

# МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Горно-Алтайский государственный университет»  
(ФГБОУ ВО ГАГУ, ГАГУ, Горно-Алтайский государственный университет)

## Теория и методика обучения базовым видам: легкая атлетика

### рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой	<b>кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности</b>
Учебный план	49.03.01_2022_1142-3Ф.plx 49.03.01 Физическая культура Физкультурное образование
Квалификация	<b>бакалавр</b>
Форма обучения	<b>заочная</b>
Общая трудоемкость	<b>6 ЗЕТ</b>

Часов по учебному плану	216	Виды контроля на курсах:
в том числе:		экзамены 3
аудиторные занятия	30	зачеты 2
самостоятельная работа	171,8	
часов на контроль	11,6	

#### Распределение часов дисциплины по курсам

Курс	2		3		Итого	
	уп	рп	уп	рп		
Вид занятий						
Лекции	4	4	8	8	12	12
Практические	8	8	10	10	18	18
Консультации (для студента)	0,4	0,4	0,8	0,8	1,2	1,2
Контроль самостоятельной работы при проведении аттестации	0,15	0,15	0,25	0,25	0,4	0,4
Консультации перед экзаменом			1	1	1	1
В том числе инт.	10	10	2	2	12	12
Итого ауд.	12	12	18	18	30	30
Контактная работа	12,55	12,55	20,05	20,05	32,6	32,6
Сам. работа	55,6	55,6	116,2	116,2	171,8	171,8
Часы на контроль	3,85	8,85	7,75	34,75	11,6	43,6
Итого	72	77	144	171	216	248

Программу составил(и):

*старший преподаватель, Увачев ДА*

Рабочая программа дисциплины

**Теория и методика обучения базовым видам: легкая атлетика**

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 940)

составлена на основании учебного плана:

49.03.01 Физическая культура

утвержденного учёным советом вуза от 26.05.2022 протокол № 5.

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры

**кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности**

Протокол от 09.06.2022 протокол № 10

Зав. кафедрой Попова Елена Викторовна

---

---

**Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2023-2024 учебном году на заседании кафедры **кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности**

Протокол от \_\_\_\_\_ 2023 г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой Попова Елена Викторовна

---

---

**Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2024-2025 учебном году на заседании кафедры **кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности**

Протокол от 11.04.2024 г. № 8  
Зав. кафедрой Попова Елена Викторовна

---

---

**Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2025-2026 учебном году на заседании кафедры **кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности**

Протокол от \_\_\_\_\_ 2025 г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой Попова Елена Викторовна

---

---

**Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2026-2027 учебном году на заседании кафедры **кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности**

Протокол от \_\_\_\_\_ 2026 г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой Попова Елена Викторовна

**1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

1.1	<i>Цели:</i> формирование систематизированных знаний в области теории и методики легкой атлетики
1.2	<i>Задачи:</i> - формирование у студентов специальных знаний в области лёгкой атлетики, обучения новым видам движений, совершенствование функций организма; - развитие психомоторных способностей, необходимых для успешного овладения упражнениями различной сложности, бытовыми, профессионально-прикладными двигательными умениями и навыками; - формирование организаторских и обогащение профессиональных знаний, умений и навыков, необходимых для успешной педагогической деятельности.

**2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП**

Цикл (раздел) ООП:	
<b>2.1</b>	<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>
2.1.1	Теория и методика обучения базовым видам: гимнастика
<b>2.2</b>	<b>Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>
2.2.1	Теория и методика обучения базовым видам: лыжный спорт
2.2.2	Теория и методика обучения базовым видам: туризм
2.2.3	Тренерская практика

**3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**ОПК-3: Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке**

**ИД-1.ОПК-3: Осуществляет профессиональную физкультурно-спортивную деятельность в соответствии с ФГОС дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего и дополнительного образования**

умеет:

- профессионально осуществлять физкультурно-спортивную деятельность в соответствии с ФГОС дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего и дополнительного образования.

