

# Министерство культуры Российской Федерации

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

## «САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ КИНО И ТЕЛЕВИДЕНИЯ»



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Е. В. САЗОНОВА  
ректор

Сертификат: 00eec2e5b252a0885bc682f9fa99feef8b

Основание: УТВЕРЖДАЮ

Дата утверждения: 19 июня 2024 г.

### Рабочая программа дисциплины

### «Физическая культура и спорт»

Наименование ОПОП: Интеллектуальные системы и технологии в  
медиаискусстве

Направление подготовки: 09.03.02 Информационные системы и технологии

Форма обучения: заочная

Факультет: медиатехнологий

Кафедра: физического воспитания

Общая трудоемкость дисциплины составляет 72 академ. час. / 2 зач.ед.  
в том числе: контактная работа: 10,3 час.  
самостоятельная работа: 61,7 час.

| Вид(ы) текущего контроля  | Семестр (курс) |
|---|----------------|
| изучение лекций в дистанционном формате (в сдо moodle спбгикит)                                     | 1              |
| посещение учебных практических занятий  | 1              |
| составление конспекта подготовительной части занятия – комплекс<br>общеразвивающих упражнений (ору) | 1              |
| тестирование по лекционному материалу в дистанционном формате (в<br>сдо moodle спбгикит)            | 1              |
| Вид(ы) промежуточной аттестации, курсовые работы/проекты  | Семестр (курс) |
| зачет   | 1              |

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт» составлена:

— в соответствии с требованиями Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования — Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 09.03.02 Информационные системы и технологии (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 926)  
— на основании учебного плана и карты компетенций основной профессиональной образовательной программы «Интеллектуальные системы и технологии в медиаискусстве» по направлению подготовки 09.03.02 Информационные системы и технологии

**Составитель(и):**

Састамойнен Т.В., профессор кафедры , док.пед.наук

**Рецензент(ы):**

Дорохов С.И., профессор, док.пед.наук

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и одобрена на заседании кафедры физического воспитания

Рабочая программа дисциплины одобрена Советом факультета медиатехнологий

**СОГЛАСОВАНО**

Руководитель ОПОП

А.И. Ходанович

Начальник УМУ

С.Л. Филипенкова

**УКАЗАННАЯ ЛИТЕРАТУРА ИМЕЕТСЯ В НАЛИЧИИ В БИБЛИОТЕКЕ ИНСТИТУТА ИЛИ ЭБС**

Заведующий библиотекой Н.Н. Никитина

# 1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

## 1.1. Цели и задачи дисциплины

### Цель(и) дисциплины:

формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

### Задачи дисциплины:

1. Показать социальную значимость физической культуры и её роль в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности.
2. Познакомить с биологическими, психолого-педагогическими и практическими основами физической культуры и здорового образа жизни.
3. Развить мотивационно-ценностное отношение к физической культуре, сформировать установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание, привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом.
4. Внести вклад в систему 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.
5. Способствовать приобретению личного опыта в повышении двигательных и функциональных возможностей, обеспечению общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту.
6. Заложить основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.
7. Развить навыки здорового образа жизни в процессе активной творческой деятельности.

## 1.2. Место и роль дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина относится к обязательной части Блока 1 «Дисциплины (модули)».

Дисциплина основывается на знаниях и умениях, приобретенных в ходе изучения предшествующих дисциплин/прохождения практик и взаимосвязана с параллельно изучаемыми дисциплинами:

*нет предшествующих дисциплин*

Освоение дисциплины необходимо как предшествующее для дисциплин и/или практик:

Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена

## 1.3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения ОПОП ВО

### Универсальные компетенции

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

УК-7.1 — Применяет различные методы и средства сохранения и укрепления здоровья, с учетом физиологических особенностей своего организма.

**Знает:** основные физиологические особенности организма человека и принципы укрепления его здоровья

**Умеет:** применять различные средства и методы укрепления здоровья с учетом основных физиологических особенностей организма

**Владеет:** основными средствами и методами физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, с учетом физиологических особенностей своего

организма

УК-7.2 — Планирует свое рабочее время и время отдыха с учетом оптимального сочетания физической и умственной активности.

