

УТВЕРЖДАЮ

Ректор

_____ И.И. Готовцев

_____ 2019 г.

Безопасность в сфере рекреации рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой	рекреация и спортивно-оздоровительный туризм
Учебный план	z49.03.03_20_00 РиСОТ.plx Направление 49.03.03 "Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм"
Квалификация	бакалавр
Форма обучения	заочная
Общая трудоемкость	4 ЗЕТ

Часов по учебному плану	144	Виды контроля на курсах:
в том числе:		экзамены 2
аудиторные занятия	10	
самостоятельная работа	125	
часов на контроль	9	

Распределение часов дисциплины по курсам

Курс	2		Итого	
	уп	рп		
Лекции	6	6	6	6
Лабораторные	2	2	2	2
Практические	2	2	2	2
Итого ауд.	10	10	10	10
Контактная работа	10	10	10	10
Сам. работа	125	125	125	125
Часы на контроль	9	9	9	9
Итого	144	144	144	144

Программу составил(и):

кни, Доцент, Никитина Анастасия Егоровна _____

Рецензент(ы):

Рабочая программа дисциплины

Безопасность в сфере рекреации

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 943)

составлена на основании учебного плана:

Направление 49.03.03 "Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм"
утвержденного учёным советом вуза от 27.01.2018 протокол № 5.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры
рекреация и спортивно-оздоровительный туризм

Протокол от _____ 2018 г. № ____

Срок действия программы: уч.г.

Зав. кафедрой Гуляев Петр Дмитриевич

Председатель НМС УГН(С)

_____ 2018 г.

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель НМС УГН(С) Коркин Е.В.

__ ____ 2019 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для
исполнения в 2019-2020 учебном году на заседании кафедры
рекреация и спортивно-оздоровительный туризм

Протокол от ____ 2019 г. № ____
Зав. кафедрой Гуляев Петр Дмитриевич

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель НМС УГН(С)

__ ____ 2020 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для
исполнения в 2020-2021 учебном году на заседании кафедры
рекреация и спортивно-оздоровительный туризм

Протокол от ____ 2020 г. № ____
Зав. кафедрой Гуляев Петр Дмитриевич

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель НМС УГН(С)

__ ____ 2021 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для
исполнения в 2021-2022 учебном году на заседании кафедры
рекреация и спортивно-оздоровительный туризм

Протокол от ____ 2021 г. № ____
Зав. кафедрой Гуляев Петр Дмитриевич

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель НМС УГН(С)

__ ____ 2022 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для
исполнения в 2022-2023 учебном году на заседании кафедры
рекреация и спортивно-оздоровительный туризм

Протокол от ____ 2022 г. № ____
Зав. кафедрой Гуляев Петр Дмитриевич

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
1.1	1.1. Цели и задачи учебных занятий
1.2	Целью преподавания дисциплины «Безопасность в сфере рекреации и туризма» является ознакомить студентов с основами и принципами организации поисково- спасательных работ в условиях природной среды при проведении туристских мероприятий и рекреационного отдыха
1.3	Учебный курс «Безопасность в сфере рекреации и туризма» направлена на подготовку бакалавров по направлению. Ведущей задачей курса является– создание у студентов максимально полного и реального представления об опасностях и угрозах в современном туризме, а также о методах их предотвращения и борьбы с последствиями.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	
Цикл (раздел) ОП:	Б1.В
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.1	География рекреационных систем и туризма
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

УК-8: Способен создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций

Знать:

Уровень 1	низкий уровень знания анализирования факторов вредного влияния на жизнедеятельность элементов среды обитания (технических средств, технологических процессов, материалов, зданий и сооружений, природных и социальных явлений);
Уровень 2	частичный уровень знания анализирования факторов вредного влияния на жизнедеятельность элементов среды обитания (технических средств, технологических процессов, материалов, зданий и сооружений, природных и социальных явлений);
Уровень 3	высокий уровень знания анализирования факторов вредного влияния на жизнедеятельность элементов среды обитания (технических средств, технологических процессов, материалов, зданий и сооружений, природных и социальных явлений);

