

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«СЕВЕРО-ВОСТОЧНЫЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ М.К.  
АММОСОВА»

Политехнический институт (филиал) государственного автономного образовательного  
учреждения высшего образования «Северо-Восточный федеральный университет имени  
М.К. Аммосова» в г. Мирном

Кафедра Гуманитарные, социально-экономические, правовые дисциплины и физическое  
воспитание

Рабочая программа дисциплины

**Б1.В.ДВ.01.01 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту**



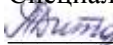

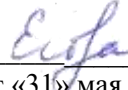
для программы специалитета

по направлению подготовки 21.05.04 Горное дело

Направленность программы: Электрфикация и автоматизация горного производства

Форма обучения: заочная

Автор: Константинов Юрий Юрьевич, старший преподаватель кафедры ГСЭПДиФВ,  
[iuiu.konstantinov@s-vfu.ru](mailto:iuiu.konstantinov@s-vfu.ru)

|  |  |  |
|--|--|--|
| РЕКОМЕНДОВАНО<br>Заведующий кафедрой<br>разработчика<br><br>/Павлова С.Н.<br>протокол № 9<br>от «28» апреля 2021 г.         | ОДОБРЕНО<br>Заведующий выпускающей<br>кафедрой<br><br>/Семенов А.С.<br>протокол № 9<br>от «30» апреля 2021 г. | ПРОВЕРЕНО<br>Нормоконтроль в составе ОП<br>пройден<br>Специалист УМО/деканата<br><br>Титова Д.Я.<br>от «17» мая 2021 г. |
| Рекомендовано к утверждению в составе ОП<br>Председатель УМК <br>/Константинова Т.П.<br>Протокол УМК №9 от «31» мая 2021 г. |  | Эксперт УМК<br><br>/Егорова М.В.<br>от «31» мая 2021 г.   |

Мирный 2021 г.

**1. АННОТАЦИЯ**  
**к рабочей программе дисциплины**  
**Б1.В.ДВ.01.01 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту**

Трудоемкость 3.е.

**1.1. Цель освоения и краткое содержание дисциплины**

**Цель освоения:**Целью элективных курсов по физической культуре (общей физической подготовки) является формирование у обучающихся физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности

**Краткое содержание дисциплины:**Легкая атлетика. Общая физическая подготовка. Гимнастика с предметами. Легкая атлетика. Волейбол. Баскетбол. Атлетическая гимнастика. Настольный теннис.Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов и специалистов.

**1.2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы**

| Наименование категории (группы) компетенций                       | Планируемые результаты освоения программы (код и содержание компетенции)   | Индикаторы достижения компетенций   | Планируемые результаты обучения по дисциплине  | Оценочные средства |
|---|--|---|--|--------------------|
| Самоорганизация и саморазвитие (в том числе и здоровьесбережение) | УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1 Обосновывает выбор здоровьесберегающей технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности<br>УК-7.2 Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности<br>УК-7.3 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности<br>УК-7.4 Устанавливает соответствие выбранных средств и методов укрепления | <b>Знать:</b> особенности использования средств физической культуры для поддержания уровня физической подготовленности и укрепления здоровья требования и нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО факторы, формирующие здоровье человека составляющее здорового образа жизни и их влияние на здоровье человека основы профилактики болезней<br><b>Уметь:</b> использовать средства физической культуры для оптимизации работоспособности и укрепления здоровья выбирать доступные и оптимальные методики для поддержания уровня физической подготовленности и укрепления здоровья использовать научные принципы здорового образа жизни в | БРС, Зачет         |

|  |  |   |   |
|--|--|---|---|
|  |  | здоровья, физического самосовершенствования показателям уровня физической подготовленности УК-7.5 Определяет готовность к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО | повседневной жизни и в профессиональной деятельности осуществлять комплекс мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни и укрепление здоровья;<br><b>Владеть:</b> компетенциями сохранения здоровья (знания и соблюдения норм здорового образа жизни) и использовать полученные знания в пропаганде здорового образа жизни методикой выполнения физических упражнений и самоконтроля за состоянием своего здоровья техникой выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО (по ступеням) двигательными навыками, повышающими функциональные возможности и физическую подготовленность для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |
|--|--|---|---|