**Знает:** основные принципы планирования профессиональной деятельности, с учетом оптимального сочетания физической и умственной активности

**Умеет:** планировать свой режим дня в соответствии с учетом оптимального сочетания физической и умственной активности

**Владеет:** методологией рационального распределения физической и умственной нагрузок

УК-7.3 — Соблюдает принципы здорового образа жизни для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Знает:** основные принципы ведения здорового образа жизни

**Умеет:** соблюдать основные принципы здорового образа жизни

**Владеет:** навыком применения основных принципов здорового образа жизни для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

## 2. СТРУКТУРА, ОБЪЕМ И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В КОМПЕТЕНТНОСТНОМ ФОРМАТЕ

### 2.1. Структура и трудоемкость учебной дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 72 академ. час. / 2 зач.ед.

в том числе: контактная работа: 10,3 час.

самостоятельная работа: 61,7 час.

| Вид(ы) промежуточной аттестации, курсовые работы/проекты | Семестр (курс) |
|--|----------------|
| зачет  | 1              |

Распределение трудоемкости по периодам обучения:

| Семестр                                | 1           | Итого       |
|--|-------------|-------------|
| Лекции                                 | 0           | 0           |
| Лекции с использованием ДОТ            | 4           | 4           |
| Практические с использованием ДОТ      | 4           | 4           |
| Консультации                           | 2           | 2           |
| Самостоятельная работа                 | 57,5        | 57,5        |
| Самостоятельная работа во время сессии | 4,2         | 4,2         |
| <b>Итого</b>                           | <b>71,7</b> | <b>71,7</b> |

### 2.2. Содержание учебной дисциплины

**Раздел 1. Методико-практический "физическая культура и спорт"**

**Тема 1. 1. Физическая культура как наука и практика физического совершенствования человека.**

Структура изучения дисциплины «Физическая культура и спорт на кафедре физического воспитания СПбГИКиТ.

Условия накопления баллов в ходе текущего контроля по теоретическому и практическому разделу программы по дисциплине «Физическая культура и спорт».

Определение понятия «Физическая культура» и её связь с общей культурой.

Основные понятия физической культуры как науки.

Виды и средства физической культуры.

### **Тема 1. 2. Методические основы организации и проведения общеразвивающих упражнений в уроках физического воспитания в вузе**

Общеразвивающие упражнения – их общая характеристика и классификация.

Основные термины общеразвивающих упражнений. Правила и формы записи общеразвивающих упражнений (ОРУ).

Составление упражнений на различные группы мышц и формирование из них комплекса ОРУ.

Изучение основных методов обучения и способов проведения комплексов ОРУ.

Способы регулирования физической нагрузки при выполнении комплекса ОРУ,

Методическая подготовка студентов к проведению комплекса ОРУ на учебной группе.

### **Тема 1. 3. Социально-биологические основы физической культуры**

Организм человека как саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.

Анатомо-физиологические особенности и основные функциональные системы организма человека.

Природные и социально-экологические факторы и их воздействие на организм и жизнедеятельность человека.

Механизмы совершенствования систем организма человека благодаря воздействию физических нагрузок.

### **Тема 1. 4. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья человека**

Экзогенные и эндогенные факторы формирования здоровья человека.

Соматическое, психическое, сексуальное, нравственное здоровье человека.

Здоровье, предболезнь, болезнь.

Уровень, качество и стиль жизни человека.

Гипокинезия и гиподинамия.

Основные элементы здорового питания: белки, жиры, витамины, минеральные вещества, вода.

Основные физиотерапевтические процедуры для восстановления здоровья, умственной и физической работоспособности.

### **Тема 1. 5. Развитие физических способностей в физической культуре и спорте**

Физические способности человека. Их общая характеристика.

Силовые способности, методика развития и совершенствования.

Скоростные способности, основные формы их проявления в физической культуре и различных видах спорта. Методика развития.

Координация движений в повседневной жизни, быту, при занятиях физическими упражнениями и различными видами спорта.

Общая и специальная выносливость и методика их развития в физической культуре и спорте.

Три фазы утомления.

Активная и пассивная гибкость и методика их развития. Общая и специальная гибкость в физической культуре и спорте.

### **Тема 1. 6. Самостоятельные занятия студентов физическими упражнениями различной направленности**

Выбор форм самостоятельных занятий физическими упражнениями и разработка их содержания.

Основные физические упражнения циклического характера: ходьба, скандинавская ходьба (с палками), бег трусцой, оздоровительное плавание, катание на лыжах.

Рекреационные занятия спортивными играми: минифутбол, стритбол, миниволейбол.

Йога, хатха-йога в качестве средства для формирования физической гармонии человека, воспитания здорового тела и здоровой психики.

