

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

Филиал ФГБОУ ВО «КГМТУ» в г. Феодосия  
Кафедра гуманитарных и социально-экономических наук

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
Легкая атлетика**

Уровень основной профессиональной образовательной программы – бакалавриат  
Направление подготовки–38.03.01 Экономика  
Направленность (профиль)–Экономика предприятий и организаций  
Учебный план 2023 года разработки

**Описание учебной дисциплины по формам обучения**

Очная										Очно-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	108	18	2		16		86				4 (зач.)														
1	2	108	18			18		86				4 (зач.)														
2	3	112	18			18		90				4 (зач.)														
Всего		328	54	2		52		262				12(зач.)	Всего													

Рабочая программа составлена на основании ФГОС ВО – бакалавриат по направлению подготовки 38.03.01 Экономика, учебного плана.

Программу разработал С. А. Коновалов, преподаватель кафедры математических и естественнонаучных дисциплин филиала ФГБОУ ВО «КГМТУ» в г. Феодосия.

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры математических и естественнонаучных дисциплин филиала ФГБОУ ВО «КГМТУ» в г. Феодосия.

Протокол № 8 от 24.04.2023 г.

Рабочая программа рассмотрена на заседании выпускающей кафедры гуманитарных и социально-экономических наук филиала ФГБОУ ВО «КГМТУ» в г. Феодосия.

Протокол № 8 от 25.04.2023 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 предусмотрено 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	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основные принципы, средства и методы обеспечения физической подготовленности студентов;</li> <li>- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;</li> <li>- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</li> <li>- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной направленности.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;</li> <li>- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;</li> <li>- самостоятельно применять разнообразные средства и методы физической культуры для поддержания физической подготовленности и работоспособности.</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методами организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом;</li> <li>- навыками пропаганды здорового образа жизни и физической активности;</li> <li>- методами совершенствования основных физических качеств человек;</li> <li>- гигиеническими навыками поддержания физической и умственной работоспособности;</li> <li>- объективными и субъективными методами самоконтроля при проведении самостоятельных занятий.</li> </ul>	Тема 1-8

## 2 Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина относится к части ОПОП, формируемой участниками образовательных отношений. При изучении дисциплины дополняются и углубляются знания, умения и навыки, полученные в результате освоения дисциплины: физическая культура.

Результаты освоения дисциплины используются в дальнейшей профессиональной деятельности: в направлении физического самосовершенствования студентов, профилактики спор-



ники дозированной и спортивной ходьбы																			
Тема 2. Совершенствование техники бега на короткие дистанции	14	2			2	12													
Тема 3. Совершенствование техники бега на средние дистанции	14	2			2	12													
Тема 4. Совершенствование техники бега на длинные дистанции	14	2			2	12													
Тема 5. Совершенствование техники кроссового бега	14	2			2	12													
Тема 6. Совершенствование техники прыжка в длину с места: отталкивание, полёт, приземление	14	2			2	12													
Тема 7. Совершенствование техники метания	14	2			2	12													
Тема 8. Самоконтроль во время легкоатлетических тренировок	14	4			4	10													
Курсовой проект (работа)							-												
Консультации									-										
Контроль	4									4									
<b>Всего часов в семестре</b>	<b>108</b>	<b>18</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>18</b>	<b>86</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>4</b>									
<b>Семестр 3</b>																			
Тема 1. Основы безопасности жизнедеятельности на занятиях по легкой атлетике. Совершенствование техники дозированной и спортивной ходьбы	8	2			2	6													
Тема 2. Совершенствование техники бега на короткие дистанции	14	2			2	12													
Тема 3. Совершенствование техники бега на средние дистанции	14	2			2	12													
Тема 4. Совершенствование техники бега на длинные дистанции	14	2			2	12													
Тема 5. Совершенствование техники кроссового бега	14	2			2	12													
Тема 6. Совершенствование техники прыжка в длину с места: отталкивание, полёт, приземление	14	2			2	12													
Тема 7. Совершенствование техники метания	14	2			2	12													
Тема 8. Самоконтроль во время легкоатлетических тренировок	16	4			4	12													
Курсовой проект (работа)																			
Консультации																			
Контроль	4									4									
<b>Всего часов в семестре</b>	<b>112</b>	<b>18</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>18</b>	<b>90</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>
<b>Всего часов по дисциплине</b>	<b>328</b>	<b>54</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>52</b>	<b>262</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>12</b>									