### 1.3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

| Индекс            | Наименование дисциплины (модуля), практики            | семестр изучения | Индексы и наименования учебных дисциплин (модулей), практик |  |
|-------------------|---|------------------|---|--|
|                   |   |                  | на которые опирается содержание данной дисциплины (модуля)  | для которых содержание данной дисциплины (модуля) выступает опорой |
| Б1.В.ДВ.0<br>1.01 | Элективные дисциплины по физической культуре и спорту | 4,6,8            | Школьный курс по физической культуре                        |  |

### 1.4. Язык преподавания: [русский]

**2. Объем дисциплин в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся**

Выписка из учебного плана (очное обучение):

|   |  |  |
|---|--|--|
| Код и название дисциплины по учебному плану   | <b>Б1.В.ДВ.01.01 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту</b> |  |
| Курс изучения   | 2,3,4  |  |
| Семестр(ы) изучения   | 4,6,8  |  |
| Форма промежуточной аттестации (зачет/экзамен)  | зачет  |  |
| Курсовой проект/ курсовая работа (указать вид работы при наличии в учебном плане), семестр выполнения | -  |  |
| Трудоемкость (в ЗЕТ)  |  |  |
| <b>Трудоемкость (в часах), в т.ч.:</b>  | 328  |  |
| <b>№1. Контактная работа обучающихся с преподавателем (КР), в часах:</b>                              | Объем аудиторной работы, в часах   | В т.ч. с применением ДОТ или ЭО, в часах |
| Объем работы (в часах):   | 40   |  |
| 1.1. Занятия лекционного типа (лекции)  |  |  |
| 1.2. Занятия семинарского типа, всего, в т.ч.:  |  |  |
| - семинары (практические занятия, коллоквиумы т.п.)   | 24   |  |
| - лабораторные работы   |  |  |
| - практикумы  |  |  |
| 1.3.КСР (контроль самостоятельной работы, консультации)   | 16   |  |
| <b>№2. Самостоятельная работа обучающихся (СРС), (в часах)</b>  | 276  |  |
| <b>№3.Количество часов на экзамен (зачет)</b>   | 12   |  |

### 3. Содержание дисциплины, структурированное по темам с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

#### 3.1. Распределение часов по темам и видам учебных занятий

| Тема                                     | Всего часов | Контактная работа, в часах |                               |  |                               |                     |                               |            |                               |                    | Часы СРС   |
|--|-------------|----------------------------|-------------------------------|--|-------------------------------|---------------------|-------------------------------|------------|-------------------------------|--------------------|------------|
|  |             | Лекции                     | из них с применением ЭО и ДОТ | Семинары (практические занятия, коллоквиумы) | из них с применением ЭО и ДОТ | Лабораторные работы | из них с применением ЭО и ДОТ | Практикумы | из них с применением ЭО и ДОТ | КСР (консультации) |            |
| Легкая атлетика                          |             |                            |                               | 3  |                               |                     |                               |            |                               | 2                  | 34,5       |
| Гимнастика                               |             |                            |                               | 3  |                               |                     |                               |            |                               | 2                  | 34,5       |
| Спортивные игры<br>Баскетбол<br>Волейбол |             |                            |                               | 3  |                               |                     |                               |            |                               | 2                  | 34,5       |
| Общая физическая подготовка              |             |                            |                               | 3  |                               |                     |                               |            |                               | 2                  | 34,5       |
| Лыжная подготовка                        |             |                            |                               | 3  |                               |                     |                               |            |                               | 2                  | 34,5       |
| Кроссовая подготовка                     |             |                            |                               | 3  |                               |                     |                               |            |                               | 2                  | 34,5       |
| Основы знаний по физической культуре     |             |                            |                               | 3  |                               |                     |                               |            |                               | 2                  | 34,5       |
| Нормативы, госты, ГТО                    |             |                            |                               | 3  |                               |                     |                               |            |                               | 2                  | 34,5       |
| <b>Всего часов</b>                       |             |                            |                               | <b>24</b>                                    |                               |                     |                               |            |                               | <b>16</b>          | <b>276</b> |

#### 3.2. Содержание тем программы дисциплины

##### Тема 1. Легкая атлетика

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ. Организация и проведение занятий. Совершенствование выполнения легкоатлетических упражнений. Правила безопасности на занятиях.

##### Тема 2. Гимнастика

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ. Организация и проведение занятий. Правила безопасности на занятиях, страховка и помощь при выполнении упражнений

##### Тема 3. Спортивные игры

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ. Организация и проведение занятий. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Правила безопасности на занятиях.