Двигательная активность молодёжи в современном мегаполисе: паркур, фриран, скейтбординг, роллер-скейтинг, скутеринг. Краткая характеристика и основное содержание.

## **Тема 1. 7. Фитнес – основное направление в сфере оздоровительной физической культуры**

Определение понятия «фитнес», история возникновения, развития, современное состояние в мире и России.

Основные виды фитнес-программ: аэробные, силовые, смешанные, танцевальные, “Body & Mind”. Их направленность на определённые контингенты занимающихся.

Кардиотренировка и классификация кардиотренажёров.

Функциональная круговая тренировка как популярное направление современного фитнеса.

## **Тема 1. 8. Контроль и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями**

Врачебный и педагогический контроль при занятиях физическими упражнениями и различными видами спорта.

Оценка состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма.

Основные субъективные показатели самоконтроля.

Современные «фитнес-гаджеты» для определения объективных показателей самоконтроля при занятиях физическими упражнениями и различными видами спорта.

### 3. РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЧАСОВ ПО ТЕМАМ И ВИДАМ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

| № п/п    | Наименование раздела, (отдельной темы)   | Лекции   | Лекции с использованием ДОТ | Лабораторные работы | Практические занятия | Практические с использованием ДОТ | Индивидуальные занятия | Итого    |
|----------|--|----------|-----------------------------|---------------------|----------------------|-----------------------------------|------------------------|----------|
| <b>1</b> | <b>Методико-практический "физическая культура и спорт"</b>   | <b>0</b> | <b>4</b>                    | <b>0</b>            | <b>0</b>             | <b>4</b>                          | <b>0</b>               | <b>8</b> |
| 1.1      | Физическая культура как наука и практика физического совершенствования человека.                               | 0        | 2                           | 0                   | 0                    | 2                                 | 0                      | 4        |
| 1.2      | Методические основы организации и проведения общеразвивающих упражнений в уроках физического воспитания в вузе | 0        | 2                           | 0                   | 0                    | 2                                 | 0                      | 4        |
| 1.3      | Социально-биологические основы физической культуры   | 0        | 0                           | 0                   | 0                    | 0                                 | 0                      | 0 *      |
| 1.4      | Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья человека                    | 0        | 0                           | 0                   | 0                    | 0                                 | 0                      | 0 *      |
| 1.5      | Развитие физических способностей в физической культуре и спорте  | 0        | 0                           | 0                   | 0                    | 0                                 | 0                      | 0 *      |
| 1.6      | Самостоятельные занятия студентов физическими упражнениями различной направленности                            | 0        | 0                           | 0                   | 0                    | 0                                 | 0                      | 0 *      |
| 1.7      | Фитнес – основное направление в сфере оздоровительной физической культуры                                      | 0        | 0                           | 0                   | 0                    | 0                                 | 0                      | 0 *      |
| 1.8      | Контроль и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями  | 0        | 0                           | 0                   | 0                    | 0                                 | 0                      | 0 *      |
|          | <b>ВСЕГО</b>   | <b>0</b> | <b>4</b>                    | <b>0</b>            | <b>0</b>             | <b>4</b>                          | <b>0</b>               | <b>8</b> |

\* — тема для изучения в рамках самостоятельной работы студента

#### 4. ЛАБОРАТОРНЫЕ ЗАНЯТИЯ

Лабораторные занятия по дисциплине «Физическая культура и спорт» в соответствии с учебным планом не предусмотрены.

#### 5. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ (СЕМИНАРЫ)

| № п/п | Тематика практических занятий (семинаров)  | Трудоемкость (час.) |
|-------|--|---------------------|
| 1     | Физическая культура как наука и практика физического совершенствования человека. | 2                   |

|   |  |   |
|---|--|---|
| 2 | Методические основы организации и проведения общеразвивающих упражнений в уроках физического воспитания в вузе | 2 |
|---|--|---|

## 6. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Оценивание результатов обучения по дисциплине осуществляется в ходе текущего контроля и промежуточной аттестации с использованием балльно-рейтинговой системы.

Оценочные средства в полном объеме представлены в Фонде оценочных средств по дисциплине «Физическая культура и спорт».

