



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И.
Носова»



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Направление подготовки (специальность)
44.04.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль/специализация) программы
Физкультурно-оздоровительные технологии и современные методики реабилитации

Уровень высшего образования - магистратура

Форма обучения
очная

Институт/ факультет	Факультет физической культуры и спортивного мастерства
Кафедра	Спортивного совершенствования
Курс	1
Семестр	1

Магнитогорск
2026 год

Рабочая программа составлена на основе ФГОС ВО - магистратура по направлению подготовки 44.04.01 Педагогическое образование (приказ Минобрнауки России от 22.02.2018 г. № 126)

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры Спортивного совершенствования
12.01.2026, протокол № 4

Зав. кафедрой


 В.В. Алонцев

Рабочая программа одобрена методической комиссией ФФКиСМ
04.02.2026 г. протокол № 4


Председатель

 Р.А. Козлов

Рабочая программа составлена:
доцент кафедры СС, к.биол.н

 Е.Г. Цапов

Рецензент:

 заместитель главврача медицинского центра "Нейрон", канд. мед. наук
И.И. Котляр

Лист актуализации рабочей программы

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2027 - 2028 учебном году на заседании кафедры Спортивного совершенствования

Протокол от _____ 20__ г. № ____
Зав. кафедрой _____ В.В. Алонцев

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2028 - 2029 учебном году на заседании кафедры Спортивного совершенствования

Протокол от _____ 20__ г. № ____
Зав. кафедрой _____ В.В. Алонцев

1 Цели освоения дисциплины (модуля)

формирование знаний по медико-биологическому сопровождению физкультурно-спортивной деятельности

2 Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина Медико-биологические аспекты физкультурно-спортивной деятельности входит в часть учебного плана формируемую участниками образовательных отношений образовательной программы.

Для изучения дисциплины необходимы знания (умения, владения), сформированные в результате изучения дисциплин/ практик:

Знание курса «Биология» в объеме средней образовательной школы, знания по анатомии и физиологии, полученные на предыдущем уровне образования

Знания (умения, владения), полученные при изучении данной дисциплины будут необходимы для изучения дисциплин/практик:

Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена

Выполнение и защита выпускной квалификационной работы

Производственная - научно-исследовательская работа

Производственная - инструкторско-педагогическая практика

Производственная - практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности

Производственная - преддипломная практика

Современные методы восстановительной медицины

Технологии научных исследований в сфере физической культуры и спорта

Эрготерапия в социальной и лечебной реабилитации

Психофизиология физкультурно-оздоровительной деятельности

Кинезиотейпирование

Нетрадиционные оздоровительные системы в реабилитации

Нутрициология

Массаж

Основы физиотерапии

Индустрия реабилитационных и оздоровительных технологий

3 Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля) и планируемые результаты обучения

В результате освоения дисциплины (модуля) «Медико-биологические аспекты физкультурно-спортивной деятельности» обучающийся должен обладать следующими компетенциями:

Код индикатора	Индикатор достижения компетенции
ПК-2	Способен разрабатывать методические и информационные материалы по реализации физкультурно-оздоровительных, реабилитационных программ и адаптировать их для лиц разного возраста, уровня физической подготовленности, состояния здоровья
ПК-2.1	Разрабатывает программную документацию по образовательному процессу со спецификой адаптивной физической культуры и адаптивного спорта
ПК-2.2	Корректирует содержание когнитивного и двигательного (моторного) обучения занимающихся, включая лиц с ограниченными возможностями здоровья, с учетом сенситивных периодов развития психических и физиологических функций, структуры, характера, этиологии и патогенеза заболевания

4. Структура, объём и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 зачетных единиц 144 академических часов, в том числе:

- контактная работа – 39,2 академических часов;
- аудиторная – 36 академических часов;
- внеаудиторная – 3,2 академических часов;
- самостоятельная работа – 69,1 академических часов;
- в форме практической подготовки – 0 академических часов;
- подготовка к экзамену – 35,7 академических часов