##### Тема 4. Общая физическая подготовка

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ. Организация и проведение занятий. Правила безопасности на занятиях.

##### Тема 5. Общая физическая подготовка

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ Организация и проведение занятий. Правила безопасности на занятиях.

#### **Тема 6. Лыжная подготовка**

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ Организация и проведение занятий. Коньковый и классический стиль. Правила безопасности на занятиях.

#### **Тема 7. Кроссовая подготовка**

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ Организация и проведение занятий. Правила безопасности на занятиях

#### **Тема 8. Основы знаний по физической культуре**

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ Организация и проведение занятий. Правила безопасности на занятиях.

### **3.3. Формы и методы проведения занятий, применяемые учебные технологии**

Учебным планом предусмотрены практические занятия – 68 часов.

**Формы занятий** - способы организации учебно-воспитательного процесса, которые характеризуются определенным типом взаимодействия преподавателя и занимающихся, а также соответствующими условиями занятий. В настоящее время используются обязательные урочные (учебные) и неурочные формы занятий.

**Неурочные формы** – это занятия, проводимые как специалистами (организованно), так и самими занимающимися (самостоятельно) с целью развития физических качеств, совершенствования двигательных навыков, активного отдыха, укрепления или восстановления здоровья, сохранения или повышения работоспособности (соревнования, утренняя гимнастика, физкультпауза и т.п.) и др.

Выбор конкретной неурочной формы занятий определяется интересами и склонностями занимающихся.

**Урочные (учебные) формы** являются основными в системе физического воспитания. Они имеются в учебных планах ВУЗов (учебная дисциплина «Физическая культура») на всех факультетах.

Урок – это исторически сложившаяся форма обучения, которая совершенствовалась длительное время. В урок по физической культуре (как основной формы занятий физическими упражнениями) заложены возможности для решения стратегических задач физической культуры: всестороннего, гармоничного развития студентов, их направленной и эффективной подготовки к жизни. Урок является наиболее экономной и эффективной формой организации систематических занятий как в физическом воспитании, так и в спортивной тренировке и прикладной физической подготовке. В нем созданы наилучшие условия для решения образовательных, оздоровительных и воспитательных задач физического воспитания. Признаками урока являются: ведущая роль педагога, отвечающего за организацию и проведение урока; стабильное расписание занятий, обеспечивающее их систематичность и правильное чередование работы и отдыха; постоянный состав занимающихся, желательно однородный по возрасту, полу, подготовленности, состоянию здоровья; соответствие учебного материала программе и особенностям контингента занимающихся; широкие возможности применения различных методов обучения и тренировки, воспитания и организации, контроля и управления с обязательным учетом уровня физического состояния занимающихся.

**Методы** организации занимающихся на учебном занятии (уроке) В практике физического воспитания применяются следующие методы:

**1. Фронтальный метод** – упражнения выполняются всем составом группы, независимо от форм построения студентов (в колоннах, нескольких шеренгах, в кругу);

**2. Групповой метод** – разные задания выполняются в нескольких группах одновременно. Разделение занимающихся на группы и определение содержания заданий осуществляются с учетом пола, уровня подготовленности и других признаков (например, по росту-весовым показателям на занятиях по баскетболу, борьбе).

**3. Индивидуальный метод** - получаемые задания индивидуальны и выполняются самостоятельно. Задания предназначены для занимающихся, значительно отличающихся от основного состава группы по своей подготовленности, особенностям и способностям, по состоянию здоровья.

**4. Круговой метод** - предусматривает последовательное выполнение занимающимися серии заданий (упражнений) на специально подготовленных местах («станциях»), расположенных по кругу зала или спортивной площадки. Круг включает от 4 до 10 упражнений («станций»). На каждой «станции» выполняется один вид упражнений или двигательных действий. Их состав подбирается с расчетом на комплексное развитие физических качеств и повышение функциональных возможностей организма. Весь круг проходят от 1 до 3 раз без интервала или с определенным интервалом отдыха между «станциями».

