клеток и тканей б) терморегуляция в) основной источник энергии

10. Что такое «закаливание»?

а) повышение устойчивости организма к неблагоприятным факторам внешней среды б) переохлаждение или перегрев организма в) выполнение утренней гигиенической гимнастики

11. Как называется комплекс упражнений для устранения нарушений:

а) атлетическая гимнастика б) корригирующая гимнастика в) утренняя гимнастика

12. Реабилитация – это...

а) восстановление физиологических процессов б) отдых и оздоровление в) снятие напряжения

13. Что из перечисленного относится к объективным методам самоконтроля:

а) настроение б) частота пульса в) самочувствие

14. Что из перечисленного относится к субъективным методам самоконтроля:

а) артериальное давление б) масса тела в) сон

15. Индекс Кетле определяется:

а) отношением массы тела к росту б) отношением окружности грудной клетки к росту в) отношением ЖЕЛ к массе тела

16. Проба Рюфье является показателем деятельности: а) вестибулярного аппарата б) нервно-мышечного аппарата в) сердечно-сосудистой системы

17. Результатом физической подготовки является:

а) физическое совершенство б) физическое воспитание в) физическая подготовленность

18. К показателям физического развития относятся:

а) сила и гибкость б) пульс, артериальное давление в) длина тела и масса тела

19. К показателям физической подготовленности относятся:

а) рост, вес, окружность груди б) сила, быстрота, выносливость в) пульс, артериальное давление

20. Какие из перечисленных физических качеств человека относят к основным:

а) скорость, выносливость, сила, гибкость, координация б) скорость, выносливость, сила, гибкость, ловкость в) быстрота, сила, выносливость, ловкость, гибкость

21. При помощи какого теста комплекса ГТО определяется уровень развития быстроты у студентов вузов?

а) рывок гири 16 кг б) прыжок в длину с места в) бег на 100 м

22. Назовите средство развития силы:

а) прыжок в длину с места б) подтягивание на перекладине в) бег челноком

23. Изометрические (статические) упражнения преимущественно применяются при совершенствовании:

а) скоростно-силовых способностей б) собственно-силовых способностей в) скоростных способностей

24. Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на:

а) координацию б) гибкость в) выносливость

25. Прыжки – это упражнения, требующие преимущественно развитие:

а) собственно-силовых способностей б) скоростно-силовых способностей в) координационных способностей

26. Какой метод повышения общей выносливости наиболее распространен:

а) метод повторного упражнения с большой интенсивностью б) метод непрерывного упражнения с умеренной интенсивностью в) метод круговой тренировки

27. Назовите средство развития координационных способностей:

а) приседание на одной ноге у опоры б) бросок баскетбольного мяча в кольцо в) бег 100 м

28. В качестве развития гибкости используют:

а) стретчинг, б) фартлек, в) джампинг.

29. Какое мероприятие необходимо включать перед началом основной части тренировочного занятия?

а) разминку б) психологический настрой в) кроссовый бег

30. К упражнениям в равновесии на месте относят:

а) преодоление препятствий б) все разновидности бега в) повороты, наклоны

31. С чего начинается бег на короткие дистанции?

а) с низкого старта б) с высокого старта в) с хода

32. Завершение бега в конце дистанции называется:

а) финиш б) финал в) конец

33. Протяженность марафонской дистанции:

а) 21 км 120 м б) 50 км 170 м в) 42 км 195 м

34. Какая дистанция считается спринтерской?

а) 800 м б) 100 м в) 1500 м

35. Кросс – это...

а) бег с ускорением б) бег по пересеченной местности в) бег по искусственной дорожке стадиона

36. Баскетбольный матч состоит из:

а) трех таймов по 15 мин б) двух таймов по 20 мин в) четырех таймов по 10 мин

37. Играя в баскетбол в зоне нападения, нельзя выполнять передачу:

а) игроку в зоне штрафного броска б) в тыловую зону в) в сторону кольца соперника

