

Министерство цифрового развития, связи и массовых коммуникаций Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Сибирский государственный университет телекоммуникаций и информатики»  
(СибГУТИ)

Уральский технический институт связи и информатики (филиал) в г. Екатеринбурге  
(УрТИСИ СибГУТИ)



Утверждаю  
Директор УрТИСИ СибГУТИ  
Е.А. Минина  
2022 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по дисциплине **«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»**

**«Легкая атлетика»**

для основной профессиональной образовательной программы по направлению

11.03.02 «Инфокоммуникационные технологии и системы связи»

направленность (профиль) – Транспортные сети и системы связи

квалификация – бакалавр

форма обучения – очная

год начала подготовки (по учебному плану) – 2022

Екатеринбург 2022

Министерство цифрового развития, связи и массовых коммуникаций Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Сибирский государственный университет телекоммуникаций и информатики»  
(СибГУТИ)

Уральский технический институт связи и информатики (филиал) в г. Екатеринбурге  
(УрТИСИ СибГУТИ)

Утверждаю  
Директор УрТИСИ СибГУТИ  
\_\_\_\_\_ Е.А. Минина  
« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по дисциплине **«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»**

**«Легкая атлетика»**

для основной профессиональной образовательной программы по направлению

11.03.02 «Инфокоммуникационные технологии и системы связи»

направленность (профиль) – Транспортные сети и системы связи

квалификация – бакалавр

форма обучения – очная

год начала подготовки (по учебному плану) – 2022

Екатеринбург 2022

Рабочая программа дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» «Легкая атлетика» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 11.03.02 «Инфокоммуникационные технологии и системы связи» и Положением об организации и осуществления в СибГУТИ образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры.

Программу составил:

старший инструктор-методист  
должность

  
подпись

/ Ж.В. Мишарина  
инициалы, фамилия

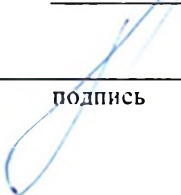
/  
должность

/  
подпись

/  
инициалы, фамилия

Утверждена на заседании кафедры ЭС от 19.05.2022 протокол № 9

Заведующий кафедрой (разработчика)

  
подпись

/ Л.Н. Евдакова/  
инициалы, фамилия

19.05.2022 г.

Заведующий кафедрой (выпускающей)

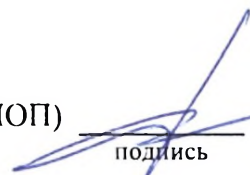
  
подпись

/ Е.И. Гниломёдов/  
инициалы, фамилия

19.05.2022 г.

Согласовано

Ответственный по ОПОП (руководитель ОПОП)

  
подпись

/ Е.И. Гниломёдов /  
инициалы, фамилия

19.05.2022 г.

Основная и дополнительная литература, указанная в рабочей программе, имеется в наличии в библиотеке института и ЭБС.

Зав. библиотекой

  
подпись

/ С.Г. Торбенко  
инициалы, фамилия

Рабочая программа дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» «Легкая атлетика» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 11.03.02 «Инфокоммуникационные технологии и системы связи» и Положением об организации и осуществления в СибГУТИ образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры.

Программу составил:

<u>старший инструктор-методист</u> должность	_____	<u>/ Ж.В. Мишарина</u> инициалы, фамилия
/	_____	/
_____	подпись	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Утверждена на заседании кафедры [ЭС] от 19.05.2022 протокол № 9

Заведующий кафедрой (разработчика)	_____	<u>/ Л.Н. Евдакова/</u> инициалы, фамилия
<u>19.05.2022</u> г.	подпись	_____

Заведующий кафедрой (выпускающей)	_____	<u>/ Е.И. Гниломёдов/</u> инициалы, фамилия
<u>19.05.2022</u> г.	подпись	_____

Согласовано Ответственный по ОПОП (руководитель ОПОП)	_____	<u>/ Е.И. Гниломёдов/</u> инициалы, фамилия
<u>19.05.2022</u> г.	подпись	_____

Основная и дополнительная литература, указанная в рабочей программе, имеется в наличии в библиотеке института и ЭБС.