**4. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы<sup>1</sup> обучающихся по дисциплине**  
**Содержание СРС**

| № | Наименование раздела (темы) дисциплины   | Вид СРС                        | Трудо-емкость (в часах) | Формы и методы контроля |
|---|--|--------------------------------|-------------------------|-------------------------|
| 1 | Легкая атлетика                          | Конспект, реферат, презентация | 34,5                    | БРС, Зачет              |
| 2 | Гимнастика                               | Конспект, реферат, презентация | 34,5                    | БРС, Зачет              |
| 3 | Спортивные игры<br>Баскетбол<br>Волейбол | Конспект, реферат, презентация | 34,5                    | БРС, Зачет              |
| 4 | Общая физическая подготовка              | Конспект, реферат, презентация | 34,5                    | БРС, Зачет              |
| 5 | Лыжная подготовка                        | Конспект, реферат, презентация | 34,5                    | БРС, Зачет              |
| 6 | Кроссовая подготовка                     | Конспект, реферат, презентация | 34,5                    | БРС, Зачет              |
| 7 | Основы знаний по физической культуре     | Конспект, реферат, презентация | 34,5                    | БРС, Зачет              |
| 8 | Нормативы, гости, ГТО                    | Конспект, реферат, презентация | 34,5                    | БРС, Зачет              |
|   | Всего часов                              | Конспект, реферат, презентация | <b>276</b>              |                         |

**5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**  
**Рейтинговый регламент по дисциплине:**

<sup>1</sup>Самостоятельная работа студента может быть внеаудиторной (выполняется студентом самостоятельно без участия преподавателя – например, подготовка конспектов, выполнение письменных работ и др.) и аудиторной (выполняется студентом в аудитории самостоятельно под руководством преподавателя – например, лабораторная или практическая работа).

| Вид выполняемой учебной работы<br>(контролирующие мероприятия) | Количество баллов (min) | Количество баллов (max) |
|--|-------------------------|-------------------------|
| Посещение занятий  | 20                      | 20                      |
| Нормативы  | 20                      | 30                      |
| Сдача СРС  | 20                      | 30                      |
| <b>Количество баллов для получения зачета (min-max)</b>        | <b>60</b>               | <b>100</b>              |

**6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине**

**6.1. Показатели, критерии и шкала оценивания**

Предлагается определить критерии оценивания в соответствии с уровнями учебных целей по Блуму. Форма проведения экзамена: собеседование с решением практических заданий.

| Коды оцениваемых компетенций | Индикаторы достижения компетенций   | Показатель оценивания (по п.1.2.РПД)   | Шкалы оценивания уровня сформированности компетенций/элементов компетенций |                                       |            |
|------------------------------|---|--|--|---------------------------------------|------------|
|                              |   |  | Уровни освоения  | Критерии оценивания (дескрипторы)     | Оценка     |
| УК-7.                        | УК-7.1 Обосновывает выбор здоровьесберегающей технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности<br>УК-7.2 Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности<br>УК-7.3 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности<br>УК-7.4 Устанавливает | <b>Знать:</b> роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста; основы физической культуры и здорового образа жизни; владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно – | Высокий  | Сдача нормативов на отлично           | Зачтено    |
|                              |   |  | Базовый  | Сдача нормативов на хорошо            | Зачтено    |
|                              |   |  | Минимальный  | Сдача нормативов на удовлетворительно | Зачтено    |
|                              |   |  | Не освоены   | Никакие нормативы не сдал             | Не зачтено |



|  |   |   |  |  |  |
|--|---|---|--|--|--|
|  | <p>ет соответствие выбранных средств и методов укрепления здоровья, физического совершенствования показателям уровня физической подготовленности УК-7.5 Определяет готовность к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО</p> | <p>технической подготовке);<br/> <b>Уметь:</b><br/> использовать опыт физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей; применять средства физической культуры для профилактики, оздоровления и реабилитации человека; применять методы первой помощи; определять физическое состояние здоровья посредством определения артериального давления, пульса, частоты дыхания; средствами совершенствования и оздоровления организма; навыками использования физических упражнений для укрепления и восстановления здоровья, развития и совершенствования физических</p> |  |  |  |
|--|---|---|--|--|--|

|  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|
|  |  | <p>качеств; силы,<br/>быстроты,<br/>гибкости.<br/><b>Владеть:</b><br/>средствами<br/>совершенствования<br/>и оздоровления<br/>организма;<br/>навыками<br/>использования<br/>физических<br/>упражнений для<br/>укрепления и<br/>восстановления<br/>здоровья, развития<br/>и<br/>совершенствования<br/>физических<br/>качеств; силы,<br/>быстроты,<br/>гибкости.</p> |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|

**6.2. Типовые контрольные задания (вопросы) для промежуточной аттестации**

Не предусмотрено

**6.3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания**

Балльно-рейтинговая система и нормативы.