Уметь:

Уровень 1	низкий уровень умения идентифицирования опасных и вредных факторов в рамках осуществляемой деятельности;
Уровень 2	частичный уровень умения идентифицирования опасных и вредных факторов в рамках осуществляемой деятельности;
Уровень 3	высокий уровень умения идентифицирования опасных и вредных факторов в рамках осуществляемой деятельности;

Владеть:

Уровень 1	низкий уровень владения выявлением проблемы, связанные с нарушениями техники безопасности на рабочем месте; предлагает мероприятия по предотвращению чрезвычайных ситуаций
Уровень 2	частичный уровень владения выявлением проблемы, связанные с нарушениями техники безопасности на рабочем месте; предлагает мероприятия по предотвращению чрезвычайных ситуаций
Уровень 3	высокий уровень владения выявлением проблемы, связанные с нарушениями техники безопасности на рабочем месте; предлагает мероприятия по предотвращению чрезвычайных ситуаций

ПК-7: Способен формировать и поддерживать мотивацию у населения к рекреационной деятельности, используя коммуникативные и организаторские способности

Знать:

Уровень 1	низкий уровень знания особенности формирования мотивации у населения к рекреационной деятельности, используя коммуникативные и организаторские способности;
Уровень 2	частичный уровень знания особенности формирования мотивации у населения к рекреационной деятельности, используя коммуникативные и организаторские способности;
Уровень 3	высокий уровень знания особенности формирования мотивации у населения к рекреационной деятельности, используя коммуникативные и организаторские способности;

Уметь:

Уровень 1	низкий уровень умения формировать и поддерживать мотивацию у населения к рекреационной деятельности, используя коммуникативные и организаторские способности
Уровень 2	частичный уровень умения формировать и поддерживать мотивацию у населения к рекреационной деятельности, используя коммуникативные и организаторские способности

Уровень 3	высокий уровень умения формировать и поддерживать мотивацию у населения к рекреационной деятельности, используя коммуникативные и организаторские способности
Владеть:	
Уровень 1	низкий уровень владения поддерживать мотивацию у населения к рекреационной деятельности, используя коммуникативные и организаторские способности .
Уровень 2	частичный уровень владения поддерживать мотивацию у населения к рекреационной деятельности, используя коммуникативные и организаторские способности .
Уровень 3	высокий уровень владения поддерживать мотивацию у населения к рекреационной деятельности, используя коммуникативные и организаторские способности .

ПК-9: Способен к организации и обеспечению контроля качества оказываемых рекреационно-оздоровительных и туристско-рекреационных услуг

Знать:

Уровень 1	низкий уровень знания организации и обеспечению контроля качества оказываемых рекреационно-оздоровительных и туристско-рекреационных услуг
Уровень 2	частичный уровень знания организации и обеспечению контроля качества оказываемых рекреационно-оздоровительных и туристско-рекреационных услуг
Уровень 3	высокий уровень знания организации и обеспечению контроля качества оказываемых рекреационно-оздоровительных и туристско-рекреационных услуг

Уметь:

Уровень 1	низкий уровень умения организовывать и обеспечивать контроль качества оказываемых рекреационно-оздоровительных и туристско-рекреационных услуг
Уровень 2	частичный уровень умения организовывать и обеспечивать контроль качества оказываемых рекреационно-оздоровительных и туристско-рекреационных услуг
Уровень 3	высокий уровень умения организовывать и обеспечивать контроль качества оказываемых рекреационно-оздоровительных и туристско-рекреационных услуг

Владеть:

Уровень 1	низкий уровень владения организовывать и обеспечивать контроль качества оказываемых рекреационно-оздоровительных и туристско-рекреационных услуг
Уровень 2	частичный владения организовывать и обеспечивать контроль качества оказываемых рекреационно-оздоровительных и туристско-рекреационных услуг
Уровень 3	высокий владения организовывать и обеспечивать контроль качества оказываемых рекреационно-оздоровительных и туристско-рекреационных услуг