## 4.2 Содержание лекций

№	Наименование темы	Количество часов по формам обучения	
		очная	Очно-заочная
<b>Семестр 1 очной формы обучения</b>			
<b>Тема 1. Основы безопасности жизнедеятельности на занятиях по легкой атлетике. Совершенствование техники дозированной и спортивной ходьбы</b>			
1	Тема 1. Основы безопасности жизнедеятельности на занятиях по легкой атлетике. Совершенствование техники дозированной и спортивной ходьбы	1	
<b>Тема 2. Совершенствование техники бега на короткие и длинные дистанции</b>			
1	Тема 2. Совершенствование техники бега на короткие и длинные дистанции	1	
<b>Всего часов в семестре</b>		<b>2</b>	

### 4.3 Темы лабораторных занятий

Лабораторные занятия не предусмотрены учебным планом.

### 4.4 Темы практических занятий

№	Наименование темы	Количество часов по формам обучения	
		очная	Очно-заочная
<b>Семестр 1</b>			
<b>Тема 1. Основы безопасности жизнедеятельности на занятиях по легкой атлетике. Совершенствование техники дозированной и спортивной ходьбы</b>			
1	Основы безопасности жизнедеятельности на занятиях по легкой атлетике. Совершенствование техники дозированной и спортивной ходьбы	2	
<b>Тема 2. Совершенствование техники бега на короткие дистанции</b>			
2	Совершенствование техники бега на короткие дистанции	2	
<b>Тема 3. Совершенствование техники бега на средние дистанции</b>			
3	Совершенствование техники бега на средние дистанции	2	
<b>Тема 4. Совершенствование техники бега на длинные дистанции</b>			
4	Совершенствование техники бега на длинные дистанции	2	
<b>Тема 5. Совершенствование техники кроссового бега</b>			
5	Совершенствование техники кроссового бега	2	
<b>Тема 6. Совершенствование техники прыжка в длину с места: отталкивание, полёт, приземление</b>			
6	Совершенствование техники прыжка в длину с места: отталкивание, полёт, приземление	2	
<b>Тема 7. Совершенствование техники метания</b>			
7	Совершенствование техники метания	2	
<b>Тема 8. Самоконтроль во время легкоатлетических тренировок</b>			
8	Самоконтроль во время занятий легкой атлетикой	2	
<b>Всего часов в семестре</b>		<b>16</b>	<b>-</b>
<b>Семестр 2</b>			
<b>Тема 1. Основы безопасности жизнедеятельности на занятиях по легкой атлетике. Совершенствование техники дозированной и спортивной ходьбы</b>			
9	Основы безопасности жизнедеятельности на занятиях по легкой атлетике. Совершенствование техники дозированной и спортивной ходьбы	2	
<b>Тема 2. Совершенствование техники бега на короткие дистанции</b>			
10	Совершенствование техники бега на короткие дистанции	2	
<b>Тема 3. Совершенствование техники бега на средние дистанции</b>			
11	Совершенствование техники бега на средние дистанции	2	
<b>Тема 4. Совершенствование техники бега на длинные дистанции</b>			
12	Совершенствование техники бега на длинные дистанции	2	

<b>Тема 5. Совершенствование техники кроссового бега</b>			
13	Совершенствование техники кроссового бега	2	
<b>Тема 6. Совершенствование техники прыжка в длину с места: отталкивание, полёт, приземление</b>			
14	Совершенствование техники прыжка в длину с места: отталкивание, полёт, приземление	2	
<b>Тема 7. Совершенствование техники метания</b>			
15	Совершенствование техники метания	2	
<b>Тема 8. Самоконтроль во время легкоатлетических тренировок</b>			
16	Самоконтроль во время занятий легкой атлетикой	2	
17	Самоконтроль физической подготовленности	2	
<b>Всего часов в семестре</b>		<b>18</b>	
<b>Семестр 3</b>			
<b>Тема 1. Основы безопасности жизнедеятельности на занятиях по легкой атлетике. Совершенствование техники дозированной и спортивной ходьбы</b>			
18	Основы безопасности жизнедеятельности на занятиях по легкой атлетике. Совершенствование техники дозированной и спортивной ходьбы	2	
<b>Тема 2. Совершенствование техники бега на короткие дистанции</b>			
19	Совершенствование техники бега на короткие дистанции	2	
<b>Тема 3. Совершенствование техники бега на средние дистанции</b>			
20	Совершенствование техники бега на средние дистанции	2	
<b>Тема 4. Совершенствование техники бега на длинные дистанции</b>			
21	Совершенствование техники бега на длинные дистанции	2	
<b>Тема 5. Совершенствование техники кроссового бега</b>			
22	Совершенствование техники кроссового бега	2	
<b>Тема 6. Совершенствование техники прыжка в длину с места: отталкивание, полёт, приземление</b>			
23	Совершенствование техники прыжка в длину с места: отталкивание, полёт, приземление	2	
<b>Тема 7. Совершенствование техники метания</b>			
24	Совершенствование техники метания	2	
<b>Тема 8. Самоконтроль во время легкоатлетических тренировок</b>			
25	Самоконтроль во время занятий легкой атлетикой	2	
26	Самоконтроль физической подготовленности	2	
<b>Всего часов в семестре</b>		<b>18</b>	-
<b>Всего часов</b>		<b>52</b>	

