

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Мордовский государственный педагогический
университет имени М.Е. Евсевьева»

факультет среднего профессионального образования

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование дисциплины: ОП.11 Здоровый образ жизни

Специальность: 49.02.01 Физическая культура

Форма обучения: очная

Разработчик(и): Егорова М. В., преподаватель факультета среднего профессионального образования МГПУ.

Программа рассмотрена и утверждена на заседании предметно-цикловой комиссии профессионального цикла по специальности 49.02.01 Физическая культура от 28.02.2020 г., протокол № 8.

Программа с обновлениями рассмотрена и утверждена на заседании предметно-цикловой комиссии профессионального цикла по специальности 49.02.01 Физическая культура от 01.09.2020 г., протокол № 1.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
5. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ	14

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Здоровый образ жизни

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной образовательной программы (программы подготовки специалистов среднего звена) в соответствии с ФГОС по специальности среднего профессионального образования 49.02.01 Физическая культура.

Программа учебной дисциплины может быть использована в качестве примерной при разработке программ других общепрофессиональных дисциплин, а также в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки).

1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалиста среднего звена: Учебная дисциплина «Здоровый образ жизни» входит в профессиональный цикл и является общепрофессиональной дисциплиной (ОП.11).

Изучение данного учебного курса является необходимой основой для последующего изучения дисциплин профессиональной подготовки, а также для прохождения учебной и производственной практик, подготовки обучающихся к государственной итоговой аттестации.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

Целью изучения учебной дисциплины является формирование знаний о здоровом образе жизни (ЗОЖ) как индивидуальной системы ежедневного поведения человека, обеспечивающей ему здоровье и активное долголетие.

Задачи:

- формировать у обучающихся представления о здоровом образе жизни;
- формировать у обучающихся установки на здоровый образ жизни;
- сохранять и укреплять здоровье через приобщение к здоровому образу жизни;
- исследовать и количественно оценивать состояние здоровья и резервов здоровья человека;
- приобретать навыки работы с научной и учебной литературой.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен

уметь:

- проводить антропометрическое обследование и оценивать физическое развитие;
- определять и оценивать функциональное состояние отдельных систем организма: сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной;
- проводить и оценивать результаты функциональных проб с физической нагрузкой;
- осуществлять инструментальными и без инструментальными методами комплексную диагностику физического и психического развития человека;

- оказывать первую доврачебную медицинскую помощь при неотложных состояниях;
- осуществлять контроль за состоянием питания, давать рекомендации по сбалансированному и качественному питанию людей различных возрастных групп.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен

знать:

- основные термины, понятия и определения дисциплины;
- признаки и критерии состояния здоровья; критерии оценки нормы и отклонений физического и психического развития;
- о факторах, влияющих на здоровье и на формирование образа жизни;
- основные антропометрические и функциональные показатели здоровья;
- основы общей патологии человека и признаки соматических заболеваний;
- общие закономерности эпидемиологии инфекционных заболеваний;
- о факторах риска развития наиболее распространенных заболеваний и методах их профилактики;
- о значении диагностики и своевременной коррекции физического и психического развития и состояния человека для сохранения здоровья;
- о требованиях к окружающей среде для сохранения здоровья детей, взрослых и пожилых людей.

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование и развитие следующих компетенций:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с коллегами и социальными партнерами.

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность занимающихся физической культурой и спортом, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество учебно-тренировочного процесса и организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания и смены технологий.

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся.

ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением правовых норм, ее регулирующих.