Предусмотрены следующие формы и процедуры текущего контроля и промежуточной аттестации:

| Вид(ы) текущего контроля   | Семестр (курс) |
|--|----------------|
| изучение лекций в дистанционном формате (в сдо moodle спбгикит)                                  | 1              |
| посещение учебных практических занятий   | 1              |
| составление конспекта подготовительной части занятия – комплекс общеразвивающих упражнений (ору) | 1              |
| тестирование по лекционному материалу в дистанционном формате (в сдо moodle спбгикит)            | 1              |
| Вид(ы) промежуточной аттестации, курсовые работы/проекты   | Семестр (курс) |
| зачет  | 1              |

### 6.1. Оценочные средства для входного контроля (при наличии)

Входной контроль отсутствует.

### 6.2. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости

Тестирование по лекционному материалу в дистанционном формате (в СДО Moodle СПбГИКиТ) – 2 тестовых испытаний по каждой из 2 лекций.

Примерные вопросы:

1. Что включает в себя такой термин как "компетентностная физическая культура студентов"?
  - а. Профессионально-прикладное физическое воспитание и спорт, физкультурно-оздоровительные технологии (физическая реабилитация и рекреация), жизненно-важные двигательные умения и навыки, развитие личностных-коммуникативных и лидерских качеств.
  - б. Профессионально-прикладное физическое воспитание и спорт, физкультурно-оздоровительные технологии, жизненно-важные двигательные умения и навыки.
  - в. Профессионально-прикладное физическое воспитание и развитие личностных-коммуникативных и лидерских качеств.
2. Какие задачи решаются применением на практических учебных занятиях общеразвивающих упражнений (ОРУ)?
  - а. Применение общеразвивающих упражнений (ОРУ) на практических учебных занятиях объясняется тем, что они решают преимущественно задачи профессионально-прикладного физического развития.
  - б. Применение общеразвивающих упражнений (ОРУ) на практических учебных занятиях объясняется тем, что они решают преимущественно задачи общего физического развития.
  - в. Применение общеразвивающих упражнений (ОРУ) на практических учебных занятиях



объясняется тем, что они решают преимущественно задачи рекреации и реабилитации.

3. Сколько учебных дисциплин изучают студенты всех направлений подготовки (бакалавриат) и специальностей очной формы обучения в СПбГИКиТ по обязательной (базовой) части Блока 1 "Дисциплины (модули)" по физической культуре и спорту? Как они называются?

а. Одну. "Физическая культура".

б. Две. "Физическая культура и спорт" и "Элективные дисциплины по физической культуре и спорту".

в. Три. "Физическая культура", "Теория спорта" и "Элективная физическая культура".

4. Сколько разделов входит в учебную дисциплину "Физическая культура и спорт"? Назовите их.

а. Один. Курс лекций.

б. Два. Курс лекций и практические занятия в спортивном зале.

в. Три. Лекционный курс, методико-практические учебные занятия в спортивном зале, самостоятельная работа.

### **6.3. Оценочные средства для промежуточной аттестации**

Проведение подготовительной части урока по подготовленному конспекту

Оценивается организация занятия, выполнение поставленных задач, степень отклонения от плана-конспекта.

#### 6.4. Балльно-рейтинговая система

Оценка успеваемости с применением балльно-рейтинговой системы заключается в накоплении обучающимися баллов за активное, своевременное и качественное участие в определенных видах учебной деятельности и выполнение учебных заданий в ходе освоения дисциплины.

| Конкретные виды оцениваемой деятельности   | Количество баллов за 1 факт (точку) контроля | Количество фактов (точек) контроля | Баллы (максимум) |
|--|--|------------------------------------|------------------|
| <b>Обязательная аудиторная работа</b>  |  |                                    |                  |
| Посещение учебных практических занятий   | 8  | 2                                  | 16               |
| <b>Обязательная самостоятельная работа</b>   |  |                                    |                  |
| Составление конспекта подготовительной части занятия – комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ) | 14   | 1                                  | 14               |
| Тестирование по лекционному материалу в дистанционном формате (в СДО Moodle СПбГИКиТ)            | 10   | 2                                  | 20               |
| Изучение лекций в дистанционном формате (в СДО Moodle СПбГИКиТ)                                  | 10   | 2                                  | 20               |
| ИТОГО в рамках текущего контроля   | 70 баллов                                    |                                    |                  |
| ИТОГО в рамках промежуточной аттестации  | 30 баллов                                    |                                    |                  |
| ВСЕГО по дисциплине за семестр   | 100 баллов                                   |                                    |                  |

Итоговая оценка по дисциплине выставляется на основе накопленных баллов в ходе текущего контроля и промежуточной аттестации в соответствии с таблицей:

#### Система оценивания результатов обучения по дисциплине

| Шкала по БРС | Отметка о зачете | Оценка за экзамен, зачет с оценкой |
|--------------|------------------|------------------------------------|
| 85 – 100     | зачтено          | отлично                            |
| 70 – 84      |                  | хорошо                             |
| 56 – 69      |                  | удовлетворительно                  |
| 0 – 55       | не зачтено       | неудовлетворительно                |

## **7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ, ИНФОРМАЦИОННО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

Обучающиеся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья обеспечиваются печатными и (или) электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.