Форма аттестации - экзамен

Раздел/ тема дисциплины	Семестр	Аудиторная контактная работа (в академических часах)			Самостоятельная работа студента	Вид самостоятельной работы	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	Код компетенции
		Лек.	лаб. зан.	практ. зан.				
1. Организм как единая самоорганизующаяся и саморегулирующаяся биологическая система								
1.1 Организм как единая самоорганизующаяся и саморегулирующаяся биологическая система	1	4		4	20	Подготовка к практическому занятию Самостоятельное изучение лекционного материала и учебной, научной литературы	Устный ответ на практическом занятии	ПК-2.1, ПК-2.2
Итого по разделу		4		4	20			
2. Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма. Функциональные системы организма								
2.1 Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма. Функциональные системы организма	1	4		4	10	Подготовка к практическому занятию Самостоятельное изучение лекционного материала и учебной, научной литературы	Устный ответ на практическом занятии Тестирование	ПК-2.1, ПК-2.2
Итого по разделу		4		4	10			
3. Закономерности медико-биологических механизмов физкультурно-спортивной деятельности								

3.1 Закономерности медико-биологических механизмов физкультурно-спортивной деятельности	1	4		4	10	Подготовка к практическому занятию Самостоятельное изучение лекционного материала и учебной, научной литературы	Устный ответ на практическом занятии Тестирование	ПК-2.1, ПК-2.2
Итого по разделу		4		4	10			
4. Регуляция деятельности организма в различных условиях. Биологические ритмы и работоспособность								
4.1 Регуляция деятельности организма в различных условиях. Биологические ритмы и работоспособность	1	4		4	10	Подготовка к практическому занятию Самостоятельное изучение лекционного материала и учебной, научной литературы	Устный ответ на практическом занятии Тестирование	ПК-2.1, ПК-2.2
Итого по разделу		4		4	10			
5. Общее представление о резервах организма. Классификация физиологических резервов.								
5.1 Общее представление о резервах организма. Классификация физиологических резервов.	1	2		2	10	Подготовка к практическому занятию Самостоятельное изучение лекционного материала и учебной, научной литературы	Устный ответ на практическом занятии Тестирование	ПК-2.1, ПК-2.2
Итого по разделу		2		2	10			
6. Промежуточная аттестация								
6.1 Промежуточная аттестация	1				9,1	Подготовка к экзамену	устный ответ на экзамене	ПК-2.1, ПК-2.2
6.2								
Итого по разделу					9,1			
Итого за семестр		18		18	69,1		экзамен	
Итого по дисциплине		18		18	69,1		экзамен	

5 Образовательные технологии

1. Проблемная лекция. Проблемная лекция начинается с вопросов, с постановки проблемы, которую в ходе изложения материала необходимо решить. При этом выдвигаемая проблема не имеет однотипного готового решения. Данный тип лекции строится таким образом, что деятельность студента по ее усвоению приближается к поисковой, исследовательской. Обязателен диалог преподавателя и студентов.

2. Информационные лекции

3. Лекция с разбором конкретной ситуации; студенты совместно анализируют и обсуждают представленный материал.

На практических занятиях используются следующие приемы:

1. Работа в команде – совместная деятельность студентов в группе под руководством лидера, направленная на решение общей задачи путем творческого сложения результатов индивидуальной работы членов команды с делением полномочий и ответственности.

2. Обсуждение реферативных работ.

3. Решение ситуационных задач, требующих имитации действий при определенных состояниях.

4. Элементы «мозгового штурма».

5. Тесты.

6 Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Представлено в приложении 1.

7 Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

Представлены в приложении 2.

8 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

а) Основная литература:

Цехмистренко, Т. А. Анатомия человека : учебник и практикум для вузов / Т. А. Цехмистренко, Д. К. Обухов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 287 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14917-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/584358> (дата обращения: 23.03.2026).

Замараев, В. А. Анатомия для студентов физкультурных вузов и факультетов : учебник и практикум для вузов / В. А. Замараев, Е. З. Година, Д. Б. Никитюк. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 353 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-18057-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/583490> (дата обращения: 23.03.2026).

Фонсова, Н. А. Анатомия центральной нервной системы : учебник для вузов / Н. А. Фонсова, И. Ю. Сергеев, В. А. Дубынин. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 295 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-21902-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/582404> (дата обращения: 23.03.2026).

Андриянова, Е. Ю. Спортивная медицина : учебник для вузов /
Е. Ю. Андриянова. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт,
2026. — 341 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17434-2. — Текст :
электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL:
<https://urait.ru/bcode/590597> (дата обращения: 23.03.2026).

Капилевич, Л. В. Физиология человека. Спорт : учебник для вузов /
Л. В. Капилевич. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 159 с. — (Высшее
образование). — ISBN 978-5-534-17065-8. — Текст : электронный // Образовательная
платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/561304> (дата обращения:
23.03.2026).

б) Дополнительная литература:

Козлов, А. И. Экология человека. Питание : учебник для вузов /
А. И. Козлов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. —
236 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07730-8. — Текст : электронный //
Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/584570> (дата
обращения: 23.03.2026).