ОК 12. Владеть профессионально значимыми двигательными действиями избранного вида спорта, базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 120 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 76 часов;
самостоятельной работы обучающегося 44 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«Здоровый образ жизни»

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	120
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	76
в том числе:	
лекции	38
лабораторные работы	-
практические занятия	38
контрольные работы	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	44
в том числе:	
самостоятельная работа	
Написание реферата	6
Составление словаря с терминами и определениями	6
Подготовка тезисов сообщений и докладов	6
Подготовка мультимедийных презентаций по заданным темам	10
Работа с первоисточниками (публикациями ВОЗ, статистическими материалами, статьями из периодической научной печати и др.)	10
Подготовка к тестированию	6
Итоговая аттестация в форме зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Биологические и социальные аспекты здорового образа жизни		50	
Тема 1.1. Здоровье как состояние и свойство организма	Содержание учебного материала 1. Различные подходы к понятию «здоровья». Структура и содержание здоровья. Компоненты здоровья. Факторы, влияющие на здоровье. 2. Понятие нормы и ее значение. Степени здоровья и их характеристика.	5	2
	Практическое занятие Валеологический анализ факторов здоровья	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Подготовка тезисов сообщений по теме Заполнение таблиц	4	
Тема 1.2. Формирование здорового образа жизни	Содержание учебного материала 1. Понятия «образ жизни», «стиль жизни», «здоровый образ жизни». Влияние образа жизни на здоровье человека. Формирование установки населения на здоровье как высшую ценность. Пути формирования здорового образа жизни населения: 1) создание и развитие факторов, способствующих сохранению и укреплению здоровья; 2) преодоление, уменьшение факторов риска для здоровья. Основные факторы риска. 2. Взаимосвязь понятий «причина заболевания» и «фактор риска». Основные факторы распространения заболеваний в России и регионе. Влияние факторов риска на здоровье человека. Информирование населения о путях формирования здорового образа жизни населения, о влиянии на здоровье негативных факторов и возможностях снижения этого влияния. Построение индивидуальной модели гигиенического поведения.	7	2
	Практическое занятие 1. Демографическая ситуация в России и в регионе. Формирование здорового образа жизни. 2. Общественное и индивидуальное здоровье, характеристика факторов их определяющих	2	

		Самостоятельная работа обучающихся Подготовка тезисов сообщений по теме Работа с Интернет-источниками	4	
Тема 1.3. Основные элементы здорового образа жизни		Содержание учебного материала 1. Понятие «культура здоровья». Формирование культуры здоровья в современном обществе. Характеристика компонентов культуры здоровья. 2. Здоровый образ жизни и его составляющие: культура питания, культура движения, культура эмоций	6	1
		Практическое занятие 1. Сбалансированное и рациональное питание. Компоненты питания, как факторы риска для здоровья и развития заболеваний, связанных с неправильным питанием. 2. Составление пищевого рациона. 3. Двигательная активность и здоровье. 4. Влияние стресса на организм и развитие патологии	4	
		Самостоятельная работа обучающихся Подготовка конспектов сообщений по темам: «Практические советы по выбору и приготовлению здоровой пищи»; «Влияние вредных привычек, характеристика основных пищевых пристрастий»	4	
Тема 1.4. Рациональная организация жизнедеятельности		Содержание учебного материала 1. Понятие рациональной организации жизнедеятельности. Биологические ритмы организма: понятие, типы ритмов, их функция, десинхроноз. 2. Характеристика хронотипов. Эффективная организация труда и отдыха.	6	2
		Практическое занятие 1. Определение типа работоспособности по тесту Хольдербранта и тесту Остенберга. 2. Исследование умственной работоспособности при помощи буквенных корректурных таблиц В.А. Анфимова	2	
		Самостоятельная работа обучающихся Выполнение индивидуальных заданий под руководством преподавателя	4	
Тема 1.5. Профилактика вредных привычек		Содержание учебного материала Вредные привычки, характеристика основных пристрастий подростков и их воздействия на организм. Социальные, психологические и физиологические последствия употребления психоактивных веществ. Курение, алкоголизм, наркомания и токсикомания. Игромания, компьютерная зависимость.	6	3

