

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«КЕРЧЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МОРСКОЙ
ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «КГМТУ»)
Технологический факультет
Кафедра водных биоресурсов и марикультуры**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Легкая атлетика**

Уровень основной профессиональной образовательной программы – бакалавриат
Направление подготовки – 35.03.08 Водные биоресурсы и аквакультура
Направленность (профиль) – Водные биоресурсы и аквакультура
Учебный план 2023 года разработки

Описание учебной дисциплины по формам обучения

| Очная | | | | | | | | | | | | Заочная | | | | | | | | | | | | | |
|-------|---------|---------------------------|------------------------|---------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------|-------------------------------|----------------|------------|---------------------|--------------------------------------|-------|---------|---------------------------|------------------------|---------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------|-------------------------------|----------------|---------------------------|---------------------|--------------------------------------|
| Курс | Семестр | Всего часов / зач. единиц | Всего аудиторных часов | Лекции, часов | Лабораторные занятия, часов | Практические занятия, часов | Семинары, часов | Самостоятельная работа, часов | КП (КР), часов | РГР, часов | Консультации, часов | Семестровый контроль, часов (вид) | Курс | Семестр | Всего часов / зач. единиц | Всего аудиторных часов | Лекции, часов | Лабораторные занятия, часов | Практические занятия, часов | Семинары, часов | Самостоятельная работа, часов | КП (КР), часов | Контрольная работа, часов | Консультации, часов | Семестровый контроль, часов (вид) |
| 1 | 1 | 72 | 36 | 2 | | 34 | | 32 | | | | 4 (зач.) | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 72 | 32 | | | 32 | | 36 | | | | 4 (зач.) | 1 | 2 | 328 | 4 | 2 | | 2 | | 320 | | | | 4 (зач.) |
| 2 | 3 | 72 | 36 | | | 36 | | 32 | | | | 4 (зач.) | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | 4 | 112 | 32 | | | 32 | | 76 | | | | 4 (зач.) | | | | | | | | | | | | | |
| Всего | | 328 | 136 | 2 | | 134 | | 176 | | | | 16 (зач.) | Всего | | 328 | 4 | 2 | | 2 | | 320 | | | | 4 (зач.) |

Рабочая программа составлена на основании ФГОС ВО – бакалавриат по направлению подготовки 35.03.08 Водные биоресурсы и аквакультура, учебного плана.

Программу разработала С.Б. Букша, канд. пед. наук, доцент, зав. кафедрой физического воспитания и спорта ФГБОУ ВО «КГМТУ».

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры физического воспитания и спорта ФГБОУ ВО «КГМТУ»

Протокол № 8 от 12.04. 2023 г.

Рабочая программа рассмотрена на заседании выпускающей кафедры водных биоресурсов и марикультуры ФГБОУ ВО «КГМТУ»

Протокол № 8 от 14.04. 2023 г.

1 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

В результате освоения ОПОП бакалавриата обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине

| Код и наименование компетенции | Индикаторы достижения компетенции | Планируемые результаты освоения дисциплины | Указание раздела(-ов) дисциплины, где предусмотрен освоение компетенции |
|--|---|--|---|
| УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни | Знать: <ul style="list-style-type: none"> - основные принципы, средства и методы обеспечения физической подготовленности студентов; - компоненты физической культуры, их формы и методы в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности. Уметь: <ul style="list-style-type: none"> - осуществлять планирование рабочего времени и досуга с учетом особенностей социальной и профессиональной деятельности; - организовывать рациональное пространство для полноценного физического и интеллектуального труда; - самостоятельно применять разнообразные средства и методы физической культуры для поддержания физической подготовленности; - повышать уровень физической подготовленности и работоспособности. Владеть: <ul style="list-style-type: none"> - навыками совершенствования основных физических качеств человек; - гигиеническими навыками поддержания физической и умственной работоспособности; - методами организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом; - объективными и субъективными методами самоконтроля при проведении самостоятельных занятий. | Тема 1-2 |
| | | | Тема 6-7 |
| | | | Тема 3-7 |
| | УК-7.2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности | Знать: <ul style="list-style-type: none"> - сущность здоровьесберегающих технологий, их формы и методы; - ключевые принципы здорового образа жизни человека; - основные закономерности физиологических процессов в организме человека; - специфику развития и совершенствования приоритетных в данной профессии психофизических качеств. Уметь: <ul style="list-style-type: none"> - осуществлять профессиональную деятельность в рамках принципов здорового образа жизни; - осуществлять контроль за основными параметрами физиологических систем организма в зависимости от внутренних и внешних условий реализации профессиональной деятельности; - анализировать и применять наиболее результативные средства и методы физической культуры и спорта для поддержания здоровья. | Тема 2, 3, 5, 7 |
| | | | Тема 2-7 |