#### 4.5 Темы семинарских занятий

Семинарские занятия не предусмотрены учебным планом.

#### 5 Самостоятельная работа обучающихся

Наименование темы	Трудоемкость самостоятельной работы, час.		Содержание работы
	очная	Очно-заочная	
Тема 1. Основы безопасности жизнедеятельности на занятиях по легкой атлетике. Совершенствование техники дозированной и спортивной ходьбы	14		Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям
Тема 2. Совершенствование техники бега на короткие дистанции	36		Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям
Тема 3. Совершенствование техники бега на средние дистанции	36		Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям

Тема 4. Совершенствование техники бега на длинные дистанции	36		Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям
Тема 5. Совершенствование техники кроссового бега	36		Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям
Тема 6. Совершенствование техники прыжка в длину с места: отталкивание, полёт, приземление	36		Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям
Тема 7. Совершенствование техники метания	36		Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям
Тема 8. Самоконтроль во время легкоатлетических тренировок	32		Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям
<b>Всего часов</b>	<b>262</b>		

## 6 Тематика курсового проектирования (курсовой работы)

Курсовое проектирование не предусмотрено учебным планом.

## 7 Методы обучения

В процессе преподавания используются следующие методы: лекция в специализированной аудитории; проведение практических занятий; консультации преподавателей; самостоятельная работа студентов, в которую входит: изучение научно-методической литературы, отечественного и зарубежного опыта по проблемам физического совершенствования и саморазвития; освоение теоретического материала; подготовка к текущему и промежуточному контролю.

Практические занятия проводятся в форме решения задач физического развития и спортивного совершенствования и направлены на практическое закрепление теоретического материала.

Практические занятия по легкой атлетике организованы в групповой форме, позволяющей студентам развить навыки самостоятельной тренировки, получить опыт физического совершенствования, применить полученные теоретические знания при решении практических задач формирования и совершенствования спортивных умений и навыков; повышения физической подготовленности и спортивного мастерства. Занятия могут 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 направлений подгот.: 19.03.03 Продукты питания животного происхождения, 38.03.01 Экономика, 05.03.06 Экология и природопользование, 15.03.02 Технологические машины и оборудование, 35.03.08 Водные биоресурсы и аквакультура, 39.03.02 Социология и социальная работа оч. и заоч. форм обучения / Букша С.Б. ; Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования «Керч. гос. мор. технолог. ун-т», Каф. физ. воспитания и спорта. — Керчь, 2016. — 81 с. — Текст : электронный // Электронная библиотека ФГБОУ ВО «КГМТУ». — URL: <a href="https://lib.kgmtu.ru/?p=634">https://lib.kgmtu.ru/?p=634</a>	

2. Букша С.Б. Физическая культура : практикум по самооценке физического развития и функциональной подготовленности студентов (курсантов) всех специальностей и направлений подгот. морского и технологического факультетов заоч. формы обучения / сост. С.Б. Букша ; Федер. гос. бюджет.образоват. учреждение высш. образования «Керч. гос. мор. технолог. ун-т», Каф. физ. воспитания и спорта. — Керчь, 2018. — 27 с. — Текст : электронный // Электронная библиотека ФГБОУ ВО «КГМТУ». — URL: <a href="http://lib.kgmtu.ru/?p=4117">http://lib.kgmtu.ru/?p=4117</a>	
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: <a href="http://lib.kgmtu.ru/?p=399">http://lib.kgmtu.ru/?p=399</a>	
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: <a href="https://lib.kgmtu.ru/?p=419">https://lib.kgmtu.ru/?p=419</a>	
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: <a href="https://lib.kgmtu.ru/?p=401">https://lib.kgmtu.ru/?p=401</a>	