в) Методические указания:

В приложении

г) Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

Программное обеспечение

Наименование ПО	№ договора	Срок действия лицензии
MS Office 2007 Professional	№ 135 от 17.09.2007	бессрочно
7Zip	свободно распространяемое ПО	бессрочно
FAR Manager	свободно распространяемое ПО	бессрочно

Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Название курса	Ссылка
Электронные ресурсы библиотеки МГТУ им. Г.И. Носова	https://host.megaprolib.net/M/P0109/Web
Российская Государственная библиотека. Каталоги	https://www.rsl.ru/ru/4readers/catalogues/
Национальная информационно-аналитическая система – Российский индекс научного цитирования (РИНЦ)	URL: https://elibrary.ru/project_risc.asp
Электронная база периодических изданий ООО «ИВИС»	https://eivis.ru/

9 Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает:

Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа Доска, мультимедийные средства хранения, передачи и представления информации.

Учебные аудитории для проведения практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации Доска, мультимедийный проектор, экран

Помещения для самостоятельной работы обучающихся Персональные компьютеры с пакетом MS Office, выходом в Интернет и с доступом в электронную информационно-образовательную среду университета

Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования Стеллажи для хранения учебно-наглядных пособий и учебно-методической документации.

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

По дисциплине предусмотрена аудиторная и внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся.

Вопросы итогового контроля

Значение биологических знаний в практике физической культуры. Центральная проблема биологии – реализация наследственной программы.

Понятие об онтогенезе, филогенезе. Консерватизм и изменчивость как единый процесс.

Понятие генотипа и фенотипа. Истоки и механизмы формирования целостного организма.

Костная система и её функции.

Мышечная система и её функции.

Кровь как физиологическая система, жидкая ткань и орган.

Сердечно-сосудистая система.

Дыхательная система.

Система пищеварения и выделения.

Нервная система.

Рецепторы и анализаторы.

Эндокринная система.

Теоретико- методические аспекты медико-биологического сопровождения физической культуры и спорта. Задачи и содержание медико-биологического сопровождения в процессе тренировочных занятий.

Первичное и ежегодные углублённые медицинские обследования. Этапное медико-биологическое сопровождение представителей различных спортивных специализаций и различного уровня подготовленности.

Текущее и срочное медико-биологическое сопровождение представителей различных спортивных специализаций и физкультурников.

Определение оптимальной нагрузки. Недостаточная или чрезмерная нагрузка.

Детренированное сердце

Деление медицинских противопоказаний на абсолютные, относительные и временные. Заболеваемость спортсменов и её структура. Классификация причин заболеваемости у спортсменов.

Особенности функционирования центральной нервной системы. Формирование двигательного навыка.

Адаптация и устойчивость организма человека к различным условиям внешней среды.

Физиологическое состояние организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.

Адаптация к нарушению биологических ритмов.

Внимание и физические упражнения.

Работа в замкнутом пространстве.

Устойчивость к резко меняющимся погодным условиям и микроклимату.

Устойчивость к вибрации, укачиванию, невесомости.

Повышение устойчивости организма к воздействию проникающей радиации.

Представление о резервах организма.

Резервы мощности и ёмкости организма. Классификация физиологических резервов.

Психологические резервы. Мотивы и потребности как резервные возможности.

7 Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

а) Планируемые результаты обучения и оценочные средства для проведения промежуточной аттестации:

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения	Оценочные средства
<p>ПК-2: Способен разрабатывать методические и информационные материалы по реализации физкультурно-оздоровительных, реабилитационных программ и адаптировать их для лиц разного возраста, уровня физической подготовленности, состояния здоровья</p>		
<p>ПК-2.1</p>	<p>Разрабатывает программную документацию по образовательному процессу со спецификой адаптивной физической культуры и адаптивного спорта</p>	<p>Контрольные вопросы:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Значение биологических знаний в практике физической культуры. Центральная проблема биологии – реализация наследственной программы. 2. Понятие об онтогенезе, филогенезе. Консерватизм и изменчивость как единый процесс. 3. Понятие генотипа и фенотипа. Истоки и механизмы формирования целостного организма. 4. Костная система и её функции. 5. Мышечная система и её функции. 6. Кровь как физиологическая система, жидкая ткань и орган. 7. Сердечно-сосудистая система. 8. Дыхательная система. 9. Система пищеварения и выделения. 10. Нервная система. 11. Рецепторы и анализаторы. 12. Эндокринная система. 13. Теоретико-методические аспекты медико-биологического сопровождения физической культуры и спорта. Задачи и содержание медико-биологического сопровождения в процессе тренировочных занятий. 14. Первичное и ежегодные углублённые медицинские обследования. Этапное медико-биологическое сопровождение представителей различных спортивных специализаций и различного уровня подготовленности. 15. Текущее и срочное медико-биологическое сопровождение представителей различных спортивных специализаций и физкультурников. 16. Определение оптимальной нагрузки. Недостаточная или чрезмерная нагрузка. 17. Детренированное сердце