[illegible]

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|------------|------------|----------|--|------------|------------|--|--|-----------|----------|----------|--|----------|------------|--|--|--|--|----------|
| техники бега на средние дистанции | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Тема 4. Совершенствование техники бега на длинные дистанции | 10 | 6 | | | 6 | 4 | | | | | | | | | | | | | |
| Тема 5. Совершенствование техники кроссового бега | 10 | 6 | | | 6 | 4 | | | | | | | | | | | | | |
| Тема 6. Совершенствование техники прыжка в длину с места: отталкивание, полёт, приземление | 10 | 6 | | | 6 | 4 | | | | | | | | | | | | | |
| Тема 7. Совершенствование техники метания | 18 | 8 | | | 8 | 10 | | | | | | | | | | | | | |
| Курсовой проект (работа) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Консультации | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Контроль | 4 | | | | | | | | 4 | | | | | | | | | | |
| Всего часов в семестре | 72 | 36 | | | 36 | 32 | | | 4 | | | | | | | | | | |
| 4 семестр | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Тема 1. Основы безопасности жизнедеятельности на занятиях по легкой атлетике. Совершенствование техники дозированной и спортивной ходьбы | 6 | 2 | | | 2 | 4 | | | | | | | | | | | | | |
| Тема 2. Совершенствование техники бега на короткие дистанции | 16 | 4 | | | 4 | 12 | | | | | | | | | | | | | |
| Тема 3. Совершенствование техники бега на средние дистанции | 16 | 4 | | | 4 | 12 | | | | | | | | | | | | | |
| Тема 4. Совершенствование техники бега на длинные дистанции | 18 | 6 | | | 6 | 12 | | | | | | | | | | | | | |
| Тема 5. Совершенствование техники кроссового бега | 16 | 4 | | | 4 | 12 | | | | | | | | | | | | | |
| Тема 6. Совершенствование техники прыжка в длину с места: отталкивание, полёт, приземление | 18 | 6 | | | 6 | 12 | | | | | | | | | | | | | |
| Тема 7. Совершенствование техники метания | 18 | 6 | | | 6 | 12 | | | | | | | | | | | | | |
| Курсовой проект (работа) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Консультации | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Контроль | 4 | | | | | | | | 4 | | | | | | | | | | |
| Всего часов в семестре | 112 | 32 | | | 32 | 76 | | | 4 | | | | | | | | | | |
| Всего часов по дисциплине | 328 | 136 | 2 | | 134 | 176 | | | 12 | 4 | 2 | | 2 | 320 | | | | | 4 |

4.2 Содержание лекций

| № | Наименование темы | Количество часов по формам обучения | |
|--|--|-------------------------------------|---------|
| | | очная | заочная |
| 1 семестр очной формы обучения / 2 семестр заочной формы обучения | | | |
| Основы безопасности жизнедеятельности на занятиях по легкой атлетике | | | |
| 1 | Тема 1. Основы безопасности жизнедеятельности на занятиях по легкой атлетике | | |
| | Профилактика спортивного травматизма. Совершенствование техники дозированной и спортивной ходьбы | 0,5 | |
| | Тема 2. Совершенствование техники бега на короткие дистанции | | |
| | Выполнение низкого старта, финиширование. Выполнение общеразвивающих упражнений в движении, выполнение специальных беговых упражнений, бег отрезков разной длины | 0,5 | 0,4 |
| | Тема 3. Совершенствование техники бега на средние дистанции | | |
| | Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение комплекса упражнений для развития быстроты и выполнение специальных упражнений | 0,2 | 0,4 |
| | Тема 4. Совершенствование техники бега на длинные дистанции | | |
| | Высокий старт, бег по дистанции, прохождение поворотов, финишный бросок. Техника перехода от стартового разбега к бегу на дистанции | 0,2 | 0,4 |
| | Тема 5. Совершенствование техники кроссового бега | | |
| | Бег по пересечённой местности. Высокий старт, финиширование | 0,2 | 0,2 |
| | Тема 6. Совершенствование техники прыжка в длину с места: отталкивание, полёт, приземление | | |
| | Выполнение специальных упражнений прыгуна (многоскоки, ускорение, маховые упражнения для рук и ног) | 0,2 | 0,2 |
| | Тема 7. Совершенствование техники метания | | |
| | Специальные упражнения | 0,2 | 0,4 |
| Всего часов | | 2 | 2 |

4.3 Темы лабораторных занятий

Лабораторные занятия не предусмотрены учебным планом.