владеет:

- технологиями двигательного и когнитивного обучения и физической подготовки;  
- организацией и осуществлением контроля и оценки физкультурно-спортивных достижений обучающихся.

**ИД-2.ОПК-3: Планирует и проводит учебные и тренировочные занятия по физической культуре с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности**

знает:

- принципы, средства и методы обучения и начальной тренировки в легкой атлетике;  
- нормы и правила безопасной организации и проведения с различными категориями населения;  
- методику обучения лыжного спорта и условия проведения соревнований;

умеет:

- анализировать технику двигательных действий, тактику двигательной деятельности, уровень физической подготовленности занимающихся;  
- определять причины ошибок при выполнении двигательных действий, применять средства, методы и методические приемы по их устранению;  
- организовывать и проводить соревнования, индивидуальные и коллективные занятия с различными категориями населения;

владеет:

- навыками организации и проведения урока по легкой атлетике.

**ИД-3.ОПК-3: Анализирует эффективность технологий двигательного и когнитивного обучения и физической подготовки. Организует и осуществляет контроль и оценку физкультурно-спортивных достижений обучающихся**

знает:

- историю возникновения и развития легкой атлетики в России;

умеет:

- формулировать конкретные задачи преподавания спортивных игр в различных звеньях системы физического воспитания с учетом состояния здоровья, возраста, уровня физического развития, физической подготовленности занимающихся, имеющихся условий для занятий;  
- организовать и осуществлять контроль и оценку физкультурно-спортивных достижений обучающихся.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)							
Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Инте ракт.	Примечание
	<b>Раздел 1. Характеристика видов легкой атлетики, ее состояние на современном этапе</b>						
1.1	Характеристика видов легкой атлетики, ее состояние на современном этапе /Лек/	2	2	ИД-1.ОПК-3 ИД-2.ОПК-3 ИД-3.ОПК-3	Л1.1 Л1.2Л2.1	2	
1.2	Характеристика видов легкой атлетики, ее состояние на современном этапе /Ср/	2	28	ИД-1.ОПК-3 ИД-2.ОПК-3 ИД-3.ОПК-3	Л1.1 Л1.2Л2.1	0	
1.3	История возникновения легкой атлетики. Виды легкой атлетики. Стадион для проведения занятий по легкой атлетике. Чемпионаты по легкой атлетике. /Ср/	3	116,2	ИД-1.ОПК-3 ИД-2.ОПК-3 ИД-3.ОПК-3	Л1.1 Л1.2Л2.1	0	
	<b>Раздел 2. Оборудование и инвентарь для легкой атлетики. Меры безопасности при проведении занятий по легкой атлетике.</b>						
2.1	Оборудование и инвентарь для легкой атлетики. Меры безопасности при проведении занятий по легкой атлетики. /Лек/	3	2	ИД-1.ОПК-3 ИД-2.ОПК-3 ИД-3.ОПК-3	Л1.1 Л1.2Л2.1	0	
2.2	Оборудование и инвентарь для легкой атлетики. Меры безопасности при проведении занятий по легкой атлетики. /Ср/	2	19	ИД-1.ОПК-3 ИД-2.ОПК-3 ИД-3.ОПК-3	Л1.1 Л1.2Л2.1	0	
	<b>Раздел 3. Основы техники спортивной ходьбы и бега.</b>						
3.1	Основы техники спортивной ходьбы и бега. /Ср/	2	2	ИД-1.ОПК-3 ИД-2.ОПК-3 ИД-3.ОПК-3	Л1.1 Л1.2Л2.1	0	
3.2	Основы техники спортивной ходьбы и бега. /Пр/	2	8	ИД-1.ОПК-3 ИД-2.ОПК-3 ИД-3.ОПК-3	Л1.1 Л1.2Л2.1	8	
	<b>Раздел 4. Основы техники легкоатлетических прыжков и метаний.</b>						
4.1	Основы техники легкоатлетических прыжков и метаний. /Лек/	3	4	ИД-1.ОПК-3 ИД-2.ОПК-3 ИД-3.ОПК-3	Л1.1 Л1.2Л2.1	0	