ПК-2.2	Корректирует содержание когнитивного и двигательного (моторного) обучения занимающихся, включая лиц с ограниченными возможностями здоровья, с учетом сенситивных периодов развития психических и физиологических функций, структуры, характера, этиологии и патогенеза заболевания	<ol style="list-style-type: none"> 1. Деление медицинских противопоказаний на абсолютные, относительные и временные. Заболеваемость спортсменов и её структура. Классификация причин заболеваемости у спортсменов. 2. Особенности функционирования центральной нервной системы. Формирование двигательного навыка. 3. Адаптация и устойчивость организма человека к различным условиям внешней среды. 4. Физиологическое состояние организма при занятиях физическими упражнениями и спортом. 5. Адаптация к нарушению биологических ритмов. 6. Внимание и физические упражнения. 7. Работа в замкнутом пространстве. 8. Устойчивость к резко меняющимся погодным условиям и микроклимату. 9. Устойчивость к вибрации, укачиванию, невесомости. 10. Повышение устойчивости организма к воздействию проникающей радиации. 11. Представление о резервах организма. 12. Резервы мощности и ёмкости организма. Классификация физиологических резервов. 13. Психологические резервы. Мотивы и потребности как резервные возможности.
--------	--	--

б) Порядок проведения промежуточной аттестации, показатели и критерии оценивания:

Промежуточная аттестация по дисциплине предполагает проведение экзамена по билетам, который включает теоретические вопросы, позволяющие оценить уровень усвоения обучающимися знаний, и практические задания, выявляющие степень сформированности умений и владений.

Показатели и критерии оценивания экзамена:

– на оценку «отлично» (5 баллов) – обучающийся демонстрирует высокий уровень сформированности компетенций, всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, свободно выполняет практические задания, свободно оперирует знаниями, умениями, применяет их в ситуациях повышенной сложности.

– на оценку «хорошо» (4 балла) – обучающийся демонстрирует средний уровень сформированности компетенций: основные знания, умения освоены, но допускаются незначительные ошибки, неточности, затруднения при аналитических операциях, переносе знаний и умений на новые, нестандартные ситуации.

– на оценку «удовлетворительно» (3 балла) – обучающийся демонстрирует пороговый уровень сформированности компетенций: в ходе контрольных мероприятий допускаются ошибки, проявляется отсутствие отдельных знаний, умений, навыков, обучающийся испытывает значительные затруднения при оперировании знаниями и умениями при их переносе на новые ситуации.

– на оценку «неудовлетворительно» (2 балла) – обучающийся демонстрирует знания не более 20% теоретического материала, допускает существенные ошибки, не может показать интеллектуальные навыки решения простых задач.

– на оценку «неудовлетворительно» (1 балл) – обучающийся не может показать знания на уровне воспроизведения и объяснения информации, не может показать интеллектуальные навыки решения простых задач.

Методические указания для студентов

Процесс обучения дисциплине включает в себя:

аудиторную работу

- посещение лекционных занятий, оформление конспектов лекций;
- посещение практических занятий, выполнение и представление практических работ; *самостоятельную работу (внеаудиторную работу)*
- изучение конспектов лекций;
- самостоятельное изучение материала, представленного в основной, дополнительной литературе, а также на сайтах электронных библиотек;
- подготовка к практическим занятиям (оформление практических работ и заданий);
- подготовка к промежуточному контролю.

Успешное изучение дисциплины осуществляется при выполнении всех перечисленных видов работ.

В процессе самостоятельной работы активизируется познавательная деятельность обучающихся, осуществляется углубленное изучение материала, самопознание, самоорганизация, формируется целостное представление об изучаемом предмете и явлении.

Конспект лекции представляет собой краткую запись монолога преподавателя. Во время лекции студент слушает материал, понимает и осмысливает его. Для лекций необходимо подготовить отдельную тетрадь, при этом желательно вести записи так, чтобы логика лекционного материала была не прерывна. Целесообразно выделять темы, подтемы, ключевые слова и термины в лекции для акцентирования внимания на них.

