

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«КЕРЧЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МОРСКОЙ
ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «КГМТУ»)**

Морской факультет
Кафедра электрооборудования судов и автоматизации производства

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Элективный модуль по физической культуре и спорту
Легкая атлетика**

Уровень основной профессиональной образовательной программы – специалитет
Специальность – 26.05.07 Эксплуатация судового электрооборудования и средств автоматики
Специализация – Эксплуатация судового электрооборудования и средств автоматики
Учебный план 2019 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 | 2 | | | | | | | | | | | | | 1 | 2 | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 108 | 24 | 2 | | 22 | | 80 | | | | | 4 (зач.) | 1 | 2 | 328 | 4 | 2 | | 2 | | 320 | | | | 4 (зач.) | |
| 2 | 3 | 112 | 28 | | | 28 | | 80 | | | | | 4 (зач.) | | | | | | | | | | | | | | |
| Всего | | 328 | 88 | 2 | | 86 | | 228 | | | | | 12 | Всего | | 328 | 4 | 2 | | 2 | | 320 | | | | 4 | |

Рабочая программа составлена на основании ФГОС ВО – специалитет по специальности 26.05.07 Эксплуатация судового электрооборудования и средств автоматики, 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 № 7 от 20.03.2023 г.

Рабочая программа рассмотрена на заседании выпускающей кафедры электрооборудования судов и автоматизации производства ФГБОУ ВО «КГМТУ»
Протокол № 11 от 05.04.2023 г.

© ФГБОУ ВО «Керченский государственный морской технологический университет»

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

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

| Код и наименование компетенции | Индикаторы достижения компетенции | Планируемые результаты освоения дисциплины | Указание раздела(-ов) дисциплины, где предусмотрено освоение компетенции |
|--|---|--|--|
| УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1. Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний. | Знать: - ключевые принципы оздоровительных систем и их влияние на физиологические процессы в организме человека (З-1.1); - специфику развития и совершенствования приоритетных в данной профессии психофизических качеств (З-1.2); - ключевые принципы рациональной организации труда с учетом особенностей работоспособности человека (З-1.3). Уметь: - анализировать и применять наиболее результативные средства и методы физической культуры, спорта, рекреации и реабилитации для поддержания здоровья (У-1.1); - самостоятельно применять разнообразные средства и методы физической культуры и спорта для поддержания физической и умственной работоспособности (У-1.2). Владеть: - навыками самостоятельной организации и осуществления здоровьесберегающих технологий (В-1.1); - гигиеническими навыками поддержания физической и умственной работоспособности (В-1.2). | Тема 1-7 |
| | | Знать: - основные принципы организации самостоятельной работы студентов (курсантов) оздоровительной и адаптивной физической культурой (З-2.1); - основные принципы и направленность общей и специальной физической подготовки (З-2.2). Уметь: - выполнять комплексы общеразвивающих упражнений (У-2.1) -совершенствовать профессионально-прикладные физические качества (У-2.2); - осуществлять профилактику утомления, профессиональных заболеваний и травм (У-2.3). Владеть: - навыками совершенствования основных физических качеств человека (В-2.1); -методами организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом (В-2.2); -объективными и субъективными методами самоконтроля при проведении самостоятельных занятий (В-2.3). | Тема 1-7 |
| | | | Тема 1-7 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|------------|-----------|----------|--|-----------|------------|--|--|--|-----------|----------|----------|--|----------|------------|----|--|----------|
| Всего часов в семестре | 108 | 24 | 2 | | 22 | 80 | | | | 4 | | | | | | | | |
| Семестр 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Тема 1. Основы безопасности жизнедеятельности на занятиях по легкой атлетике. Совершенствование техники дозированной и спортивной ходьбы | 10 | 2 | | | 2 | 8 | | | | | | | | | | 40 | | |
| Тема 2. Совершенствование техники бега на короткие дистанции | 18 | 6 | | | 6 | 12 | | | | | 0,8 | 0,4 | | 0,4 | 60 | | | |
| Тема 3. Совершенствование техники бега на средние дистанции | 18 | 6 | | | 6 | 12 | | | | | 0,8 | 0,4 | | 0,4 | 60 | | | |
| Тема 4. Совершенствование техники бега на длинные дистанции | 18 | 6 | | | 6 | 12 | | | | | 0,8 | 0,4 | | 0,4 | 50 | | | |
| Тема 5. Совершенствование техники кроссового бега | 18 | 6 | | | 6 | 12 | | | | | 0,4 | 0,2 | | 0,2 | 30 | | | |
| Тема 6. Совершенствование техники прыжка в длину с места: отталкивание, полёт, приземление | 16 | 4 | | | 4 | 12 | | | | | 0,4 | 0,2 | | 0,2 | 30 | | | |
| Тема 7. Совершенствование техники метания | 6 | 6 | | | 6 | | | | | | 0,8 | 0,4 | | 0,4 | 50 | | | |
| Консультации | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Контроль | 4 | | | | | | | | | 4 | | | | | | | | 4 |
| Всего часов в семестре | 108 | 36 | | | 36 | 68 | | | | 4 | 4 | 2 | | 2 | 320 | | | 4 |
| Семестр 3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Тема 1. Основы безопасности жизнедеятельности на занятиях по легкой атлетике. Совершенствование техники дозированной и спортивной ходьбы | 10 | 2 | | | 2 | 8 | | | | | | | | | | | | |
| Тема 2. Совершенствование техники бега на короткие дистанции | 16 | 4 | | | 4 | 12 | | | | | | | | | | | | |
| Тема 3. Совершенствование техники бега на средние дистанции | 18 | 6 | | | 6 | 12 | | | | | | | | | | | | |
| Тема 4. Совершенствование техники бега на длинные дистанции | 16 | 4 | | | 4 | 12 | | | | | | | | | | | | |
| Тема 5. Совершенствование техники кроссового бега | 16 | 4 | | | 4 | 12 | | | | | | | | | | | | |
| Тема 6. Совершенствование техники прыжка в длину с места: отталкивание, полёт, приземление | 16 | 4 | | | 4 | 12 | | | | | | | | | | | | |
| Тема 7. Совершенствование техники метания | 16 | 4 | | | 4 | 12 | | | | | | | | | | | | |
| Курсовой проект (работа) | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Консультации | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Контроль | 4 | | | | | | | | | 4 | | | | | | | | |
| Всего часов в семестре | 112 | 28 | | | 28 | 80 | | | | 4 | | | | | | | | |
| Всего часов по дисциплине | 328 | 88 | 2 | | 86 | 228 | | | | 12 | 4 | 2 | | 2 | 320 | | | 4 |