## 10 Состав современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем

Наименование информационного ресурса	Ссылка на информационный ресурс
Электронная библиотека ФГБОУ ВО «КГМТУ»	<a href="http://lib.kgmtu.ru/">http://lib.kgmtu.ru/</a>
Образовательная платформа «Юрайт»	<a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a>
Государственная система правовой информации - официальный интернет-портал правовой информации	<a href="http://pravo.gov.ru/">http://pravo.gov.ru/</a>
Справочная правовая система «Консультант Плюс»	<a href="http://www.consultant.ru/">http://www.consultant.ru/</a>
RSCI платформа WebofScience - база данных лучших российских журналов	<a href="http://www.technosphaera.ru/news/">http://www.technosphaera.ru/news/</a>
Информационная система «Единое окно доступа к информационным ресурсам»	<a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>
База данных Научной электронной библиотеки	<a href="http://elibrary.ru/">http://elibrary.ru/</a>
Официальный сайт студенческого спортивного союза России	<a href="http://www.studsport.ru/">http://www.studsport.ru/</a>
О физической культуре и спорте в Российской Федерации	<a href="http://docs.cntd.ru/document/902075039">http://docs.cntd.ru/document/902075039</a>
Физическая культура и спорт	<a href="http://www.minsport.gov.ru/">http://www.minsport.gov.ru/</a>
Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»	<a href="http://www.infosport.ru/">http://www.infosport.ru/</a>
Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту	<a href="http://lib/sportedu.ru/press/">http://lib/sportedu.ru/press/</a>



## 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

Специализированная аудитория – спортзал, корпус 1, оснащенная спортивным оборудованием и инвентарем: гантели 1,5 кг – 24 шт., гимнастическая палка – 15 шт., каримат – 11 шт., мяч гимнастический – 3 шт., обруч – 10 шт., тренажёр для ног – 2 шт., маты гимнастические – 8 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 для мячей – 7 шт., мяч для наст. тенниса – 50 шт., мяч футбольный – 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., спиромер сухой портативный – 3 шт.; стол теннисный – 1 шт.; сетка для настольного тенниса – 2 шт., гантели виниловые 5 кг – 14 шт., турник настенный – 2 шт., брусья гимнастические – 2 шт., гимнастическая скамейка – 4 шт., шахматы турнирные – 2 шт., пульсометр электронный – 2 шт.

Содержание практической работы	Оборудование, используемое в работе
Тема 1. Основы безопасности жизнедеятельности на занятиях по легкой атлетике. Совершенствование техники дозированной и спортивной ходьбы	Сантиметровая лента, весы, динамометр (силомер кистевой), спиромер сухой, журнал регистрации инструктажей по охране труда обучающихся, пульсометр, секундомер
Тема 2. Совершенствование техники бега на короткие дистанции	Мегафон, свисток, секундомер, скакалки, фишки для разметки поля, эстафетные палочки, пульсометр, аптечка
Тема 3. Совершенствование техники бега на средние дистанции	Мегафон, свисток, секундомер, скакалки, фишки для разметки поля, эстафетные палочки, пульсометр, аптечка
Тема 4. Совершенствование техники бега на длинные дистанции	Мегафон, свисток, секундомер, скакалки, фишки для разметки поля, эстафетные палочки, пульсометр, аптечка
Тема 5. Совершенствование техники кроссового бега	Мегафон, свисток, секундомер, скакалки, фишки для разметки поля, эстафетные палочки, пульсометр, аптечка
Тема 6. Совершенствование техники прыжка в длину с места: отталкивание, полёт, приземление	Сантиметровая лента, свисток, секундомер, скакалки, фишки для разметки поля, маты, аптечка

Тема 7. Совершенствование техники метания	Сантиметровая лента, мегафон, свисток, секундомер, скакалки, фишки для разметки поля, гранаты, аптечка
Тема 8. Самоконтроль во время легкоатлетических тренировок	Секундомер, скакалки, фишки для разметки поля, эстафетные палочки, пульсометр, аптечка

### 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 готовится 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.