Зав. библиотекой	_____	<u>/ С.Г. Горбенко</u> инициалы, фамилия
	подпись	_____

## 1. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина относится к обязательной части учебного плана. Шифр дисциплины в учебном плане – *Б1.О.ДВ.01.04*.

<i>УК-7 – Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</i>	
Предшествующие дисциплины и практики	Физическая культура и спорт
Дисциплины и практики, изучаемые одновременно с данной дисциплиной	Отсутствуют
Последующие дисциплины и практики	Отсутствуют

## 2. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

В результате освоения дисциплины обучающийся должен демонстрировать освоение следующих компетенций по дескрипторам «знания, умения, владения», соответствующие тематическим разделам дисциплины, и применимые в их последующем обучении и профессиональной деятельности:

*УК-7 – Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности*

### **Знать**

- виды физических упражнений;
- роль и значение физической культуры в жизни человека и общества;
- научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни.

### **Уметь**

- применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки;
- использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.

### **Владеть**

- средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

### 3. ОБЪЁМ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1 Очная форма обучения

Общая трудоемкость дисциплины, изучаемой в 2,3,4,5,6 семестре, составляет 338 часов, в зачетные единицы не переводиться.

Виды учебной работы	Всего часов/ зачетных единиц	Семестр				
		2	3	4	5	6
<b>Аудиторная работа (всего)</b>	338	102	102	50	68	16
<b>В том числе в интерактивной форме</b>						
Лекции (ЛК)						
Лабораторные работы (ЛР)						
Практические занятия (ПЗ)	338	102	102	50	68	16
<b>Самостоятельная работа студентов (всего)</b>						
Проработка лекций						
Подготовка к практическим занятиям и оформление отчетов						
Подготовка к лабораторным занятиям и оформление отчетов						
Выполнение курсовой работы						
<b>Общая трудоемкость дисциплины, часов</b>	338	102	102	50	68	16

Одна зачетная единица (ЗЕ) эквивалентна 36 часам.

## 4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ВИДАМ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ

### 4.1 Содержание лекционных занятий

Учебным планом не предусмотрено.

### 4.2 Содержание практических занятий

№ п/п	№ раздела дисциплины	Наименование лабораторных работ, практических занятий	Объем в часах
2 семестр			
1	1	Изучение техники выполнения упражнений для развития силовых способностей. Упражнения с преодолением веса собственного тела.	2
2	1	Изучение техники выполнения упражнений для развития силовых способностей. Упражнения с внешним сопротивлением.	2
3	1	Изучение техники выполнения упражнений для развития силовых способностей. Изометрические упражнения.	2
4	1	Совершенствование техники выполнения упражнений для развития силовых способностей изученными методами.	2
5	1	Общие физические упражнения.	2
6	1	Специальные физические упражнения для развития скоростных способностей.	2
7	1	Изучение техники выполнения упражнений для развития гибкости.	2
8	1	Совершенствование техники выполнения упражнений для развития гибкости.	2
9	1	Изучение техники выполнения упражнений для развития координационных способностей.	2
10	1	Совершенствование техники выполнения упражнений для развития координационных способностей.	2
11	1	Изучение техники выполнения упражнений для развития общей выносливости непрерывным методом.	2
12	1	Изучение техники выполнения упражнений для развития общей выносливости с помощью прерывного метода.	2
13	1	Совершенствование техники выполнения упражнений для развития общей выносливости изученными методами.	2
14	1	История легкой атлетики. Виды и характер соревнований по легкой атлетике.	2
15	1	Основы техники легкоатлетических упражнений.	2
16	1	Основы техники ходьбы и бега.	2
17	1	Основы техники прыжков.	2
18	1	Техника спортивной ходьбы.	2
19	1	Техника бега на короткие дистанции.	2
20	1	Техника низкого старта.	2
21	1	Техника бега на короткие дистанции. Старт.	2
22	1	Техника бега на короткие дистанции. Стартовый разгон.	2
23	1	Техника бега на короткие дистанции. Бег по дистанции.	2
24	1	Техника бега на короткие дистанции. Финиширование.	2
25	1	Отличия в технике бега на различных дистанциях.	2
26	1	Особенности техники бега по прямой.	2
27	1	Особенности техники бега по виражу.	2
28	1	Изучение техники бега с максимальной скоростью	2