4.2 Содержание лекций

| № | Наименование темы | Количество часов по формам обучения | | Формируемые компетенции |
|--|--|-------------------------------------|----------|---|
| | | очная | заочная | |
| 1 семестр очной формы обучения (2 семестр заочной) | | | | |
| 1 | Тема 1. Основы безопасности жизнедеятельности на занятиях по легкой атлетике. Совершенствование техники дозированной и спортивной ходьбы | | | |
| | Профилактика спортивного травматизма. Совершенствование техники дозированной и спортивной ходьбы | 0,5 | | УК-7 (3-1.1, 3-1.2, 3-1.3, 3-2.2, У-1.1, В-1.1) |
| | 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 | УК-7 (3-1.1, 3-1.2, 3-1.3, 3-2.1, 3-2.2, У-1.1, У-1.2, В-1.1, В-1.2, У-2.1, У-2.2, У-2.3, В-2.2, В-2.3) |
| | 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 | УК-7 (3-1.1, 3-1.2, 3-1.3, 3-2.1, 3-2.2, У-1.1, У-1.2, В-1.1, В-1.2, У-2.1, У-2.2, У-2.3, В-2.2, В-2.3) |
| | 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 | УК-7 (3-1.1, 3-1.2, 3-1.3, 3-2.1, 3-2.2, У-1.1, У-1.2, В-1.1, В-1.2, У-2.1, У-2.2, У-2.3, В-2.2, В-2.3) |
| | Тема 5. Совершенствование техники кроссового бега | | | |
| | Бег по пересечённой местности. Высокий старт, финиширование | 0,2 | 0,2 | УК-7 (3-1.1, 3-1.2, 3-1.3, 3-2.1, 3-2.2, У-1.1, У-1.2, В-1.1, В-1.2, У-2.1, У-2.2, У-2.3, В-2.2, В-2.3) |
| | 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 | УК-7 (3-1.1, 3-1.2, 3-1.3, 3-2.1, 3-2.2, У-1.1, У-1.2, В-1.1, В-1.2, У-2.1, У-2.2, У-2.3, В-2.2, В-2.3) |
| | Тема 7. Совершенствование техники метания | | | |
| | Специальные упражнения | 0,2 | 0,4 | УК-7 (3-1.1, 3-1.2, 3-1.3, 3-2.1, 3-2.2, У-1.1, У-1.2, В-1.1, В-1.2, У-2.1, У-2.2, У-2.3, В-2.2, В-2.3) |
| Всего часов в семестре | | 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 | | Формируемые компетенции |
|--|--|-------------------------------------|---------|--|
| | | очная | заочная | |
| 1,2,3 семестр очной формы обучения (2 семестр заочной) | | | | |
| 1 | Тема 1. Основы безопасности жизнедеятельности на занятиях по легкой атлетике. Совершенствование техники дозированной и спортивной ходьбы | 6 | | УК-7 (3-1.1, 3-1.2, 3-1.3, 3-2.2, У-1.1, В-1.1) |
| 2 | Тема 2. Совершенствование техники бега на короткие дистанции | 14 | 0,4 | УК-7 (3-1.1, 3-1.2, 3-1.3, 3-2.1, 3-2.2, У-1.1, У-1.2, |
| 3 | Тема 3. Совершенствование техники бега на средние дистанции | 16 | 0,4 | |

