

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РТ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«БУГУЛЬМИНСКИЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНО – ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

СОГЛАСОВАНО

Директор АНО «ЦСП  
«Салават Купере»  
С.М. А.Т. Мейжайлова  
« 06 » 2023 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБПОУ «БПК»  
Ф.М. Калимуллин



« 06 » 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
основной профессиональной образовательной программы  
программы подготовки специалистов среднего звена  
по специальности 39.02.01 «Социальная работа»

**СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

## ОДОБРЕНО

Предметной (цикловой)  
методической комиссией  
общеобразовательных,  
гуманитарных дисциплин  
председатель ЦК:

 Галимова Р.А.

« 14 » июня 2023г.

Составитель: Шакирова Р.И., преподаватель ГБПОУ «БППК»

Внутренняя экспертиза: методист ГБПОУ «БППК»  Л.Р.Зайнагова

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 39.02.01 Социальная работа, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации №773 от 26 августа 2022г.

Рабочая программа разработана в соответствии с разъяснениями по формированию примерных образовательных программ учебных дисциплин начального профессионального и среднего профессионального образования на основе Федеральных государственных образовательных стандартов начального профессионального и среднего профессионального образования, утвержденными И.М.Реморенко, директором Департамента государственной политики и нормативно-правового регулирования в сфере образования Министерства образования и науки Российской Федерации от 27 августа 2009г.

Содержание программы реализуется в процессе освоения студентами основной профессиональной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 39.02.01 Социальная работа в соответствии с требованиями ФГОС СПО.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРИМЕРНОЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	4
2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРИМЕРНОЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ..	15



## **1. ПАСПОРТ ПРИМЕРНОЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **1.1 Область применения рабочей программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью образовательной программы среднего профессионального образования в соответствии с ФГОС по специальности (специальностям)/профессии (профессиям) СПО 39.02.01 Социальная работа.

### **1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:**

Дисциплина входит в социально-гуманитарный цикл основной профессиональной образовательной программы.

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь**:

У1 – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать**:

З1 – о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.

З2 – основы здорового образа жизни.

### **В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен обладать общими компетенциями (ОК):**

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

### **Личностные результаты реализации программы воспитания:**

ЛР 9 Сознать ценность жизни, здоровья и безопасности. Соблюдать и пропагандировать здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность), демонстрирующий стремление к физическому совершенствованию. Проявлять сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек и опасных склонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде.

### **1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы:**

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 114 часа.

## 2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>114</i>
в том числе:	
теоретическое обучение	-
практические занятия	<i>114</i>
<b>В форме практической подготовки (профессионально ориентированное содержание)</b>	-
в том числе:	
теоретическое обучение	-
практические занятия	-
Самостоятельная работа (всего)	-
<i>Промежуточная аттестация в форме: зачет, дифференцированный зачет</i>	

## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

### 2 КУРС

Наименование Разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) <i>(если предусмотрены)</i>		Объем часов	Коды ОК, ПК, ЛР, формированию которых способствует элемент программы
1	2		3	4
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>			<b>12</b>	
<b>Тема 1.1</b> Техника безопасности на занятиях физической культуры. Спринтерский бег	1	<b>Практическое занятие № 1:</b> Техника безопасности на занятиях физической культуры, следование на стадион БМБ, легкая атлетика на стадионе, бег, прыжки, лыжная подготовка, плавание, спортивные игры. Техника безопасности при проведении соревнований. Низкий старт, 100 м. - с учетом времени	2	ОК 04, ОК 08, ЛР 9
<b>Тема 1.2</b> Техника челночного бега	2	<b>Практическое занятие № 2:</b> Челночный бег 3x10м. Кросс 1000 м.	2	ОК 04, ОК 08, ЛР 9
<b>Тема 1.3</b> Техника бега на короткие и средние дистанции	3	<b>Практическое занятие № 3:</b> Бег на 400м. (800м.) – с учетом времени	2	ОК 04, ОК 08, ЛР 9
<b>Тема 1.4</b> Эстафетный бег	4	<b>Практическое занятие № 4:</b> Эстафетный бег 4x100 м. Кросс 1600 м.	2	ОК 04, ОК 08, ЛР 9
<b>Тема 1.5</b> Техника бега на средние и длинные дистанции	5	<b>Практическое занятие № 5:</b> Кросс 2000 м. (3000м) – с учетом времени	2	ОК 04, ОК 08, ЛР 9
<b>Тема 1.6</b> Техника прыжка в длину с места	6	<b>Практическое занятие № 6:</b> Прыжки в длину с места. Кросс 1600 м.		ОК 04, ОК 08, ЛР 9
<b>Раздел 2. Гимнастика</b>			<b>6</b>	