Записывать следует самое важное, раскрывающее смысл и суть темы.

Рекомендуется записывать аккуратным, понятным почерком. Конспектируя, можно пользоваться общепринятыми сокращениями слов и условными знаками, можно придумать собственные.

Если будет вовремя не записан материал, то необходимо оставить место и потом дописать пропущенное.

Все конспекты лекций представляются в конце окончания курса для проверки.

Подготовка к практическим занятиям предполагает углубленное изучение отдельных тем и курсов. По форме проведения занятия представляют собой решение задач, обсуждение докладов, демонстрация презентаций, беседу по плану или дискуссию по проблеме.

Подготовка к занятиям заключается в освоении материала лекций, привлечение для изучения дополнительной литературы, при этом необходимо анализировать материал, сопоставлять факты и события, мнения из разных источников.

Если на практическом занятии представлены доклады, то нужно подготовиться по одному из представленных в тематике вопросу. Доклад представляет собой устную форму сообщения информации. Для начала необходимо подготовить материал, прочитать, осмыслить его, а на занятии представить его в виде устного сообщения. Докладчику нужно представить материал так, чтобы он был понятен и интересен одногруппникам. Нужно стараться использовать простые слова, не перегружая речь научнообразными оборотами и специфическими терминами.

При выступлении одного, остальные обучающиеся должны внимательно слушать, по ходу выступления записывать кратко содержание и задавать вопросы.

Беседа по плану представляет собой заранее подготовленное совместное обсуждение вопросов темы каждым из участников. Эта форма потребует от студентов не только хорошей самостоятельной проработки теоретического материала, но и умение участвовать в коллективной дискуссии: кратко, четко и ясно формулировать и излагать

свою точку зрения перед сокурсниками, отстаивать позицию в научном споре, присоединяться к чужому мнению или оппонировать другим участникам.

Презентация – современный способ устного или письменного представления информации с использованием мультимедийных технологий.

Требования к оформлению презентаций:

Каждая презентация должна быть не менее 10 слайдов

- Шрифт текста должен быть читабельным, видимым на фоне. Для фона предпочтительнее холодные тона.
- Шрифты без засечек (Arial, Tahoma, Verdana) читаются легче, чем гротески. Нельзя смешивать различные типы шрифтов в одной презентации. Для заголовка годится размер шрифта 24-54 пункта, а для текста - 18-36 пунктов.
- Оптимальное число строк на слайде – 6-11.
- Наибольшая эффективность достигается тогда, когда ключевые пункты отображаются по одному на каждом отдельном слайде
- Если текст состоит из нескольких абзацев, то необходимо установить красную строку и интервал между абзацами
- Информацию предпочтительнее располагать горизонтально, наиболее важную - в центре экрана.
- Следует соблюдать единый стиль оформления.
- Информация должна сопровождаться фотографиями, картинками
- Иллюстрации рекомендуется сопровождать пояснительным текстом.

Подписи к картинкам лучше выполнять сбоку или снизу, если это только не название самого слайда.

1 слайд – титульный (название рассматриваемой темы, фамилия и имя, группа студента)

Последний слайд должен содержать список источников (литература, ссылки интернет-сайтов)

В презентацию можно включить видео.

Все доклады и презентации демонстрируются на практических занятиях. В случае отсутствия студента на занятиях необходимо разместить выполненное задание в соответствующую тему на образовательном портале.

Подготовка к промежуточному контролю.

В течение семестра возможно прохождение тестовых заданий на образовательном портале. Это осуществляется как в аудиторное время, так и во внеаудиторное. Для подготовки к выполнению тестовых заданий необходимо заранее повторить конспект лекции, а также изучить записи в тетради, сделанные во время практических занятий в процессе докладов и демонстрации презентаций. Выполнение тестовых заданий по темам курса позволит выявить пробелы в знаниях студентов, тем самым вовремя устранить их, и качественнее подготовиться к промежуточному контролю по окончании изучения дисциплины.

Готовиться к зачёту или экзамену нужно заранее и в несколько этапов. Для этого:

- Нужно просматривать конспекты лекций сразу после занятий. Это поможет разобраться с непонятными моментами лекции и возникшими вопросами, пока еще лекция свежа в памяти.
- Бегло просматривать конспекты до начала следующего занятия. Это позволит «освежить» предыдущую лекцию и подготовиться к восприятию нового материала.
- Каждую неделю отводите время для повторения пройденного материала.