4.4 Темы практических занятий

| № | Наименование темы | Количество часов по формам обучения | |
|------------------------|--|-------------------------------------|---------|
| | | очная | заочная |
| 1 семестр | | | |
| 1 | Тема 1. Основы безопасности жизнедеятельности на занятиях по легкой атлетике. Совершенствование техники дозированной и спортивной ходьбы | 2 | |
| 2-3 | Тема 2. Совершенствование техники бега на короткие дистанции | 4 | |
| 4-5 | Тема 3. Совершенствование техники бега на средние дистанции | 4 | |
| 6-8 | Тема 4. Совершенствование техники бега на длинные дистанции | 6 | |
| 9-10 | Тема 5. Совершенствование техники кроссового бега | 4 | |
| 11-13 | Тема 6. Совершенствование техники прыжка в длину с места: отталкивание, полёт, приземление | 6 | |
| 14-17 | Тема 7. Совершенствование техники метания | 8 | |
| Всего часов в семестре | | 34 | |
| 2 семестр | | | |
| 18 | Тема 1. Основы безопасности жизнедеятельности на занятиях по легкой атлетике. Совершенствование техники дозированной и спортивной ходьбы | 2 | |
| 19-20 | Тема 2. Совершенствование техники бега на короткие дистанции | 4 | 0,4 |

| | | | |
|-------------------------------|--|------------|----------|
| 21-22 | Тема 3. Совершенствование техники бега на средние дистанции | 4 | 0,4 |
| 23-25 | Тема 4. Совершенствование техники бега на длинные дистанции | 6 | 0,4 |
| 26-28 | Тема 5. Совершенствование техники кроссового бега | 6 | 0,2 |
| 29-31 | Тема 6. Совершенствование техники прыжка в длину с места: отталкивание, полёт, приземление | 6 | 0,2 |
| 32-33 | Тема 7. Совершенствование техники метания | 4 | 0,4 |
| Всего часов в семестре | | 32 | 2 |
| 3 семестр | | | |
| 34 | Тема 1. Основы безопасности жизнедеятельности на занятиях по легкой атлетике. Совершенствование техники дозированной и спортивной ходьбы | 2 | |
| 35-36 | Тема 2. Совершенствование техники бега на короткие дистанции | 4 | |
| 37-38 | Тема 3. Совершенствование техники бега на средние дистанции | 4 | |
| 39-41 | Тема 4. Совершенствование техники бега на длинные дистанции | 6 | |
| 42-44 | Тема 5. Совершенствование техники кроссового бега | 6 | |
| 45-47 | Тема 6. Совершенствование техники прыжка в длину с места: отталкивание, полёт, приземление | 6 | |
| 48-51 | Тема 7. Совершенствование техники метания | 8 | |
| Всего часов в семестре | | 36 | |
| 4 семестр | | | |
| 52 | Тема 1. Основы безопасности жизнедеятельности на занятиях по легкой атлетике. Совершенствование техники дозированной и спортивной ходьбы | 2 | |
| 53-54 | Тема 2. Совершенствование техники бега на короткие дистанции | 4 | |
| 55-56 | Тема 3. Совершенствование техники бега на средние дистанции | 4 | |
| 57-59 | Тема 4. Совершенствование техники бега на длинные дистанции | 6 | |
| 60-61 | Тема 5. Совершенствование техники кроссового бега | 4 | |
| 62-64 | Тема 6. Совершенствование техники прыжка в длину с места: отталкивание, полёт, приземление | 6 | |
| 65-67 | Тема 7. Совершенствование техники метания | 6 | |
| Всего часов в семестре | | 32 | |
| Всего часов | | 134 | 2 |

4.5 Темы семинарских занятий

Семинарские занятия не предусмотрены учебным планом.