<b>Тема 2.1</b> Гимнастические упражнения	7	<b>Практическое занятие № 7:</b> Строевые упражнения. Упражнения на гимнастической стенке и скамейке	2	ОК 04, ОК 08, ЛР 9
<b>Тема 2.2</b> Поднимание и опускание туловища из положения лёжа	8	<b>Практическое занятие № 8:</b> Упражнения для мышц живота	2	ОК 04, ОК 08, ЛР 9
<b>Тема 2.3</b> Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке	9	<b>Практическое занятие № 9:</b> Упражнения на гибкость. Упражнения на осанку, координацию	2	ОК 04, ОК 08, ЛР 9
<b>Раздел 3. Атлетическая подготовка</b>			<b>6</b>	
<b>Тема 3.1</b> Упражнения на перекладине	10	<b>Практическое занятие № 10:</b> Выполнение силовых упражнений на перекладине (подтягивание)	2	ОК 04, ОК 08, ЛР 9
<b>Тема 3.2</b> Упражнения с гантелями, гириями	11	<b>Практическое занятие № 11:</b> Выполнение силовых упражнений с гантелями, гириями	2	ОК 04, ОК 08, ЛР 9
<b>Раздел 4. Спортивные игры</b>			<b>10</b>	
<b>Тема 4.1</b> Баскетбол. Ведение мяча, передвижения, остановки	12	<b>Практическое занятие № 12:</b> Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Передвижения и остановки с мячом	2	ОК 04, ОК 08, ЛР 9
<b>Тема 4.2</b> Баскетбол. Повороты, нападения	13	<b>Практическое занятие № 13:</b> Повороты с мячом, нападения	2	ОК 04, ОК 08, ЛР 9
<b>Тема 4.2</b> Техники бросков мяча	14	<b>Практическое занятие № 14:</b> Броски со штрафной линии, боковые броски – зачет	2	ОК 04, ОК 08, ЛР 9
<b>Тема 4.3.</b> Техника передачи мяча	15	<b>Практическое занятие № 15:</b> Передача мяча на месте, в движении, одной рукой, двумя руками	2	ОК 04, ОК 08, ЛР 9

<b>Тема 4.4</b> Двусторонняя игра	16	<b>Практическое занятие № 16:</b> Учебная игра	2	ОК 04, ОК 08, ЛР 9
<b>Раздел 5. Лыжная подготовка</b>			<b>18</b>	
<b>Тема 5.1</b> Лыжный спорт. Строевые приемы	17	<b>Практическое занятие № 17:</b> Т.Б на занятиях физической культуры. Лыжный спорт. Строевые приемы на лыжах	2	ОК 04, ОК 08, ЛР 9
<b>Тема 5.2.</b> Ходьба на лыжах	18	<b>Практическое занятие №18:</b> Ходьба на 5 км.	2	ОК 04, ОК 08, ЛР 9
<b>Тема 5.3</b> Одновременный одношажный ход	19	<b>Практическое занятие № 19:</b> Одновременный одношажный ход. Ходьба на 2-3 км.	2	ОК 04, ОК 08, ЛР 9
<b>Тема 5.4</b> Коньковый ход	20	<b>Практическое занятие № 20:</b> Коньковый ход	2	ОК 04, ОК 08, ЛР 9
<b>Тема 5.5</b> Прохождение дистанции 3-5 км.	21	<b>Практическое занятие № 21:</b> Прохождение дистанции 3-5 км.- на время	2	ОК 04, ОК 08, ЛР 9
<b>Тема 5.6</b> Эстафеты на лыжах	22	<b>Практическое занятие № 22:</b> Эстафета 4х1 км.	2	ОК 04, ОК 08, ЛР 9
<b>Тема 5.7</b> Ходьба на лыжах	23	<b>Практическое занятие № 23:</b> Ходьба на 5 км.	2	ОК 04, ОК 08, ЛР 9
<b>Тема 5.8</b> Одновременный двухшажный ход	24	<b>Практическое занятие № 24:</b> Одновременный двухшажный ход. Ходьба на 2-3 км.	2	ОК 04, ОК 08, ЛР 9
<b>Тема 5.9</b> Подвижные игры на лыжах	25	<b>Практическое занятие № 25:</b> Игры на лыжах	2	ОК 04, ОК 08, ЛР 9
<b>Раздел 6. Спортивные игры</b>			<b>16</b>	
<b>Тема 6.1</b> Учебная игра в пионербол	26	<b>Практическое занятие № 26:</b> Двусторонняя игра в пионербол	2	ОК 04, ОК 08, ЛР 9