38. Сколько очков дают в баскетболе за попадание в корзину при броске из под кольца?  
а) 3 б) 2 в) 1
39. При счете 24:24 до каких пор продолжается партия в волейболе?  
а) до следующего забитого очка б) пока разница не будет два очка в) побеждает тот, кто первым наберет 30 очков
40. Засчитывается ли очко, если мяч попадает в лицевую линию волейбольной площадки?  
а) судья назначает спорный мяч б) нет в) да
41. Какой из этих терминов обозначает в футболе нападающего:  
а) стоппер б) голкипер в) форвард
42. Что означает «желтая карточка» в футболе?  
а) предупреждение б) удаление в) замечание
43. С какого расстояния в футболе пробивают «пенальти»  
а) с 10 м б) с 11 м в) с 9 м
44. Сколько подач подряд имеет право выполнить игрок в настольном теннисе?  
а) 5 б) 1 в) 2
45. До сколько очков продолжается партия в настольном теннисе?  
а) 10 б) 11 в) 25
46. Каждое самостоятельное тренировочное занятие состоит из трех частей. Каких?  
а) подготовительная, основная, заключительная б) подготовительная, базовая, заключительная в) вводная, основная, заключительная
47. Наиболее простым и информативным показателем реакции организма на физическую нагрузку является:  
а) коэффициент выносливости б) время выполнения двигательного действия в) величина пульса
48. Факторами, определяющими содержание профессионально-прикладной физической подготовки являются:  
а) финансово-экономическое состояние конкретной сферы деятельности б) уровень развития медицинского обслуживания в) условия и характер труда
49. Чем отличается трудовое двигательное действие от физического упражнения?  
а) направлено на оздоровление организма б) направлено на физическое совершенствование в) направлено на предмет труда
50. Что нужно делать для предупреждения переутомления на рабочем месте?  
а) систематически измерять АД и ЧП б) строго соблюдать режим труда и отдыха в) проходить текущий медосмотр
- Оценка усвоенного материала осуществляется по следующей градации: 90-100% правильных ответов – оценка «отлично», 89-76 % правильных ответов – «хорошо», 75-61% правильных ответов – «удовлетворительно», менее 60 -50% - «неудовлетворительно», менее 50 % - «очень плохо».
- Ключ правильных ответов: 1а) 2б) 3б) 4в) 5б) 6а) 7б) 8в) 9а) 10а) 11б) 12а) 13б) 14в) 15а) 16в) 17в) 18в) 19б) 20в) 21в) 22б) 23б) 24б) 25б) 26б) 27б) 28а) 29а) 30в) 31а) 32а) 33в) 34б) 35б) 36в) 37б) 38б) 39б) 40в) 41в) 42а) 43б) 44в) 45б) 46а) 47в) 48в) 49в) 50б)

## 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ, ПРАКТИКИ)

### 6.1. Рекомендуемая литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство,	Электронный адрес
ЛП.1	Калинина, Жегалова А. В., Сквикко	Полимодальная профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов: учеб. пособие	Волгоград: Изд-во ВолгГАСУ, 2016	
ЛП.2	Грицак Н. И., Заика С. А., Прытков И. Н.	Особенности методики проведения занятия в специальной медицинской группе: учеб. пособие	Волгоград: ВолгГТУ, 2019	
ЛП.3	Клычкова О. В., Царапкин Л. В., Крикунова О. Ф.	Основы профилактики и реабилитации нарушений осанки и сколиоза у студентов методами вузовского физического воспитания: учебное пособие	Волгоград: ВолгГТУ, 2020	
ЛП.4	Дьяков, Калинина, Царапкин	Основы профессионально-прикладного физического воспитания в вузе: учеб. пособие	Волгоград: Изд-во Волгогр. ГАУ, 2014	
ЛП.5	Ериков В. М., Никулин А. А., Иванникова Т. В.	Комплексная профилактика заболеваний и реабилитация лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья: учеб. пособие	Санкт-Петербург: Лань, 2021	
ЛП.6	Белоцерковский З. Б., Любина Б. Г.	Сердечная деятельность и функциональная подготовленность у спортсменов (норма и атипичные изменения в нормальных и измененных условиях адаптации к физическим нагрузкам): учеб. пособие	Санкт-Петербург: Лань, 2019	
ЛП.7	Вайнер Э. Н.	Лечебная физическая культура: учебник	Москва: КНОРУС, 2021	

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство,	Электронный адрес
Л1.8	Виленский М. Я.	Физическая культура: учебник	Москва: КНОРУС, 2020	
Л1.9	Семенов Л. А.	Введение в научно-исследовательскую деятельность в сфере физической культуры и спорта: учеб. пособие	Санкт-Петербург: Лань, 2021	

### 6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

Э1	Онлайн-курс ЭЛДиФК в СДО "Moodl"
----	----------------------------------

### 6.3 Перечень программного обеспечения

6.3.1.1	СДО "Moodle"
6.3.1.2	Windows
6.3.1.3	Adobe Acrobat Reader DC

### 6.4 Перечень информационных справочных систем и электронных библиотечных систем (ЭБС)

6.3.2.1	Электронный каталог ИБЦ ИАиС
6.3.2.2	Электронный каталог ИБЦ ВолгГТУ
6.3.2.3	ЭБС "Book.ru"
6.3.2.4	ЭБС "Лань"
6.3.2.5	Электронная информационная образовательная среда университета
6.3.2.6	Библиотека (НТБ)

## 7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ, ПРАКТИКИ) /ОБОРУДОВАНИЕ

7.1	Спортивный зал корпус №1 / Гири, штанги, гантели, т/а помост, гимнастические маты, тренажёры, столы для н/тенниса, ракетки и мячи для н/тенниса, столы для армрестлинга, шведская стенка, дартс, гимнастические скамейки, скакалки, канат/.
7.2	Зал ЛФК/ Шведская стенка, дартс, гимнастические скамейки, скакалки, гимнастические палки, набивные мячи, настенные эспандеры/.
7.3	Спортивный зал корпус №2/ Стойка и сетка для волейбола, сетка для бадминтона, б/б щиты с кольцами, гандбольные ворота, шведская стенка, гимнастические скамейки, электронное табло, мячи для гандбола, волейбола, баскетбола, ракетки и воланы для бадминтона, скакалки, гимнастические маты/.
7.4	Тренажёрный зал/Тренажёры, гантели, грифы, диски для штанги, степы для фитнеса, гимнастические коврики/.
7.5	Открытая спортивная площадка для баскетбола/ б/б щиты с кольцами/.