В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен

3.1	Знать:
3.1.1	-основные природные и техносферные опасности, их свойства и характеристики, характер воздействия вредных и опасных факторов на человека и природную среду, методы защиты от них применительно к сфере своей профессиональной деятельности;
3.2	Уметь:
3.2.1	-организовать защитные мероприятия при возникновении чрезвычайных ситуаций, обеспечить техническую и коммерческую, а также информационную безопасность деятельности предприятий туристической индустрии, оказывать первую медицинскую помощь;
3.3	Владеть:
3.3.1	-законодательными и правовыми основами в области безопасности и охраны окружающей среды, требованиями безопасности технических регламентов в сфере профессиональной деятельности; способами и технологиями защиты в чрезвычайных ситуациях; понятийно-терминологическим аппаратом в области безопасности; навыками рационализации профессиональной деятельности с целью обеспечения безопасности и защиты окружающей среды.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Инте пакт.	Примечание
	Раздел 1. Теоретические основы обеспечения безопасности в						
1.1	Безопасность туризма». Закон РФ «Об основах туристской деятельности» о безопасности в туризме /Лек/	2	2	УК-8 ПК-7 ПК-9	Л1.1 Л1.2 Л1.5 Л1.6Л2.1Л3.1 Э1 Э2 Э3	0	

1.2	Безопасность туризма». Закон РФ «Об основах туристской деятельности» о безопасности в туризме /Лек/	2	2	УК-8 ПК-7 ПК-9	Л1.2Л2.1Л3.1 Э3	0	
Раздел 2. Безопасность туристического путешествия							
2.1	угрозы геофизических воздействий во время путешествий. Экологические факторы. Биологические факторы /Лек/	2	2	УК-8 ПК-7 ПК-9	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.6Л2.1Л3.1 Э1 Э2 Э3	0	
2.2	Питание в условиях автономного существования. Опасности в любых условиях похода /Ср/	2	10	УК-8 ПК-7 ПК-9	Л1.1 Л1.2 Л1.6Л2.1Л3.1 Э1 Э2 Э3	0	
Раздел 3. Воздействие окружающей среды							
3.1	Воздействие окружающей среды /Лаб/	2	2	УК-8 ПК-7 ПК-9	Л1.2Л2.1Л3.1 Э3	0	
3.2	Воздействие окружающей среды /Ср/	2	10	УК-8 ПК-7 ПК-9	Л1.2Л2.1Л3.1 Э3	0	
Раздел 4. Техногенные опасности и безопасность перевозки							
4.1	общую характеристику техногенных аварий и катастроф. Безопасность на транспорте /Ср/	2	10	УК-8 ПК-7 ПК-9	Л1.1 Л1.2 Л1.4 Л1.6Л2.1Л3.1 Э1 Э2 Э3	0	
Раздел 5. Медицинские аспекты безопасности							
5.1	болезни адаптации туриста. Неотложные состояния. Инфекционные и иммунные заболевания /Ср/	2	10	УК-8 ПК-7 ПК-9	Л1.1 Л1.2 Л1.6 Л1.7Л2.1Л3.1 Э1 Э2 Э3	0	
5.2	Рекомендации Государственного комитета санитарно-эпидемиологического надзора Российской Федерации гражданам России, выезжающим за рубеж /Ср/	2	8	УК-8 ПК-7 ПК-9	Л1.1 Л1.2 Л1.6Л2.1Л3.1 Э1 Э2 Э3	0	
Раздел 6. Личная безопасность и безопасность имущества							
6.1	социальную безопасность /Ср/	2	10	УК-8 ПК-7 ПК-9	Л1.1 Л1.2 Л1.6Л2.1Л3.1 Э1 Э2 Э3	0	
6.2	Криминогенные факторы /Ср/	2	9	УК-8 ПК-7 ПК-9	Л1.1 Л1.2 Л1.6Л2.1Л3.1 Э1 Э2 Э3	0	
6.3	Организационные факторы и коммерческие риски /Ср/	2	8	УК-8 ПК-7 ПК-9	Л1.1 Л1.2 Л1.6Л2.1Л3.1 Э1 Э2 Э3	0	
Раздел 7. Обеспечение безопасности при проектировании тура, туристических услуг и их осуществлении							
7.1	безопасность экстремального туризма и спортивного отдыха /Ср/	2	10	УК-8 ПК-7 ПК-9	Л1.1 Л1.2 Л1.6Л2.1Л3.1 Э1 Э2 Э3	0	