| | | | | |
|--------------------|--|-----------|----------|--|
| 4 | Тема 4. Совершенствование техники бега на длинные дистанции | 12 | 0,4 | В-1.1, В-1.2, У-2.1, У-2.2, У-2.3, В-2.2, В-2.3) |
| 5 | Тема 5. Совершенствование техники кроссового бега | 14 | 0,2 | |
| 6 | Тема 6. Совершенствование техники прыжка в длину с места: отталкивание, полёт, приземление | 12 | 0,2 | |
| 7 | Тема 7. Совершенствование техники метания | 12 | 0,4 | |
| Всего часов | | 86 | 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 | 26 | 40 | Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям |
| Тема 2. Совершенствование техники бег на короткие дистанции. | 34 | 60 | Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям |
| Тема 3. Совершенствование техники бега на средние дистанции | 36 | 60 | Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям |
| Тема 4. Совершенствование техники бега на длинные дистанции | 36 | 50 | Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям |
| Тема 5. Совершенствование техники кроссового бега | 36 | 30 | Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям |
| Тема 6. Совершенствование техники прыжка в длину с места: отталкивание, полёт, приземление | 36 | 30 | Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям |
| Тема 7. Совершенствование техники метания | 24 | 50 | Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям |
| Всего часов | 228 | 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 – важная форма аудиторной работы курсантов. Цель лекции – ознакомить курсантов с основными теоретическими вопросами освоения программы занятий в специализированных спортивных секциях. Курсантам рекомендуется вести конспект лекций. На лекциях рассматриваются основополагающие понятия занятий по легкой атлетике; принципы развития и совершенствования процесса спортивной тренировки; профилактика

спортивного травматизма; особенности оценки физической подготовленности по различным видам легкой атлетики; возможности физического самосовершенствования курсантов в различных направлениях спорта.

Практические занятия – основная часть учебного процесса, групповая форма учебных занятий по легкой атлетике, позволяющая курсантам 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 курсант должен овладеть методиками применения специальных, подготовительных, тренирующих упражнений в легкой атлетике, а также методиками организации самостоятельной 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: учебное пособие для курсантов морского факультета / С.Б. Букша; ФГБОУ ВО «Керченский государственный морской технологический университет», Каф. физ. воспитания и спорта. — Керчь, 2018. — 106 с.//Электронная библиотека ФГБОУ ВО «КГМТУ». — Текст : электронный // Электронная библиотека ФГБОУ ВО «КГМТУ». — URL: http://lib.kgmtu.ru/?p=4247 | |
| 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/ |
| Образовательная платформа «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/ |
| Официальный сайт Российского морского регистра судоходства | http://www.rs-class.org |
| Официальный сайт Международной Морской Организации | http://www.imo.org |
| База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ | https://www.minsport.gov.ru/sport/physicalculture/statisticheskaya-inf/ |
| Официальный сайт студенческого спортивного союза России | http://www.studsport.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.) |
|---|---|--|
| 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 |
| Офисный пакет LibreOffice | Текстовый редактор, табличный редактор, редактор презентаций | Свободно-распространяемое программное обеспечение |

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

Для реализации рабочей программы по дисциплине «Физическая культура» 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., гири – 17 шт., граната 500 гр – 10 шт., граната 700 гр – 10 шт., канаты – 2 шт., каримат – 11 шт., кольцо баскетбольное – 6 шт., мяч гимнастический – 3 шт., обруч – 10 шт., штанга – 2 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., коврик для фитнеса – 20 шт., мяч (медбол) 4 кг – 4 шт., мяч (медбол) 5 кг – 2 шт., мяч (медбол) 3 кг – 4 шт., гантели наборные 50 кг – 3 пары (6 шт.), скакалка – 11 шт., насос – 7 шт., камера для мячей – 10 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, манишки футбольные – 14 шт., спирометр сухой портативный – 3 шт.; стол теннисный – 1 шт.; гантели виниловые 5 кг – 14 шт.

13 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

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 курсант должен получать самостоятельно из рекомендованных информационных источников (учебников, Интернет-ресурсов, электронной образовательной среды университета). Подготовка к лекции заключается во внимательном прочтении материала предыдущей лекции; ознакомления с учебным материалом по учебнику и учебным пособиям; осмыслению изучаемой темы и ее места в профессиональной подготовке; формировании списка уточняющих вопросов по теме. По ходу конспектирования лекции на занятиях необходимо делать пометки на полях, к которым рекомендуется вернуться по окончании занятия и своевременно задать вопросы преподавателю. В конспектах рекомендуется применять сокращение слов для ускорения записи. После окончания лекции рекомендуется перечитать записи, внести поправки и дополнения. 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. Также необходимо ответить на контрольные вопросы по теме занятия, стараясь дать развернутый ответ. Готовиться можно индивидуально, парами или в составе малой группы, последние являются эффективными формами работы.

Рекомендации по организации самостоятельной работы

Самостоятельная работа курсантов включает в себя изучение и систематизацию нормативно-инструкционных и справочных материалов по физической культуре и спорту; 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 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.