	Практическое занятие Методы профилактики и лечения никотиновой зависимости, наркозависимости, пристрастия к алкоголю.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Подготовка сообщений по изучаемой теме. Работа с Интернет-источниками. Подготовка презентаций по теме.	4	
Раздел 2. Определение уровня здоровья и функциональных возможностей организма человека		15	
Тема 2.1. Современные методы диагностики состояния здоровья	Содержание учебного материала 1. Современные методы диагностики состояния здоровья. Понятие «физическое развитие». Факторы, оказывающие влияние на физическое развитие. 2. Показатели физического развития и биологического созревания организма. Функциональные пробы.	11	1
	Практическое занятие 1. Соматоскопические и антропометрические методы оценки физического развития. Оценка физического развития по методу сигмальных отклонений и методу индексов. 2. Исследование и оценка уровня физического здоровья по комплексу показателей. 3. Исследование и оценка функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы. 4. Исследование и оценка функционального состояния дыхательной системы. 5. Анализ состояния костно-мышечной системы человека. Исследование силовой подготовленности. 6. Исследование некоторых показателей состояния психического здоровья. 7. Способы оценки состояния нервной системы и психического здоровья.	8	
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение лабораторных работ, интерпретация полученных результатов. Выполнение индивидуальной работы по заданию преподавателя	4	
Раздел 3. Программы укрепления здоровья и профилактика заболеваний различных групп населения		55	
Тема 3.1. Особенности построения программы здорового	Содержание учебного материала 1. Факторы, оказывающие влияние на рост и развитие ребенка. Факторы риска заболеваний периода новорожденности (заболевания беременной женщины, гестозы, хронические очаги инфекции, вредные привычки, экологические факторы и др.).	8	3

образа жизни детей и подростков	2. Мониторинг здоровья детей дошкольного и школьного возраста; разработка программ, обеспечивающих его охрану и укрепление, включающих в себя рекомендации по следующим направлениям: 1) режим; 2) питание; 3) допуск к занятиям физическими упражнениями; 4) лечебно-оздоровительные мероприятия.		
	Практическое занятие 1. Роль здорового образа жизни в предупреждении развития у детей различных заболеваний. 2. Профилактика заболеваний у детей старшего возраста, подростков и старших школьников. 3. Организация физического воспитания и закаливающих мероприятий для детей разного возраста	4	
	Самостоятельная работа обучающихся Составление конспектов для сообщений	4	
Тема 3.2. Причины возникновения наиболее распространенных заболеваний	Содержание учебного материала Понятие о болезни. Этиология и патогенез. Заболевания, связанные с неправильным образом жизни, нарушением питания, снижением двигательной активности и др.	12	1
	Практическое занятие 1. Факторы риска болезней системы кровообращения, особенности профилактики болезней системы кровообращения в различные периоды детского возраста и у подростков. 2. Факторы риска развития болезней пищеварения, особенности профилактики. 3. Профилактика болезней нервной системы у детей и взрослых. 4. Факторы риска болезней дыхательной системы, профилактика. 5. Кожные болезни. Профилактика наиболее часто встречающихся острых и хронических болезней кожи и подкожной клетчатки у детей и взрослых	8	
	Самостоятельная работа обучающихся Составление конспектов и подготовка сообщений. Подготовка презентаций по темам практических занятий	4	
Тема 3.3. Репродуктивное здоровье	Содержание учебного материала Понятие о репродуктивном здоровье. Роль семьи в жизни человека. Факторы риска развития инфекций, передаваемых половым путем. Профилактика нарушений репродуктивного здоровья.	6	1
	Практическое занятие	2	

		Заболевания, передаваемые половым путем, последствия. Особенности профилактики инфекций, передаваемых половым путем.		
		Самостоятельная работа обучающихся Составление конспектов и подготовка сообщений.	4	
Тема 3.4. Профилактика инфекционных заболеваний	3.4.	Содержание учебного материала Эпидемия и эпидемический процесс. Основные принципы профилактики инфекционных заболеваний и ее значение для охраны здоровья населения. Вакцинация в профилактике и лечении инфекционных заболеваний.	5	1
		Практическое занятие Мотивация здоровья, этапы формирования. Реализация потребности в здоровом образе жизни.	2	
		Самостоятельная работа обучающихся Составление конспектов и подготовка сообщений.	4	
Тема 3.5. Обучение населения здоровому образу жизни		Содержание учебного материала 1. Пропаганда медицинских знаний и гигиеническое воспитание – как повышение грамотности населения. 2. Роль физической культуры в профилактике большинства заболеваний цивилизации	4	3
		Практическое занятие Техника применения простейших медицинских манипуляций при уходе за больными. Основы применения лекарственных средств	2	
		Самостоятельная работа обучающихся Подготовка презентаций по теме практического занятия	4	
Всего			120	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1 – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
- 2 – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
- 3 – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