7.2	Отдых на воде и его безопасность /Ср/	2	10	УК-8 ПК-7 ПК-9	Л1.1 Л1.2 Л1.6Л2.1Л3.1 Э1 Э2 Э3	0	
7.3	Безопасность въездного и выездного туризма /Ср/	2	10	УК-8 ПК-7 ПК-9	Л1.1 Л1.2 Л1.6Л2.1Л3.1 Э1 Э2 Э3	0	
Раздел 8. Правовые, нормативно-технические и организационные основы обеспечения безопасности в рекреации и туризма							
8.1	Федеральный закон «об основах туристической деятельности в Российской Федерации» /Ср/	2	10	УК-8 ПК-7 ПК-9	Л1.1 Л1.2 Л1.6Л2.1Л3.1 Э1 Э2 Э3	0	
8.2	Всемирная туристическая организация «Глобальный этический кодекс туризма» /Ср/	2	10	УК-8 ПК-7 ПК-9	Л1.1 Л1.2 Л1.6Л2.1Л3.1 Э1 Э2 Э3	0	
8.3	Требование по обеспечению безопасности туристов и экскурсантов /Пр/	2	2	УК-8 ПК-7 ПК-9	Л1.1 Л1.2 Л1.6Л2.1Л3.1 Э1 Э2 Э3	0	

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

Типовые контрольные задания (вопросы) для промежуточной аттестации

Примерный перечень вопросов:

- 1 Примерный перечень вопросов к зачету.
- 2 Правовые и нормативно-технические основы обеспечения безопасности жизнедеятельности.
- 3 Основы физиологии труда и обеспечение комфортных условий жизнедеятельности
- 4 Влияние негативных факторов на безопасность жизнедеятельности человека в среде егообитания и защита от них.
- 5 Безопасность и защита человека в чрезвычайных ситуациях.
- 6 Мероприятия по защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций.
- 7 Устойчивость функционирования объектов в чрезвычайных ситуациях.
- 8 Организация управления безопасностью жизнедеятельности в Российской Федерации.
- 9 Чрезвычайные ситуации экологического характера
- 10 Классификация чрезвычайных ситуаций природного характера. Землетрясение.
- 11 Классификация чрезвычайных ситуаций природного характера. Наводнение. Цунами
- 12 Классификация чрезвычайных ситуаций природного характера. Обвалы, оползни, селии снежные лавины.
- 13 Классификация чрезвычайных ситуаций природного характера. Лесные и торфяныепожары.
- 14 Классификация чрезвычайных ситуаций природного характера. Бури, ураганы и смерчи. 15 Классификация чрезвычайных ситуаций техногенного характера. Транспортные авариии катастрофы.
- 16 Классификация чрезвычайных ситуаций техногенного характера. Пожарная, химическая и радиационная опасности.
- 17 Классификация чрезвычайных ситуаций социального характера. Массовые беспорядки.
- 18 Классификация чрезвычайных ситуаций социального характера. Чрезвычайные ситуации криминального характера.
- 19 Классификация чрезвычайных ситуаций социального характера. Терроризм.
- 20 Источники опасностей и понятие безопасности в сфере туризма
- 21 Психология безопасного туризма.
- 22 Требования безопасности при туристско-экскурсионном обслуживании.
- 23 Страхование и безопасность туристов.
24. Права и обязанности туристов.
- 25 Правовое регулирование и государственная поддержка безопасности туристской деятельности.