## 8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ, ПРАКТИКИ)

Организация образовательного процесса по дисциплине "Адаптивные занятия по физической культуре и спорту" регламентируется учебным планом и расписанием учебных занятий. При формировании своей индивидуальной образовательной траектории обучающийся имеет право на перезачет дисциплины (переаттестации ее части), если она была освоена в процессе предшествующего обучения. Перезачёт (переаттестации ее части) освобождает обучающегося от необходимости повторного освоения дисциплины (полностью или частично).

Учебный процесс при преподавании курса основывается на использовании традиционных, инновационных и информационных образовательных технологий. Традиционные образовательные технологии представлены лекциями и практическими занятиями. Инновационные образовательные технологии используются в виде широкого применения активных и интерактивных форм проведения занятий. Информационные образовательные технологии реализуются путем активизации самостоятельной работы студентов в электронной информационной образовательной среде. Лекционный курс предполагает систематизированное изложение основных вопросов учебного плана.

Освоение дисциплины направленно на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом. В процессе освоения дисциплины формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

Дисциплина предусматривает теоретические, методико-практические, практические и контрольные занятия 2 раза в неделю. Изучение курса завершается зачетом.

Успешное изучение курса требует активной работы на практических занятиях, выполнения всех учебных заданий преподавателя, ознакомление с основной и дополнительной литературой.

Методические указания к практическим занятиям:

Перед занятием студент должен ознакомиться с техникой безопасности, методикой контроля самочувствия и строго выполнять данные рекомендации.

Подготовка к практическим занятиям включает соблюдение основных гигиенических требований:

- одежда должна отвечать требованиям специфики занятий физическими упражнениями или вида спорта;
- одежда должна соответствовать месту проведения и температурному режиму;

- обувь должна быть лёгкой, эластичной и хорошо вентилируемой, удобной, прочной, хорошо защищать стопу от повреждений и иметь приспособления для занятий тем или иным видом физических упражнений

- при возникновении во время занятия болей в суставах, мышцах, появлении покраснений кожи и потёртостей на руках и ногах, плохом самочувствии необходимо прекратить выполнение упражнений и сообщить об этом преподавателю. Методические указания к письменной работе:

Письменная работа выполняется в целях приобретения студентом необходимой профессиональной подготовки, развития умений и навыков научного поиска: изучение литературы по выбранной теме, анализ различных источников и точек зрения, обобщение материала, выделение главного, формулирование выводов. С помощью письменной работы студент постигает наиболее сложные проблемы дисциплины, учится лаконично излагать свои мысли, правильно оформлять работу. Содержание письменной работы студента определяется учебной программой дисциплины и заданиями преподавателя.

Процесс написания письменной работы включает:

- выбор темы, согласованной с преподавателем;
- подбор специальной литературы и иных источников и их изучение;
- составление плана;
- написание текста работы и её оформление;
- защита (устное изложение).

Защита письменной работы: предварительно подготовив тезисы доклада, студент в течение 5-7 минут должен кратко изложить цели, задачи, основные положения своей работы. Особое внимание необходимо уделить выводам. После доклада необходимо ответить на вопросы.

В течении семестра для студентов проводятся групповые текущие консультации по учебной дисциплине, а также консультация перед зачетом.

Методические указания к учебным занятиям для студентов-инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья: К практическим занятиям допускаются обучающиеся, имеющие ограниченные возможности и инвалиды при заключении ВКК медицинских учреждений на текущий учебный год. Инвалиды предоставляют на кафедру копию индивидуальной программы реабилитации инвалида. Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в тёплое время года занятия проводятся на открытом воздухе под руководством специалиста, имеющего подготовку по программам адаптивной физической культуры. В холодное время практические занятия проводятся в помещении, где студенты осваивают средства оздоровительной физической культуры и доступных спортивных дисциплин: шахматы, шашки, компьютерные игры, дартс и др. Учебный материал для занятий со студентами адаптивной физической культурой разрабатывается с учётом показаний и противопоказаний для каждого и имеет корректирующую и оздоровительно-профилактическую направленность. Студенты данной категории выполняют те разделы программы требования и тесты, которые доступны им по состоянию здоровья. Студенты, не имеющие допуска к практическим занятиям, выполняют письменную самостоятельную работу.