4.2	Основы техники легкоатлетических прыжков и метаний. /Ср/	2	2	ИД-1.ОПК-3 ИД-2.ОПК-3 ИД-3.ОПК-3	Л1.1 Л1.2Л2.1	0	
4.3	Основы техники легкоатлетических прыжков и метаний. /Пр/	3	10	ИД-1.ОПК-3 ИД-2.ОПК-3 ИД-3.ОПК-3	Л1.1 Л1.2Л2.1	2	
	<b>Раздел 5. Последовательность изучения легкоатлетических видов</b>						
5.1	Последовательность изучения легкоатлетических видов /Лек/	2	2	ИД-1.ОПК-3 ИД-2.ОПК-3 ИД-3.ОПК-3	Л1.1 Л1.2Л2.1	0	
5.2	Последовательность изучения легкоатлетических видов /Ср/	2	2,6	ИД-1.ОПК-3 ИД-2.ОПК-3 ИД-3.ОПК-3	Л1.1 Л1.2Л2.1	0	
	<b>Раздел 6. Применение упражнений из других видов спорта для обучения технике легкоатлетических упражнений.</b>						
6.1	Применение упражнений из других видов спорта для обучения технике легкоатлетических упражнений. /Ср/	2	2	ИД-1.ОПК-3 ИД-2.ОПК-3 ИД-3.ОПК-3	Л1.1 Л1.2Л2.1	0	
6.2	Применение упражнений из других видов спорта для обучения технике легкоатлетических упражнений. /Лек/	3	2	ИД-1.ОПК-3 ИД-2.ОПК-3 ИД-3.ОПК-3	Л1.1 Л1.2Л2.1	0	
	<b>Раздел 7. Консультации</b>						
7.1	Консультация по дисциплине /Конс/	3	0,8	ИД-1.ОПК-3 ИД-2.ОПК-3 ИД-3.ОПК-3		0	
	<b>Раздел 8. Промежуточная аттестация (экзамен)</b>						
8.1	Подготовка к экзамену /Экзамен/	3	34,75	ИД-1.ОПК-3 ИД-2.ОПК-3 ИД-3.ОПК-3	Л1.1 Л1.2Л2.1	0	
8.2	Контроль СР /КСРАтт/	3	0,25	ИД-1.ОПК-3 ИД-2.ОПК-3 ИД-3.ОПК-3	Л1.1 Л1.2Л2.1	0	
8.3	Контактная работа /КонсЭк/	3	1	ИД-1.ОПК-3 ИД-2.ОПК-3 ИД-3.ОПК-3	Л1.1 Л1.2Л2.1	0	
	<b>Раздел 9. Консультации</b>						
9.1	Консультация по дисциплине /Конс/	2	0,4	ИД-1.ОПК-3 ИД-2.ОПК-3 ИД-3.ОПК-3	Л1.1 Л1.2Л2.1	0	

	<b>Раздел 10. Промежуточная аттестация (зачёт)</b>						
10.1	Подготовка к зачёту /Зачёт/	2	8,85	ИД-1.ОПК-3 ИД-2.ОПК-3 ИД-3.ОПК-3	Л1.1 Л1.2Л2.1	0	
10.2	Контактная работа /КСРАтт/	2	0,15	ИД-1.ОПК-3 ИД-2.ОПК-3 ИД-3.ОПК-3	Л1.1 Л1.2Л2.1	0	