<b>Тема 6.2</b> Волейбол. Правила игры	27	<b>Практическое занятие № 27:</b> Двусторонняя игра в волейбол	2	ОК 04, ОК 08, ЛР 9
<b>Тема 6.3</b> Прием и передача мяча	28	<b>Практическое занятие № 28:</b> Прием и передача мяча в паре	2	ОК 04, ОК 08, ЛР 9
<b>Тема 6.4</b> Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола	29	<b>Практическое занятие № 29:</b> Проведение эстафеты и игр с волейбольными мячами	2	ОК 04, ОК 08, ЛР 9
<b>Тема 6.5</b> Поддачи мяча	30	<b>Практическое занятие № 30:</b> Нижняя, верхняя и боковая подача	2	ОК 04, ОК 08, ЛР 9
<b>Тема 6.6</b> Двусторонняя игра	31	<b>Практическое занятие № 31:</b> Учебная игра	2	ОК 04, ОК 08, ЛР 9
<b>Тема 6.6</b> Регби	32	<b>Практическое занятие № 32:</b> Регби по упрощённым правилам	2	ОК 04, ОК 08, ЛР 9
<b>Тема 6.8</b> Мини-футбол	33	<b>Практическое занятие № 33:</b> Учебная игра по мини-футболу	2	ОК 04, ОК 08, ЛР 9
<b>Раздел 7. Атлетическая подготовка</b>			<b>4</b>	
<b>Тема 7.1</b> Упражнения на гимнастической скамейке и перекладине	34	<b>Практическое занятие № 34:</b> Выполнение силовых упражнений	2	ОК 04, ОК 08, ЛР 9
<b>Тема 7.2</b> Упражнения с гантелями	35	<b>Практическое занятие № 35:</b> Выполнение силовых упражнений с гантелями	2	ОК 04, ОК 08, ЛР 9
<b>Раздел 8. Легкая атлетика</b>			<b>14</b>	
<b>Тема 8.1</b> Техника бега на короткие дистанции. Спортивная ходьба	36	<b>Практическое занятие № 36:</b> Бег на 100м. – с учетом времени. Спортивная ходьба с чередованием обычной ходьбы	2	ОК 04, ОК 08, ЛР 9

<b>Тема 8.2</b> Эстафетный бег	37	<b>Практическое занятие № 37:</b> Эстафетный бег 4x100 м. Кросс 1600 м.	2	ОК 04, ОК 08, ЛР 9
<b>Тема 8.3</b> Техника бега на короткие и средние дистанции	38	<b>Практическое занятие № 38:</b> Бег на 400м. (800м.) – с учетом времени.	2	ОК 04, ОК 08, ЛР 9
<b>Тема 8.4</b> Техника спортивной ходьбы	39	<b>Практическое занятие № 39:</b> Спортивная ходьба	2	ОК 04, ОК 08, ЛР 9
<b>Тема 8.5</b> Техника бега на средние и длинные дистанции	40	<b>Практическое занятие № 40:</b> Кросс 2000 м. (3000м) – с учетом времени	2	ОК 04, ОК 08, ЛР 9
<b>Тема 8.6</b> Бег на выносливость	41	<b>Практическое занятие № 41:</b> Кросс 300 м.	2	ОК 04, ОК 08, ЛР 9
<b>Тема 8.7</b> Бег с ходьбой. Подведение итогов	42	<b>Практическое занятие № 42:</b> Бег, чередование с ходьбой	2	ОК 04, ОК 08, ЛР 9
<b>Всего</b>			<b>84</b>	

