**Методические рекомендации**

1. Самостоятельные занятия должны быть регулярными и систематическими.
2. Периодичность занятий – каждый день.
3. Количество занятий в сутки – не менее 0,5 часа.
4. Обучающийся должен быть физически здоров. Занятия при повышенной температуре опасны для здоровья и нецелесообразны, т. к. результат занятий всегда будет отрицательным.
5. Индивидуальная домашняя работа может проходить в несколько приемов и должна строиться в соответствии с рекомендациями преподавателя.