## 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 5.1. Пояснительная записка

Значение и место легкой атлетики в системе физвоспитания?  
 Когда зародилась легкой атлетика в России?  
 Когда советские спортсмены впервые приняли участие в Олимпийских играх? Каковы были их успехи?  
 Что является источником движущих сил при спортивной ходьбе?  
 Каковы особенности техники работы ног и таза в спортивной ходьбе?  
 Какова техника старта в беге на короткие дистанции?  
 От чего зависит правильное построение первых шагов со старта?  
 На какие фазы условно подразделяется техника бега на средние, длинные и сверхдлинные дистанции?  
 Каковы особенности техники бега по дистанции в беге на средние и длинные дистанции?  
 От чего зависит спортивный результат в прыжках в длину с разбега?  
 Каковы основные элементы разбега в прыжках в длину?  
 Анализ техники отталкивания в прыжках в длину?  
 Возможные ошибки при выполнении прыжка способом "прогнувшись", способы их устранения?  
 На какие фазы условно подразделяется техника толкания ядра?  
 Анализ техники толкателя при выполнении финального усилия?  
 Ошибки техники при выполнении скачка в толкании ядра? Способы их устранения?  
 Какова последовательность обучения технике бега на короткие дистанции?  
 Назовите ошибки, возникающие при обучении технике работы ног в спортивной ходьбе, пути их исправления?  
 Назовите основные средства при обучении бега по повороту в спринте?  
 Какие средства используются при обучении технике высокого старта и стартового ускорения в беге на средние и длинные дистанции?  
 От чего зависит количество участников в забегах при беге по отдельным дорожкам?  
 Что является фальстартом? После какого количества нарушений на старте бегун лишается права участия в соревнованиях?  
 Обязанности судей-хронометристов?  
 Обязанности секретаря?  
 Количество участников забега в беге на различные дистанции? Порядок жеребьевки?  
 Сколько времени отводится участнику на выполнение одной попытки в прыжках в длину?  
 В каком случае участник нарушил правила соревнований по прыжкам в длину? Определение победителя в соревнованиях по прыжкам в длину?  
 В каком случае попытка в прыжках в высоту будет зафиксирована как неудачная?  
 Характеристики инвентаря и сектора в прыжках в высоту?  
 Характеристики инвентаря и сектора в толкании ядра?  
 Правила измерения измерения результата в толкании ядра? Определение победителя в толкании ядра?  
 Нарушения правил соревнований в толкании ядра?  
 Обязанности старшего судьи в толкании ядра?  
 Количество участников финальных соревнований в прыжках в длину, в высоту, толкании ядра

### 5.2. Оценочные средства для текущего контроля

1. Разработка методики развития отдельных двигательных способностей в процессе обучения легкоатлетическим упражнениям.
2. Совершенствование методики проведения учебных занятий по лёгкой атлетике в общеобразовательной школе (с включением собственного педагогического опыта).
3. Особенности организации и проведения внеклассной работы по лёгкой атлетике в общеобразовательной школе.
4. Методика проведения занятий по лёгкой атлетике в дошкольных учреждениях.
5. Организация занятий по лёгкой атлетике в дошкольных учреждениях.
6. Характеристика спортивно-прикладных видов легкоатлетических упражнений и их влияние на подготовку спортсменов в различных видах спорта.
7. Современные тенденции развития лёгкой атлетики.
8. Влияние отдельных видов лёгкой атлетики на развитие профессиональных и двигательных способностей.
9. Предупреждение травматизма на занятиях по лёгкой атлетике.

10. Педагогический анализ программ по лёгкой атлетике.
11. Анализ материала по лёгкой атлетике в программах по физической культуре общеобразовательной школы.
12. Анализ современного состояния развития лёгкой атлетики (по материалам спортивных соревнований различного уровня).
13. Исследования взаимосвязи координации движения с отдельными показателями умственных способностей.
14. Лёгкой атлетика на Олимпийских играх, Чемпионатах мира и Европы, Играх доброй воли (исторический обзор).
15. Особенности физического развития юных легкоатлетов.
16. Возрастная динамика развития двигательных способностей у занимающихся лёгкой атлетикой.
17. Исследование работоспособности у юных легкоатлетов.
18. Методика ориентации и отбора детей в ДЮСШ на отделение лёгкой атлетики.
19. Особенности проведения уроков по лёгкой атлетике в различных классах общеобразовательной школы.
20. Методы повышения двигательной плотности занятий по лёгкой атлетике с учащимися различных возрастных групп.
21. Организация и проведение соревнований по лёгкой атлетике.
22. Лёгкая атлетика в системе подготовки учителя физической культуры.
23. Регуляция нагрузки и отдыха в процессе урока по лёгкой атлетике с учётом индивидуального предела допустимых нагрузок.
24. Управление вниманием, памятью на движения, эмоциями и волей в процессе обучения занимающихся новому упражнению и в течение всего урока.
25. Способы управления занимающимися в ходе урока и особенности их применения в различных ситуациях на уроке с различными категориями занимающихся.
26. Возможности введения в урок теоретического раздела лёгкой атлетики.
27. Система домашних заданий по лёгкой атлетике и их эффективность.
28. Взаимоотношения между учителем и учениками в процессе урока, дифференцированный, индивидуальный и личностный подход учителя к занимающимся.
29. Содержание урока лёгкой атлетики и его отдельных частей.
30. Планирование последовательности изучения легкоатлетических упражнений с учётом переноса эффекта (положительного, отрицательного) от овладения одним упражнением на другое – последующее.