5 Самостоятельная работа обучающихся

| Тема | Трудоемкость самостоятельной работы, час. | | Содержание работы |
|--|---|---------|--|
| | очная | заочная | |
| Тема 1. Основы безопасности жизнедеятельности на занятиях по легкой атлетике. Совершенствование техники дозированной и спортивной ходьбы | 10 | 40 | Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям |
| Тема 2. Совершенствование техники бега на короткие дистанции | 24 | 60 | Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям |

| | | | |
|--|------------|------------|--|
| Тема 3. Совершенствование техники бега на средние дистанции | 24 | 60 | Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям |
| Тема 4. Совершенствование техники бега на длинные дистанции | 26 | 50 | Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям |
| Тема 5. Совершенствование техники кроссового бега | 26 | 30 | Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям |
| Тема 6. Совершенствование техники прыжка в длину с места: отталкивание, полёт, приземление | 26 | 30 | Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям |
| Тема 7. Совершенствование техники метания | 40 | 50 | Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям |
| Всего часов | 176 | 320 | |

6 Тематика курсового проектирования (курсовой работы)

Курсовое проектирование не предусмотрено учебным планом.

7 Методы обучения

В процессе преподавания используются следующие методы:

- лекции в специализированной аудитории;
- проведение практических занятий;
- консультации преподавателей;
- самостоятельная работа студентов, в которую входит: изучение научно-методической литературы, отечественного и зарубежного опыта по проблеме поддержания физической работоспособности и спортивного мастерства; освоение теоретического материала; подготовка к текущему и промежуточному контролю.

Лекции – основная форма аудиторной работы студентов. Цель лекции – ознакомить обучающихся с основными теоретическими вопросами легкой атлетики в логически выдержанной форме. Студентам рекомендуется вести конспект лекций.

Работа на лекциях не должна ограничиваться пассивной записью лекционного материала. На лекциях рассматриваются основополагающие легкоатлетические понятия; принципы развития и совершенствования легкоатлетических умений и навыков; профилактика спортивного травматизма; особенности оценки физической подготовленности по легкой атлетике; возможности физического самосовершенствования студентов в различных направлениях легкой атлетики.

Практические занятия – составная часть учебного процесса, групповая форма учебных занятий по легкой атлетике, позволяющая студентам развить навыки самостоятельной тренировки, получить опыт физического самосовершенствования, применить полученные теоретические знания при решении практических задач формирования и совершенствования спортивных умений и навыков; повышения физической подготовленности и спортивного мастерства. Занятие может проходить в разных формах, обязательной для обучающихся является также самостоятельная работа.

В ходе практических занятий студент должен овладеть методиками применения легкоатлетических беговых, прыжковых и других специальных и общеразвивающих упражнений, а также методиками организации самостоятельной легкоатлетической тренировки, самооценки физической подготовленности и физической работоспособности.

8 Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Приведен в обязательном приложении к рабочей программе.