5.2. Темы письменных работ

Примерный перечень тем рефератов (докладов)

1. Состояние взаимодействия человека и среды обитания.
2. Среда обитания человека. Факторы риска среды обитания. Окружающая среда и организм человека.
3. Угроза геофизических воздействий во время путешествий.
4. Определение опасных и вредных факторов среды обитания. Классификация опасных и вредных факторов и причины возникновения. Аксиома потенциальной опасности.
5. Понятие и определение чрезвычайных ситуаций. Основные причины возникновения чрезвычайных ситуаций. Катастрофы, аварии, стихийные бедствия
6. Классификация чрезвычайных ситуаций (по природе возникновения, по масштабу, по причине возникновения, по скорости развития, по возможности предотвращения, по ведомственной принадлежности).

7. Ориентирование по местности.
8. Характеристика ЧС природного характера (геологические, метеорологические, гидрологические, природные, биологические, космические), общие закономерности.
9. Безопасность мотоциклетного туризма.
10. Болезни адаптации туриста
11. Особенности автономного выживания в пустыне
12. Особенности автономного выживания в джунглях
13. Особенности автономного выживания в море
14. Особенности автономного выживания в арктических и субарктических зонах
15. Особенности автономного выживания в лесисто-болотистой местности
16. Инфекционные и иммунные заболевания
17. Горный туризм и его безопасность
18. Пешеходный туризм и его безопасность
19. Велосипедный туризм и его безопасность

5.3. Фонд оценочных средств

Вид выполняемой учебной работы (контролирующие мероприятия)	Количество баллов (min)	Количество баллов (max)
Посещение лекционных и практических занятий:	5	10
посещение одного лекционного занятия –	0,5 баллов	
посещение одного практического занятия–	0 баллов	
Выполнение СРС заданий:		
Обзор литературы, нормативных актов	1	5
Проведение, организация исследования	5	10
Научная статья	10	20
Количество баллов для допуска к экзамену (min-max)	45	70

5.4. Перечень видов оценочных средств

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

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Рубис Л. Г., Тарасеня Г. Ю.	Безопасность в спортивном туризме: Учебное пособие	Саратов: Ай Пи Ар Медиа, 2019
Л1.2	Биржаков М.Б., Казаков Н.П.	Безопасность в туризме: Учебно-метод. пособ.	М.-СПб: Изд-во "Невский фонд", " Издат. дом Герда", 2007
Л1.3	Айзман Р.И., Иашвили М.В.	Экологическая безопасность: учебное пособие	Новосибирск: АРТА, 2011
Л1.4	Варющенко С.Б., Гостев В.С., Киршин Н.М.	Безопасность жизнедеятельности и медицина катастроф.: учебник	М.: "Академия", 2014
Л1.5	Михайлов Л.А., Соломин В.П., Русак О.Н. и др.	Пожарная безопасность: учебник	М.: "Академия", 2014
Л1.6	С.С.Соловьев	Безопасный отдых и туризм: учеб.пособие для студ.высш.учеб.заведений	М. : Академия, 2008
Л1.7	Мастрюков Б.С	Безопасность в чрезвычайных ситуациях в природно-техногенной сфере : учебник	Академия,, 2012

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	М. С. Бодня	Методика воспитания безопасности жизнедеятельности учащихся. 44.03.01. Педагогическое образование. Профиль подготовки "Безопасность жизнедеятельности" : рекомендовано методсоветом ВУЗа	Чурапча : ЧГИФКиС, 2016

6.1.3. Методические разработки

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л3.1	Г. А. Хван, П. А. Хван	Безопасность жизнедеятельности. : Практикум.	Ростов-н/Д , 2010

6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

Э1	Портал информационной поддержки охраны труда и техники
Э2	Всероссийский научно-исследовательский институт противопожарной обороны Свободный доступ