### 3 КУРС

Наименование Разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) <i>(если предусмотрены)</i>		Объем часов	Коды ОК, ПК, ЛР, формированию которых способствует элемент программы
1	2		3	4
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>			<b>8</b>	
<b>Тема 1.1</b> Техника безопасности на занятиях физической культуры. Техника бега на короткие дистанции	1	<b>Практическое занятие № 1:</b> Техника безопасности на занятиях физической культуры, следование на стадион БМБ, легкая атлетика на стадионе, бег, прыжки, лыжная подготовка, плавание, спортивные игры. Техника безопасности при проведении соревнований. Низкий старт, 100 м. – с учетом времени	2	ОК 04, ОК 08, ЛР 9
<b>Тема 1.2</b> Техника бега на короткие и средние дистанции	2	<b>Практическое занятие № 2:</b> Бег на 400м. (800м.) – с учетом времени	2	ОК 04, ОК 08, ЛР 9
<b>Тема 1.3</b> Техника бега на средние и длинные дистанции	3	<b>Практическое занятие № 3:</b> Кросс 2000 м. (3000м) – с учетом времени	2	ОК 04, ОК 08, ЛР 9
<b>Тема 1.4</b> Техника прыжка в длину с места	4	<b>Практическое занятие № 4:</b> Прыжки в длину с места. Кросс 1600 м.	2	ОК 04, ОК 08, ЛР 9
<b>Раздел 2. Лыжная подготовка</b>			<b>8</b>	
<b>Тема 2.1</b> Лыжный спорт. Строевые приемы	5	<b>Практическое занятие № 5:</b> Т.Б на занятиях физической культуры. Лыжный спорт. Строевые приемы на лыжах	2	ОК 04, ОК 08, ЛР 9
<b>Тема 2.2</b> Техника бесшажного хода	6	<b>Практическое занятие № 6:</b> Бесшажный ход. Ходьба на 2-3 км.	2	ОК 04, ОК 08, ЛР 9

<b>Тема 2.3</b> Коньковый ход	7	<b>Практическое занятие № 7:</b> Коньковый ход	2	ОК 04, ОК 08, ЛР 9
<b>Тема 2.4</b> Прохождение дистанции 3-5 км.	8	<b>Практическое занятие № 8:</b> Прохождение дистанции 3-5 км. - на время	2	ОК 04, ОК 08, ЛР 9
<b>Раздел 3. Спортивные игры</b>			<b>8</b>	
<b>Тема 3.1</b> Баскетбол. Техника ведения и передачи мяча	9	<b>Практическое занятие № 9:</b> Ведение и передачи мяча	2	ОК 04, ОК 08, ЛР 9
<b>Тема 3.2</b> Техники бросков мяча	10	<b>Практическое занятие № 10:</b> Броски со штрафной линии – зачет	2	ОК 04, ОК 08, ЛР 9
<b>Тема 3.3</b> Волейбол. Прием и передача мяча	11	<b>Практическое занятие № 11:</b> Многократная передача мяча над головой – учет количества раз. Двусторонняя игра	2	ОК 04, ОК 08, ЛР 9
<b>Тема 3.4</b> Техника подачи мяча	12	<b>Практическое занятие № 12:</b> Подачи мяча – учет количества раз. Двусторонняя игра	2	ОК 04, ОК 08, ЛР 9
<b>Раздел 4. Гимнастика</b>			<b>6</b>	
<b>Тема 4.1</b> Гимнастические упражнения.	13	<b>Практическое занятие № 13:</b> Строевые упражнения. Упражнения на гимнастической стенке и скамейке	2	ОК 04, ОК 08, ЛР 9
<b>Тема 4.2</b> Поднимание и опускание туловища из положения лёжа	14	<b>Практическое занятие № 14:</b> Упражнения для мышц живота	2	ОК 04, ОК 08, ЛР 9
<b>Тема 4.3</b> Упражнения на перекладине	15	<b>Практическое занятие № 15:</b> Выполнение силовых упражнений на перекладине (подтягивание)	2	ОК 04, ОК 08, ЛР 9
<b>Всего</b>			<b>30</b>	