9 Перечень учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

| Наименование | Количество экземпляров в библиотеке ФГБОУ ВО «КГМТУ» |
|--|--|
| 1. Букша, С. Б. Физическая культура: курс лекций для студентов технолог. факультета очной и заочной формы обучения / С. Б. Букша; ФГБОУ ВО "КГМТУ". Кафедра физического воспитания и спорта. - Керчь : ФГБОУ ВО "КГМТУ", 2016. - 80 с. Текст : электронный // Электронная библиотека ФГБОУ ВО «КГМТУ». — URL: https://lib.kgmtu.ru/?cat=147 | |
| 2. Зайцев А.А. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка : учебное пособие для вузов / под ред. А.А. Зайцева. – Москва: Юрайт, 2023 г. – 227 с. (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12624-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/viewer/elektivnye-kursy-po-fizicheskoy-kulture-prakticheskaya-podgotovka-518911#page/2 | |
| 3. Мартыненко Е.С. Физическая культура : практикум по развитию скоростно-силовых качеств для самостоят. работы студентов (курсантов) всех специальностей (направлений подгот.) для оч. (заоч.) формы обучения / Мартыненко Е.С. ; Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования «Керч. гос. мор. технолог. ун-т», Каф. физ. воспитания и спорта. — Керчь, 2015. — 32 с. — Текст : электронный // Электронная библиотека ФГБОУ ВО «КГМТУ». — URL: https://lib.kgmtu.ru/?cat=147 | |
| 4. Мартыненко Е.С. Физическая культура : практикум «Поурочные планы по легкой атлетике» для студентов (курсантов) специальности (направления подгот.): 26.05.05 «Судовождение», 26.05.06 «Эксплуатация судовых энергетических установок», 26.05.07 «Эксплуатация судового электрооборудования и средств автоматики» направлений подгот. 35.03.08 «Водные биоресурсы и аквакультура», 39.03.02 «Социология и социальная работа», 13.03.02 «Электроэнергетика и электротехника», 19.03.03 «Продукты питания животного происхождения», 38.03.01 «Экономика (Экономика предприятия и организаций)», 38.03.01 «Экономика (Бухгалтерский учет, анализ и аудит)», 05.03.06 «Экология и природопользование», 15.03.02 «Технологические машины и оборудование» оч. (заоч.) форм обучения / Мартыненко Е.С. ; Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования «Керч. гос. мор. технолог. ун-т», Каф. физ. воспитания и спорта. — Керчь, 2016. — 53 с. — Текст : электронный // Электронная библиотека ФГБОУ ВО «КГМТУ». — URL: https://lib.kgmtu.ru/?p=419 | |
| 5. Платонова Н.О. Физическая культура : практикум по развитию выносливости для самостоят. работы студентов (курсантов) специальностей: 26.05.05 «Судовождение», 26.05.06 «Эксплуатация судовых энергетических установок», 26.05.07 «Эксплуатация судового электрооборудования и средств автоматики» направлений подгот.: 35.03.08 «Водные биоресурсы и аквакультура», 39.03.02 «Социология и социальная работа», 13.03.02 «Электроэнергетика и электротехника», 19.03.03 «Продукты питания животного происхождения», 38.03.01 «Экономика (Экономика предприятия и организаций)», 38.03.01 «Экономика (Бухгалтерский учет, анализ и аудит)», 05.03.06 «Экология и природопользование», 15.03.02 «Технологические машины и оборудование» оч. (заоч.) форм обучения / Платонова Н.О. ; Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования «Керч. гос. мор. технолог. ун-т», Каф. физ. воспитания и спорта. — Керчь, 2015. — 47 с. — Текст : электронный // Электронная библиотека ФГБОУ ВО «КГМТУ». — URL: https://lib.kgmtu.ru/?p=401 | |

10 Состав современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем

| Наименование информационного ресурса | Ссылка на информационный ресурс |
|---|---|
| Электронная библиотека ФГБОУ ВО «КГМТУ» | http://lib.kgmtu.ru/ |
| ЭБС «Юрайт» | https://urait.ru/ |
| Государственная система правовой информации - официальный интернет-портал правовой информации | http://pravo.gov.ru/ |
| Справочная правовая система «Консультант Плюс» | http://www.consultant.ru/ |
| RSCI платформа Web of Science - база данных лучших российских журналов | http://www.technosphera.ru/news/ |
| Информационная система «Единое окно доступа к информационным ресурсам» | http://window.edu.ru/ |

| | |
|---|---|
| База данных Научной электронной библиотеки | http://elibrary.ru/ |
| Единое окно доступа к информационным ресурсам | http://window.edu.ru/ |

11 Перечень программного обеспечения, используемого при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

| Наименование программного продукта | Назначение (базы и банки данных, тестирующие программы, практикум, деловые игры и т.д.) | Тип продукта (полная лицензионная версия, учебная версия, демоверсия и т.п.) |
|---|---|--|
| Офисный пакет LibreOffice | Текстовый редактор, табличный редактор, редактор презентаций | Свободно-распространяемое программное обеспечение |
| Операционная система (Microsoft Windows 10 Pro или Microsoft Windows Professional 7 Russian Upgrade Academic OPEN 1 License No Level или Microsoft Windows Vista Business Russian Upgrade Academic OPEN 1 License No Level) | Комплекс системных и управляющих программ | Лицензионное программное обеспечение |
| Офисный пакет (Microsoft Office Pro Plus 2016 или Microsoft Office 2010 Russian Academic OPEN 1 License No Level или Microsoft Office Professional Plus 2007 Russian Academic OPEN 1 License No Level) | Текстовый редактор, табличный редактор, редактор презентаций | Лицензионное программное обеспечение |