29	1	Техника бега на средние дистанции.	2
30	1	Техника бега на средние дистанции. Старт.	2
31	1	Техника бега на средние дистанции. Стартовый разгон.	2
32	1	Техника бега на средние дистанции. Бег по дистанции.	2
33	1	Техника бега на средние дистанции. Финиширование.	2
34	1	Совершенствование техники бега на средние дистанции.	2
35	1	Техника бега на длинные дистанции.	2
36	1	Техника бега на длинные дистанции. Старт.	2
37	1	Техника бега на длинные дистанции. Стартовый разгон.	2
38	1	Техника бега на длинные дистанции. Бег по дистанции, удержание скорости.	2
39	1	Техника бега на длинные дистанции. Финиширование.	2
40	1	Техника бега на сверхдлинные дистанции.	2
41	1	Техника бега на марафонские дистанции.	2
42	1	Техника прыжка в длину. Разбег и подготовка к отталкиванию.	2
43	1	Техника прыжка в длину. Отталкивание.	2
44	1	Техника прыжка в длину. Полет.	2
45	1	Техника прыжка в длину. Приземление.	2
46	1	Особенности техники кроссового бега.	2
47	1	Совершенствование техники кроссового бега.	2
48	1	Техника эстафетного бега.	2
49	1	Способы передачи эстафетной палочки.	2
50	1	Бег в зоне передачи эстафеты.	2
51	1	Совершенствование техники эстафетного бега.	2
3 семестр			
1	1	Изучение техники выполнения упражнений для развития силовых способностей. Упражнения с преодолением веса собственного тела.	2
2	1	Изучение техники выполнения упражнений для развития силовых способностей. Упражнения с внешним сопротивлением.	2
3	1	Изучение техники выполнения упражнений для развития силовых способностей. Изометрические упражнения.	2
4	1	Совершенствование техники выполнения упражнений для развития силовых способностей изученными методами.	2
5	1	Общие физические упражнения.	2
6	1	Специальные физические упражнения для развития скоростных способностей.	2
7	1	Изучение техники выполнения упражнений для развития гибкости.	2
8	1	Совершенствование техники выполнения упражнений для развития гибкости.	2
9	1	Изучение техники выполнения упражнений для развития координационных способностей.	2
10	1	Совершенствование техники выполнения упражнений для развития координационных способностей.	2
11	1	Изучение техники выполнения упражнений для развития общей выносливости непрерывным методом.	2
12	1	Изучение техники выполнения упражнений для развития общей выносливости с помощью прерывного метода.	2
13	1	Совершенствование техники выполнения упражнений для развития общей выносливости изученными методами.	2
14	1	История легкой атлетики. Виды и характер соревнований	2