ЭЗ	официальный сайт МЧС России Свободный доступ
6.3.1 Перечень программного обеспечения	
6.3.1.1	Microsoft Office 2010
6.3.1.2	ЭО moodle
6.3.1.3	Project Expert
6.3.1.4	Windows 10
6.3.1.5	Adobe Reader
6.3.1.6	chrome
6.3.1.7	yandex
6.3.1.8	opera
6.3.2 Перечень информационных справочных систем	
6.3.2.1	Поиск электронных книг
6.3.2.2	Поиск книг в электронных библиотеках
6.3.2.3	Научные журналы
6.3.2.4	электронная библиотека ЧГИФКИС
6.3.2.5	Поисковая система "Google"
6.3.2.6	Поисковая система "Яндекс"

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Аудитория	Назначение	Виды работ	Оснащенность
Лекционный зал №1	Учебная аудитория	КР	Учебная аудитория для занятий лекционного типа (доска, проектор, экран, мультимедийный комплекс). Учебная мебель: рабочее место преподавателя, рабочие

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Аудитория	Назначение	Виды работ	Оснащенность
Кабинет №107	Кабинет информатики		Компьютерный класс. Учебная аудитория для занятий лекционного типа, семинарского типа, для групповых консультаций, для

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

Методы обучения, направленные на первичное овладение знаниями:

1. Информационно-развивающие методы:

- лекция-визуализация (с применением мультимедийных средства обучения);
- лекция-беседа;
- лекция с разбором конкретных ситуаций в сфере ФКиС;
- демонстрация (демонстрация наглядных пособий, табличных материалов);
- объяснение материала;

2. Проблемно-поисковые методы:

- организация коллективной деятельности в работе малыми группами;
- групповой разборпо практикумам;

Методы обучения, направленные на совершенствование знаний и формирование умений и навыков:

1. Репродуктивный метод обучения:

- разбор изучаемого материала в форме дебатов;
- разбор изучаемого материала с помощью мозгового штурма;

2. Групповой метод активного обучения, включающий анализ конкретных ситуаций, имитационные ситуации:

- разбор имитационных ситуаций;

3. Индивидуальный метод активного обучения:

- работа с кейс-технологиями;
- конспектирование материалов.

Описание последовательности действий студента обучающегося по дисциплинеДля понимания материала и качественного его усвоения рекомендуется такая последовательность действий:

1. После прослушивания лекции и окончания учебных занятий, при подготовке к занятиям следующего дня, нужно сначала просмотреть и обдумать текст лекции, прослушанной сегодня (10-15 минут).
2. При подготовке к лекции следующего дня, нужно просмотреть текст предыдущей лекции, подумать о том, какая может быть тема следующей лекции (10-15 минут).

3. В течение недели выбрать время (1-час) для работы с литературой в библиотеке.
 4. При подготовке к практическим занятиям следующего дня необходимо сначала прочитать основные понятия и подходы по теме домашнего задания.
 5. При выполнении упражнения или задачи нужно сначала понять, что требуется в задаче, какой теоретический материал нужно использовать, наметить план решения задачи.
 - 5.1. При подготовке к лекционным занятиям. Дополнительно к изучению конспектов лекций необходимо пользоваться учебниками и специальной справочной литературой. Кроме этого, очень важно понимать практическое применение изучаемых тем дисциплины, для этого необходимо проводить обсуждение изученного материала не только среди однокурсников но своим тренером.
 - 5.2. При подготовке к практическим занятиям. Нужно изучить теоретическую часть: знать определения всех ключевых понятий и подходы к оцениванию тех или иных движений. При решении задач всегда необходимо уметь качественно интерпретировать итог решения. При подготовке к занятиям дома необходимо сначала прочитать основные понятия и подходы по теме задания.
- При выполнении упражнения или задачи нужно сначала понять, что требуется в задаче, какой теоретический материал нужно использовать, наметить план решения задачи, а затем приступить к расчетам и сделать качественный вывод.