12 Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Для реализации рабочей программы по дисциплине «Легкая атлетика» имеется учебная аудитория для проведения лекционных и практических занятий (спортивные залы 1 корпуса и судомеханического техникума). Спортивный инвентарь (шт.): гантели разновесные – 20 шт., гантели 1,5 кг – 24 шт., гимнастическая палка – 15 шт., граната 500 гр – 10 шт., граната 700 гр – 10 шт., каримат – 11 шт., кольцо баскетбольное - 6 шт., мяч гимнастический – 3 шт., обруч – 10 шт., сетка для бадминтона – 2 шт., сетка для большого тенниса – 1 шт., сетка волейбольная – 3 шт., сетка для н/тенниса – 5 шт., сетка баскетбольная – 8 шт., стенка гимнастическая – 14 шт., стойка волейбольная – 1 шт., тренажёр для ног – 2 шт., маты гимнастические – 10 шт., мегафон – 3 шт., свисток – 8 шт., секундомер – 4 шт., мяч (медбол) 4 кг – 4 шт., мяч (медбол) 5 кг – 2 шт., мяч (медбол) 3 кг – 4 шт., скакалка – 11 шт., насос – 7 шт., мяч волейбольный – 9 шт., мяч футбольный – 11 шт., мяч баскетбольный – 11 шт., мяч футзал – 7 шт., мяч для наст. тенниса – 50 шт., мяч фитбольный – 8 шт., ракетка настольного тенниса – 20 шт., форма спортивная белая – 15 шт., полусфера с эспандерами – 6 шт., лестница координационная – 2 шт., степ-платформа трехуровневая – 10 шт., диск балансировочный – 10 шт., фишки для разметки поля 40 шт. – 1 набор., спирометр сухой портативный – 3 шт.

13 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Цель самостоятельной работы студентов – формирование навыков самовоспитания и совершенствования; осмысленная работа с учебным материалом и научной информацией; закрепление, расширение и углубление знаний; воспитание самостоятельности, организованности и творческой активности.

Рекомендации по освоению лекционного материала, подготовке к лекциям

В ходе лекционного курса проводится изложение современных научных взглядов и освещение основных проблем изучаемой области знаний. Значительную часть теоретических знаний студент должен получать самостоятельно из рекомендованных информационных источников (учебников, Интернет-ресурсов, электронной образовательной среды университета). По ходу конспектирования лекции на занятиях необходимо делать пометки на

полях, к которым рекомендуется вернуться по окончании занятия и своевременно задать вопросы преподавателю. Конспекты лекций используются при подготовке к практическим занятиям, в самостоятельной работе и подготовке к зачету по дисциплине.

Рекомендации по подготовке к практическим занятиям

Необходимо заранее ознакомиться с перечнем вопросов, которые будут рассмотрены на занятии. Изучить основные термины и понятия, выносимые на практическое занятие, ознакомиться с рекомендуемой литературой, заранее внимательно прочитать материал лекций, ознакомиться с учебным материалом по учебнику и учебным пособиям, выписать основные термины. При подготовке к практическим занятиям необходимо постоянно повышать уровень физической работоспособности, укреплять здоровье и формировать легкоатлетические спортивные умения и навыки. Также необходимо осуществлять самостоятельную спортивную тренировку, контролировать основные параметры жизнедеятельности физиологических систем, определять уровень физической подготовленности и работоспособности.

Рекомендации по организации самостоятельной работы

Самостоятельная работа студентов включает в себя изучение и систематизацию нормативно-инструкционных и справочных материалов по легкой атлетике; изучение учебной, научной и методической литературы, материалов периодических изданий и электронных средств информации; подготовку докладов и рефератов; участие в работе студенческих конференций, комплексных научных исследованиях и другое. Приступая к изучению учебной дисциплины, студенты должны ознакомиться с рабочей программой, учебной, научной и методической литературой, имеющейся в библиотеке, изучить рекомендованные учебники и учебно-методические пособия, завести новую тетрадь для конспектирования лекций и работы на практических занятиях.

К зачету по легкой атлетике необходимо готовиться целенаправленно, регулярно, и систематически. Необходимо ознакомиться с тематическими планами лекций, практических занятий и формой проведения контрольных мероприятий. Необходимо изучить перечень вопросов и нормативов, выносимых на итоговый контроль.

Необходимо подготовиться и сдать все нормативы по легкой атлетике, а также отработать все пропущенные без уважительной причины занятия по установленным на кафедре физического воспитания и спорта правилам и требованиям.