### 5.3. Темы письменных работ (эссе, рефераты, курсовые работы и др.)

«Формируется отдельным документом в соответствии с Положением о фонде оценочных средств ГАГУ».

### 5.4. Оценочные средства для промежуточной аттестации

Реферат  
Тестирование

## 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### 6.1. Рекомендуемая литература

#### 6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Эл. адрес
Л1.1	Кравчук В.И.	Легкая атлетика: учебно-методическое пособие по дисциплине "Физическая культура" (раздел "Легкая атлетика")	Челябинск: Челябинский государственный институт культуры, 2013	<a href="http://www.iprbookshop.ru/56428.html">http://www.iprbookshop.ru/56428.html</a>
Л1.2	Быченков С.В., Крыжановский С.Ю.	Легкая атлетика: учебное пособие	Саратов: Ай Пи Ар Медиа, 2019	<a href="http://www.iprbookshop.ru/85500.html">http://www.iprbookshop.ru/85500.html</a>

#### 6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Эл. адрес
Л2.1	Ермакова С.Г., Початкова О.Н.	Легкая атлетика: учебно-методическое пособие	Саратов: Ай Пи Ар Медиа, 2019	<a href="http://www.iprbookshop.ru/85817.html">http://www.iprbookshop.ru/85817.html</a>

#### 6.3.1 Перечень программного обеспечения

6.3.1.1	Kaspersky Endpoint Security для бизнеса СТАНДАРТНЫЙ			
6.3.1.2	MS Office			
6.3.1.3	MS WINDOWS			

#### 6.3.2 Перечень информационных справочных систем

6.3.2.1	База данных «Электронная библиотека Горно-Алтайского государственного университета»			
6.3.2.2	Электронно-библиотечная система IPRbooks			
6.3.2.3	Межвузовская электронная библиотека			

## 7. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

	проблемная лекция	
--	-------------------	--



**8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Номер аудитории	Назначение	Основное оснащение
318 A1	Спортивный зал. Учебная аудитория для проведения занятий практического типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации	Рабочее место преподавателя. Бревно гимнастическое высокое 5м., брусья гимнастические женские со стеклопластиковыми жердями, брусья спортивные, кольца гимнастические (на блоч. подвеске), конь с ручками (спортивный маховый), конь для прыжков, маты гимнастические, перекладина универсальная, сетка волейбольная, стойка волейбольная, табло электронное, шест гимнастический, щит баскетбольный, канат, сетка баскетбольная, измеритель высоты сетки, кассы для замены игроков, табло электронное, антенны для сетки, защита стоек волейбольная, карманы для антенн, волейбольная форма, монометр мяч волейбольный, футбольный, баскетбольный
Спортивная площадка	Спортивная площадка	Информационный щит, турник разноуровневый, шведская стенка, снаряд для прыжков в длину с места, рукоход, скамья для измерения уровня гибкости, скамья для пресса, упор для отжима, тренажер восемь перекладин
207 A4	Компьютерный класс. Помещение для самостоятельной работы	Персональные компьютеры. Рабочее место преподавателя. Посадочные места обучающихся (по количеству обучающихся)
307 A1	Лаборатория безопасности жизнедеятельности. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнение курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации	Рабочее место преподавателя. Посадочные места для обучающихся (по количеству обучающихся). Тренажер Максим 1-01, шина медицинская, тренажер «Степа» для отработки действий при оказании помощи в воде, фантом-система дыхания и наруж. массажа сердца, Тренажер - манекен взрослого пострадавшего «Александр», ученическая доска, столы, стулья, стенд «Приборы радиационной и химической разведки», стенд «Средства индивидуальной и групповой защиты», аптечка медицинская, шина медицинская. Интерактивная доска, проектор, ноутбук