### **3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРИМЕРНОЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Для реализации программы дисциплины должны быть предусмотрены спортивные сооружения:

- (универсальный) спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины;
- оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения дисциплины.

Примерный перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:

##### **Спортивные игры**

Щит баскетбольный игровой (комплект); щит баскетбольный тренировочный, щит баскетбольный навесной, ворота, трансформируемые для гандбола и мини-футбола(комплект), кольца баскетбольные, мяч баскетбольный №7 массовый, мяч баскетбольный №7 для соревнований, мяч баскетбольный №5 массовый, мяч футбольный №4 массовый, мяч футбольный №5 массовый, мяч футбольный №5 для соревнований, насос для накачивания мячей с иглой, жилетки игровые, сетка для хранения мячей, конус игровой.

##### **Гимнастика**

Стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, комплект матов гимнастических №2, кронштейн навесной для канатов, канат для лазания 5м., навесная перекладина, обруч гимнастический №2, скакалка гимнастическая.

##### **Легкая атлетика**

Граната для метания.

##### **Общефизическая подготовка**

Перекладина навесная универсальная, брусья навесные, снаряд «доска наклонная», горка атлетическая, комплект гантелей обрезиненных 90 кг, эспандер универсальный, лестница координационная (12 ступеней).

##### **Лыжный спорт**

Стеллаж для хранения лыж, лыжи, лыжные палки, ботинки.

##### **Оборудование для проведения соревнований**

весы напольные, сантиметр мерный, комплект для соревнований №1, аппаратура для музыкального сопровождения, персональный компьютер (ведение мониторингов и иных документов)

##### **Прочее**

Аптечка медицинская, сетка заградительная.

#### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

1. Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендованные для использования в образовательном процессе, не старше пяти лет с момента издания.

2. Рекомендуемые печатные издания по реализации общеобразовательной дисциплины представлены в методических рекомендациях по организации обучения.

### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

#### **Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

##### **Основные источники:**

1. Лях, В. И. Физическая культура. Базовый уровень: учебное пособие для образовательных организаций, реализующих образовательные программы среднего профессионального образования / В. И. Лях. Москва: Просвещение, 2023. – 288 с. – (Учебник СПО). – Текст: электронный. – URL: <https://znanium.com/catalog/product/2109047>

2. Филиппова Ю.С. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. – Москва: ИНФРА-М, 2020. – 197 с. – (Среднее профессиональное образование). ISBN 978-5-16-015948-5

##### **Дополнительные источники:**

1. Кикоть, В. Я. Физическая культура и физическая подготовка : учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / В. Я. Кикоть, Я. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров [и др.] ; под ред. В. Я. Кикотя. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : ЮНИТИ-ДАНА, 2020. – 455 с. – ISBN 978-5-238-03366-2.

2. Коровин, С. С. Физическая культура. Ценности. Личность / С. С. Коровин. – Москва : Директ-Медиа, 2020. – 198 с. – ISBN 978-5-4499-0428-7.

3. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента : учебное пособие / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2019. – 283 с. – ISBN 978-5-222-31286-5



#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины История осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Результаты освоения дисциплины направлены на формирование		Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
	ОК и ПК	ЛР	
У 1, 3 1, 3 2	ОК 04 ОК 08	ЛР 9	Оценка результатов выполнения практических занятий № 1 – 42, 1 – 15