2.3. Интерактивные формы занятий

№ № п/п	Тема занятия	Вид занятия	Интерактивная форма
1	Эпидемия и эпидемический процесс. Основные принципы профилактики инфекционных заболеваний и ее значение для охраны здоровья населения. Вакцинация в профилактике и лечении инфекционных заболеваний.	Л	интерактивное выступление
2	Вакцинация в профилактике и лечении инфекционных заболеваний.	Л	интерактивное выступление
3	Понятие рациональной организации жизнедеятельности.	ЛЗ	учебная дискуссия
4	Биологические ритмы организма: понятие, типы ритмов, их функция, десинхроноз.	Л	интерактивное выступление
5	Характеристика хронотипов.	Л	интерактивное выступление
6	Эффективная организация труда и отдыха	Л	интерактивное выступление
7	Роль физической культуры в профилактике большинства заболеваний цивилизации	ЛЗ	учебная дискуссия
8	Пропаганда медицинских знаний и гигиеническое воспитание – как повышение грамотности населения. Роль физической культуры в профилактике большинства заболеваний цивилизации	ПР	учебная дискуссия
8 занятий в интерактивной форме составляют 40 % аудиторных занятий			

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия кабинета анатомии и физиологии человека, оснащённого следующим оборудованием:

- Автоматизированное рабочее место преподавателя в составе (персональный компьютер, проектор мультимедийный, интерактивная доска);
- колонки;

- меловая ученическая доска;
- рельефные таблицы;
- скелет человека на роликовой подставке (170 см);
- скелет человека на штативе (85 см);
- цифровой датчик артериального давления;
- цифровой датчик влажности;
- цифровой датчик дыхания (спирометр);
- цифровой датчик пульса;
- цифровой датчик температуры;
- цифровой датчик ЭКГ;
- модель «Гортань в разрезе»;
- модель «Желудок в разрезе».

и учебно-наглядными пособиями:

- Презентации;
- модель «Череп человека»;
- модель глаза;
- модель мозга в разрезе;
- модель носа в разрезе;
- модель сердца в разрезе;
- модель структуры ДНК (разборная);
- модель-аппликация «Биосинтез белка»;
- модель-аппликация «Биосфера и человек»;
- модель-аппликация «Генеалогический метод антропогенетики»;
- модель-аппликация «Генетика групп крови» (демонстрационный набор 24 карты);
- модель-аппликация «Генетика групп крови» (раздаточный материал 10 комплектов по 24 карты);
- модель-аппликация «Деление клетки. Митоз и мейоз»;
- модель-аппликация «Дигибридное скрещивание»;
- модель-аппликация «Моногибридное скрещивание»;
- модель-аппликация «Наследование резус-фактора»;
- модель-аппликация «Перекрест хромосом»;
- наглядное пособие «Комплект обучающих программ по биологии 6-11 класс»;
- портреты биологов; модель «Почка в разрезе».

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебной аудитории для проведения учебных занятий, оснащённой следующим оборудованием:

- Автоматизированное рабочее место преподавателя в составе (персональный компьютер, проектор мультимедийный, интерактивная доска);

- колонки;
- меловая ученическая доска.

и учебно-наглядными пособиями:

- Презентации.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Основы здорового образа жизни в образовательной организации : учебное пособие для среднего профессионального образования / А. А. Зайцев [и др.] ; под общей редакцией А. А. Зайцева. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2020. – 137 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-13378-3. – Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/458711>

Дополнительные источники:

1. Петряков, П. А. Проектное обучение основам здорового образа жизни : учебное пособие для среднего профессионального образования / П. А. Петряков, М. Е. Шувалова. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2020. – 197 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-08556-3. – Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/453589>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины.