**9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Приступая к изучению дисциплины «Легкая атлетика и методика преподавания», студенты должны ознакомиться с учебной программой, учебной, научной и методической литературой, имеющейся в библиотеке ГАГУ. Получить рекомендованные учебники и учебно-методические пособия в библиотеке, завести новую тетрадь для конспектирования лекций и работы с первоисточниками.

В ходе лекционных занятия ведите конспектирование учебного материала, обращайтесь на понятия, формулировки, термины, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации.

Желательно оставить в рабочих конспектах поля, на которых делать пометки из рекомендованной литературы, дополняющие материал прослушанной лекции, а также подчёркивающие особую важность тех или иных теоретических процессов. Задавайте преподавателю уточняющие вопросы с целью уяснения теоретических положений, разрешения спорных вопросов и т.п.

В ходе подготовки к лабораторным изучите основную литературу, ознакомьтесь с дополнительной литературой, новыми публикациями в периодических изданиях: журналах, газетах и т.д. При этом учитывайте рекомендации преподавателя и требования учебной программы. Дорабатывайте свой конспект лекции, делая в нём соответствующие записи из литературы, рекомендованной преподавателем и предусмотренной учебной программой.

В ходе лабораторного занятия внимательно слушайте своих однокурсников. При необходимости задавайте им уточняющие вопросы. Принимайте активное участие в выполнении техники передвижения на лыжах и в целом физической подготовке.

С целью более глубокого усвоения изучаемого материала задавайте преподавателю вопросы. После подведения итогов практического занятия, устраните недостатки, отмеченные преподавателем.

При выборе литературы необходимо отдавать предпочтение более поздним изданиям и той, что относится к основной литературе. Дополнительная литература требуется для более глубокого изучения какой-либо проблемы отдельной темы.

При подготовке к экзамену повторите пройденный материал в строгом соответствии с учебной программой, примерным перечнем учебных вопросов, выносящихся на экзамен. Используйте конспект лекции и литературу, рекомендованную преподавателем. Особое внимание обратите на темы учебных занятий, пропущенных по разным причинам. При необходимости обратитесь за консультацией и методической помощью к преподавателю.

При подготовке к лабораторным занятиям обратите внимание на форму одежды: она должна соответствовать погодным условиям, о которых преподаватель рассказывает на первых занятиях.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ**

При выполнении самостоятельной работы с литературой у студента должен присутствовать навык теоретического анализа и обобщения специальной научной литературы по проблемам физической культуры.

Умение применить приобретенные знания для решения комплексных задач практического характера (составить таблицу, подготовить доклад, грамотно составить конспект).

Студент при самостоятельном изучении истории физической культуры и спорта главное внимание должен уделять реферированию и конспектированию литературных источников и выполнению письменной работы по одному из разделов учебной программы. Информационная база факультета обеспечивает студентам доступ к информационным ресурсам методического кабинета. Студент должен понимать роль истории физической культуры в развитии цивилизации и связанные с ней современные социальные и этические проблемы. Иметь представление об истории в системе гуманитарного знания, владеть основами исторического мышления. Знания, полученные при самостоятельном изучении истории физической культуры и спорта позволят студентам выражать и обосновывать свою позицию и отношения к историческому прошлому.

При составлении библиографического списка воспользуйтесь ГОСТ 7.0.5-2008.

При подготовке реферата следует воспользоваться методическими рекомендациями.