		по легкой атлетике.	
15	1	Основы техники легкоатлетических упражнений.	2
16	1	Основы техники ходьбы и бега.	2
17	1	Основы техники прыжков.	2
18	1	Техника спортивной ходьбы.	2
19	1	Техника бега на короткие дистанции.	2
20	1	Техника низкого старта.	2
21	1	Техника бега на короткие дистанции. Старт.	2
22	1	Техника бега на короткие дистанции. Стартовый разгон.	2
23	1	Техника бега на короткие дистанции. Бег по дистанции.	2
24	1	Техника бега на короткие дистанции. Финиширование.	2
25	1	Отличия в технике бега на различных дистанциях.	2
26	1	Особенности техники бега по прямой.	2
27	1	Особенности техники бега по виражу.	2
28	1	Изучение техники бега с максимальной скоростью	2
29	1	Техника бега на средние дистанции.	2
30	1	Техника бега на средние дистанции. Старт.	2
31	1	Техника бега на средние дистанции. Стартовый разгон.	2
32	1	Техника бега на средние дистанции. Бег по дистанции.	2
33	1	Техника бега на средние дистанции. Финиширование.	2
34	1	Совершенствование техники бега на средние дистанции.	2
35	1	Техника бега на длинные дистанции.	2
36	1	Техника бега на длинные дистанции. Старт.	2
37	1	Техника бега на длинные дистанции. Стартовый разгон.	2
38	1	Техника бега на длинные дистанции. Бег по дистанции, удержание скорости.	2
39	1	Техника бега на длинные дистанции. Финиширование.	2
40	1	Техника бега на сверхдлинные дистанции.	2
41	1	Техника бега на марафонские дистанции.	2
42	1	Техника прыжка в длину. Разбег и подготовка к отталкиванию.	2
43	1	Техника прыжка в длину. Отталкивание.	2
44	1	Техника прыжка в длину. Полет.	2
45	1	Техника прыжка в длину. Приземление.	2
46	1	Особенности техники кроссового бега.	2
47	1	Совершенствование техники кроссового бега.	2
48	1	Техника эстафетного бега.	2
49	1	Способы передачи эстафетной палочки.	2
50	1	Бег в зоне передачи эстафеты.	2
51	1	Совершенствование техники эстафетного бега.	2
4 семестр			
1	1	Изучение техники выполнения упражнений для развития силовых способностей. Упражнения с преодолением веса собственного тела.	2
2	1	Изучение техники выполнения упражнений для развития силовых способностей. Упражнения с внешним сопротивлением.	2
3	1	Изучение техники выполнения упражнений для развития силовых способностей. Изометрические упражнения.	2
4	1	Общие физические упражнения.	2
5	1	Специальные физические упражнения для развития скоростных способностей.	2
6	1	Изучение техники выполнения упражнений для развития	2

		гибкости.	
7	1	Совершенствование техники выполнения упражнений для развития гибкости.	2
8	1	Изучение техники выполнения упражнений для развития координационных способностей.	2
9	1	Изучение техники выполнения упражнений для развития общей выносливости непрерывным методом.	2
10	1	Изучение техники выполнения упражнений для развития общей выносливости с помощью прерывного метода.	2
11	1	Основы техники легкоатлетических упражнений.	2
12	1	Основы техники ходьбы и бега.	2
13	1	Основы техники прыжков.	2
14	1	Техника спортивной ходьбы.	2
15	1	Техника бега на короткие дистанции.	2
16	1	Техника низкого старта.	2
17	1	Техника бега на короткие дистанции. Старт. Стартовый разгон.	2
18	1	Техника бега на короткие дистанции. Бег по дистанции. Финиширование.	2
19	1	Особенности техники бега по прямой, по виражу.	2
20	1	Техника бега на средние дистанции. Старт. Стартовый разгон	2
21	1	Техника бега на средние дистанции. Бег по дистанции. Финиширование.	2
22	1	Техника бега на длинные дистанции.	2
23	1	Техника прыжка в длину.	2
24	1	Особенности техники кроссового бега.	2
25	1	Техника эстафетного бега.	2
5 семестр			
1	1	Изучение техники выполнения упражнений для развития силовых способностей. Упражнения с преодолением веса собственного тела.	2
2	1	Изучение техники выполнения упражнений для развития силовых способностей. Упражнения с внешним сопротивлением.	2
3	1	Изучение техники выполнения упражнений для развития силовых способностей. Изометрические упражнения.	2
4	1	Общие физические упражнения.	2
5	1	Специальные физические упражнения для развития скоростных способностей.	2
6	1	Изучение техники выполнения упражнений для развития гибкости.	2
7	1	Изучение техники выполнения упражнений для развития координационных способностей.	2
8	1	Изучение техники выполнения упражнений для развития общей выносливости непрерывным методом.	2
9	1	Изучение техники выполнения упражнений для развития общей выносливости с помощью прерывного метода.	2
10	1	Основы техники легкоатлетических упражнений.	2
11	1	Основы техники ходьбы и бега.	2
12	1	Основы техники прыжков.	2
13	1	Техника спортивной ходьбы.	2
14	1	Техника бега на короткие дистанции. Старт. Стартовый	2