**7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины**

| №                                | Автор, название, место издания, издательство, год издания учебной литературы, вид и характеристика иных информационных ресурсов | Наличие грифа, вид грифа | НБ СВФУ, кафедральная библиотека и кол-во экземпляров | Электронные издания: точка доступа к ресурсу (наименование ЭБС, ЭБ СВФУ)  |
|----------------------------------|---|--------------------------|---|---|
| <b>Основная литература</b>       |   |                          |   |   |
| 1                                | Барчуков С.В. Физическая культура учебник М.:ИЦ "Академия", 2013  |                          | 18  |   |
| 2                                | Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др. Физическая культура учебник Красноярск: СФУ, 2017                              |                          | 18  | <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=497151">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=497151</a>                             |
| 3                                | Быченков С.В. Физическая культура учебник Саратов: Вузовское образование, 2016  |                          | 15  | <a href="http://www.iprbookshop.ru/49867">http://www.iprbookshop.ru/49867</a>   |
| <b>Дополнительная литература</b> |   |                          |   |   |
| 1                                | Лысова, И. А. Физическая культура учебное пособие Москва : Московский гуманитарный университет, 2011                            |                          | 18  | <a href="http://www.iprbookshop.ru/8625.html">http://www.iprbookshop.ru/8625.html</a>   |
| 2                                | Чеснова Е.Л. Физическая культура Учебное пособие М.: Директ-Медиа, 2013   |                          | 18  | <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=210945&amp;sr=1">https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=210945&amp;sr=1</a> |
| 3                                | Чертов, Н.В. Физическая культура Учебное пособие Ростов-на-Дону : Южный федеральный университет, 2012                           |                          | 18  | <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=241131">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=241131</a>                             |

**8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети-Интернет, необходимых для освоения дисциплины**

- <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=444184>
- Электронно-библиотечная система образовательных и просветительских изданий //www.iqlib.ru
- Единое окно доступа к образовательным ресурсам. ФГАУ ГНИИ ИТТ "Информика" //www.window.edu.ru

**9. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

Спортивный зал, г. Мирный, ул. Тихонова, д. 5, корп. 3

Амортизирующее баскетбольное кольцо (6 шт.); Тележка для волейбольных мячей Mikasa (2 шт.); Будо - мат с зацепами "Ласточкин хвост" (24 шт.); Ворота для мини-футбола

(2 шт.); Вышка судейская для волейбола (1 шт.); Ракетки для настольного тенниса (10 шт.); Сетка волейбольная с тросом АТЕМІ (4 шт.); Теннисный стол складной Kettler (4 шт.); Таймер для тренировочного процесса Everlast (4 шт.); НС Счетное табло Mikasa (4 шт.);

шт.); Мяч баскетбольный STAR 4347 Mania (50 шт.); Мячи для мини-футбола STAR FB24 FUTSAL 4 (20 шт.); Сетка для настольного тенниса (6 шт.); Лыжи беговые MARPETTI (50 шт.); Лыжные палки для беговых лыж (60 шт.); Пьедестал почета (1 шт.); Волейбольные стойки (2 шт.); Шведские стенки (6 шт.); Гимнастические маты (23 шт.)

## **10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

### **10.1. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине<sup>2</sup>**

При осуществлении образовательного процесса по дисциплине используются следующие информационные технологии: использование на занятиях электронных изданий (чтение лекций с использованием слайд-презентаций, электронного учебного пособия); использование специализированных и офисных программ, информационных (справочных) систем; организация взаимодействия с обучающимися посредством электронной почты и СДО, Moodle.

---

<sup>2</sup>В перечне могут быть указаны такие информационные технологии, как использование на занятиях электронных изданий (чтение лекций с использованием слайд-презентаций, электронного курса лекций, графических объектов, видео- аудио- материалов (через Интернет), виртуальных лабораторий, практикумов), специализированных и офисных программ, информационных (справочных) систем, баз данных, организация взаимодействия с обучающимися посредством электронной почты, форумов, Интернет-групп, скайп, чаты, видеоконференцсвязь, компьютерное тестирование, дистанционные занятия (олимпиады, конференции), вебинар (семинар, организованный через Интернет), подготовка проектов с использованием электронного офиса или оболочки) и т.п.