Программой предусмотрено сочетание различных форм и методов обучения. Обучающийся получает «зачёт» при условии посещения лекционно-практических занятий, предусмотренных программой курса, обнаруживая при этом понимание материала курса и умение его применять при решении практических задач, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Для промежуточного контроля знаний предполагается использование тестовых заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Уметь:	
проводить антропометрическое обследование и оценивать физическое развитие	Анализ результатов своей практической работы по изучаемой теме
определять и оценивать функциональное состояние отдельных систем организма: сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной	Анализ результатов своей практической работы по изучаемой теме
проводить и оценивать результаты функциональных проб с физической нагрузкой	Анализ результатов своей практической работы по изучаемой теме
осуществлять инструментальными и	Анализ результатов своей практической

безинструментальными методами комплексную диагностику физического и психического развития человека	работы по изучаемой теме
оказывать первую доврачебную медицинскую помощь при неотложных состояниях	Анализ результатов своей практической работы по изучаемой теме
осуществлять контроль за состоянием питания, давать рекомендации по сбалансированному и качественному питанию людей различных возрастных групп	Анализ результатов своей практической работы по изучаемой теме
Знать:	
основные термины, понятия и определения дисциплины	Экспертиза оформления понятийных словарей; Экспертиза выполнения домашней контрольной работы
признаки и критерии состояния здоровья; критерии оценки нормы и отклонений физического и психического развития	Защита реферата; Экспертиза выполнения самостоятельной работы
о факторах, влияющих на здоровье и на формирование образа жизни	Экспертиза выполнения самостоятельной работы; Защита реферата
основные антропометрические и функциональные показатели здоровья	Экспертиза выполнения самостоятельной работы; Защита реферата
основы общей патологии человека и признаки соматических заболеваний	Экспертиза выполнения самостоятельной работы; Защита реферата
общие закономерности эпидемиологии инфекционных заболеваний	Экспертиза выполнения самостоятельной работы; Защита реферата
о факторах риска развития наиболее распространенных заболеваний и методах их профилактики	Экспертиза выполнения самостоятельной работы; Защита реферата
о значении диагностики и своевременной коррекции физического и психического развития и состояния человека для сохранения здоровья	Экспертиза выполнения самостоятельной работы; Защита реферата
о требованиях к окружающей среде для сохранения здоровья детей, взрослых и пожилых людей	Экспертиза выполнения самостоятельной работы; Защита реферата

5. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы обучающихся

При освоении материала дисциплины необходимо:

- спланировать и распределить время, необходимое для изучения дисциплины;
- конкретизировать для себя план изучения материала;

- ознакомиться с объемом и характером внеаудиторной самостоятельной работы для полноценного освоения каждой из тем дисциплины.

Сценарий изучения курса:

- проработайте каждую тему по предлагаемому ниже алгоритму действий;

- изучив весь материал, выполните итоговый тест, который продемонстрирует готовность к сдаче зачета.

Алгоритм работы над каждой темой:

- изучите содержание темы вначале по лекционному материалу, а затем по другим источникам;

- прочитайте дополнительную литературу из списка, предложенного преподавателем;

- выпишите в тетрадь основные категории и персоналии по теме, используя лекционный материал или словари, что поможет быстро повторить материал при подготовке к зачету;

- составьте краткий план ответа по каждому вопросу, выносимому на обсуждение на лабораторном занятии;

- выучите определения терминов, относящихся к теме;

- продумайте примеры и иллюстрации к ответу по изучаемой теме;

- подберите цитаты ученых, общественных деятелей, публицистов, уместные с точки зрения обсуждаемой проблемы;

- продумывайте высказывания по темам, предложенным к лабораторному занятию.

Рекомендации по работе с литературой:

- ознакомьтесь с аннотациями к рекомендованной литературе и определите основной метод изложения материала того или иного источника;

- составьте собственные аннотации к другим источникам на карточках, что поможет при подготовке рефератов, текстов речей, при подготовке к зачету;

- выберите те источники, которые наиболее подходят для изучения конкретной темы.