### **7.1. Литература**

1. Сомкин, А. А. Физическая культура. Гибкость. Ее значение и развитие в спорте и оздоровительной физической культуре : учебно-методическое пособие / А. А. Сомкин, С. А. Константинов, О. В. Демиденко. - Санкт-Петербург : Арт-Экспресс, 2015. - 152 с. : ил. - ISBN 978-5-4391-0183-2. - Текст : непосредственный.  
<https://www.gukit.ru/lib/catalog>
2. Евсеев, Юрий Иванович. Физическая культура [Текст] : учебное пособие для вузов: рекомендовано Мин.образования / Ю. И. Евсеев. - 9-е изд., стереотип. - Ростов н/Д : Феникс, 2014. - 444 с. режим доступа: <https://www.gukit.ru/lib/catalog>  
<https://www.gukit.ru/lib/catalog>
3. Пономарева, А. В. Организация самостоятельной работы студентов на занятиях по физической культуре [Текст] : учебное пособие / А. В. Пономарева, А. В. Шаманин, А. Г. Медведев. - СПб. : Изд-во СПбГУКиТ, 2013. - 61 с.  
<https://www.gukit.ru/lib/catalog>
4. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь [Текст] : учебное пособие для вузов: рекомендовано методсоветом по направлению / Ю. И. Гришина. - 4-е изд. - Ростов н/Д : Феникс, 2014. - 249 с. Режим доступа: <https://www.gukit.ru/lib/catalog>  
<https://www.gukit.ru/lib/catalog>

### **7.2. Интернет-ресурсы**

1. Теоретические основы физической культуры [Текст]: курс лекций - Режим доступа: [search.rsl.ru/ru/record/01004943411](http://search.rsl.ru/ru/record/01004943411)
2. Теория и методика физической культуры: учебник для вузов - Режим доступа: [www.centrmag.ru/catalog/product/teoriya\\_i\\_metodika\\_fizicheskoy\\_kultury\\_uchebnik\\_dlya\\_vuzov/](http://www.centrmag.ru/catalog/product/teoriya_i_metodika_fizicheskoy_kultury_uchebnik_dlya_vuzov/)
3. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико -методические аспекты спорта и профессионально- прикладных форм физической культуры) - Режим доступа: [bms7.ru/custom/default/books/book1.pdf](http://bms7.ru/custom/default/books/book1.pdf)

### **7.3. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение**

Использование лицензионного программного обеспечения по дисциплине «Физическая культура и спорт» не предусмотрено.

### **7.4. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

Электронный каталог библиотеки СПбГИКиТ. <https://www.gukit.ru/lib/catalog>

## 7.5. Материально-техническое обеспечение

| <b>Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы</b> | <b>Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы</b>  |
|--|---|
| Учебная аудитория  | Рабочее место преподавателя, оборудованное компьютером и мультимедийным проектором. Рабочие места обучающихся. Доска (интерактивная доска) и/или экран.         |
| Помещение для самостоятельной работы обучающихся                                 | Рабочие места обучающихся оборудованные компьютерами с подключением к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду института.   |
| Спортивный зал   | Специализированная мебель, спортивный инвентарь: шведская стенка, стол для настольного тенниса, спортивные тренажеры, комплект гантелей, шахматы, шашки, дартс. |

## **8. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

Прохождение курса предусматривает активную индивидуальную работу студентов по изучению лекционного курса в дистанционном формате и тестированию по дисциплине «Физическая культура и спорт».

При подготовке к зачёту по дисциплине «Физическая культура и спорт» ещё раз подробно ознакомьтесь с условиями сдачи зачёта, порядком накопления баллов за теоретический и практический разделы дисциплины, а также получением бонусных баллов.

На практическом занятии задайте преподавателю дополнительные вопросы в аспекте проблем, вызвавших у Вас затруднение.