		разгон.	
15	1	Техника бега на короткие дистанции. Бег по дистанции. Финиширование.	2
16	1	Отличия в технике бега на различных дистанциях.	2
17	1	Особенности техники бега по прямой, по виражу.	2
18	1	Техника бега на средние дистанции. Старт. Стартовый разгон.	2
19	1	Техника бега на средние дистанции. Бег по дистанции. Финиширование.	2
20	1	Техника бега на длинные дистанции. Старт. Стартовый разгон.	2
21	1	Техника бега на длинные дистанции. Бег по дистанции, удержание скорости. Финиширование.	2
22	1	Техника бега на длинные дистанции. Финиширование.	2
23	1	Техника бега на сверхдлинные дистанции.	2
24	1	Техника бега на марафонские дистанции.	2
25	1	Техника прыжка в длину. Разбег и подготовка к отталкиванию.	2
26	1	Техника прыжка в длину. Отталкивание.	2
27	1	Техника прыжка в длину. Полет.	2
28	1	Техника прыжка в длину. Приземление.	2
29	1	Особенности техники кроссового бега.	2
30	1	Совершенствование техники кроссового бега.	2
31	1	Техника эстафетного бега.	2
32	1	Способы передачи эстафетной палочки.	2
33	1	Бег в зоне передачи эстафеты.	2
34	1	Совершенствование техники эстафетного бега.	2
6 семестр			
1	1	Изучение техники выполнения упражнений для развития силовых способностей.	2
2	1	Специальные физические упражнения для развития скоростных способностей.	2
3	1	Основы техники легкоатлетических упражнений.	2
4	1	Основы техники ходьбы и бега.	2
5	1	Техника бега на короткие и средние дистанции.	2
6	1	Техника прыжка в длину.	2
7	1	Особенности техники кроссового бега.	2
8	1	Техника эстафетного бега.	2
<b>ВСЕГО</b>			<b>338</b>

#### 4.3 Содержание лабораторных занятий

Учебным планом не предусмотрено.

## **5. ПЕРЕЧЕНЬ ИННОВАЦИОННЫХ ФОРМ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ<sup>1</sup>**

Учебным планом не предусмотрено.

---

<sup>1</sup> Учеть развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств (включая проведение интерактивных лекций, групповых дискуссий, ролевых игр, тренингов, анализ ситуаций и имитационных моделей).

## **6 УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

### **6.1 Список основной литературы**

1. Тычинкин Н.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту [Электронный ресурс] : учебное пособие / Н.В. Тычинин. – Электрон. текстовые данные. – Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. – 64 с. – 978-5-00032-250-5. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70821.html>
2. Третьякова Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры [Электронный ресурс] : учебное пособие / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш. - Электрон. текстовые данные. – М. : Издательство «Спорт», 2016. – 280 с. – 978-5-906839-23-7. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/55566.html>
3. Евсеев Ю.И. Физическая культура [Электронный ресурс] / Ю.И. Евсеев. - Электрон. текстовые данные. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2014. – 446 с. – 978-5-222-21762-7. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/59027.html>
4. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие / Е.С. Григорович [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — Минск: Вышэйшая школа, 2014. — 351 с. — 978-985-06-2431-4. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/35564.html>
5. Методические указания к выполнению практических работ.

### **6.2 Список дополнительной литературы**

1. Жданкина Е.Ф. Специальная физическая подготовка студентов в техническом ВУЗе [Электронный ресурс] : учебное пособие / Е.Ф. Жданкина, Л.Л. Брехова, И.М. Добрынин. — Электрон. текстовые данные. — Екатеринбург: Уральский федеральный университет, 2014. — 272 с. — 978-5-7996-1164-4. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/68297.html>
2. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вузов с учетом особенностей их будущей трудовой деятельности [Электронный ресурс] : учебное пособие / С.В. Филина [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — Липецк: Липецкий государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2014. — 130 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/73088.html>
3. Ветков Н.Е. Курс лекций по физической культуре [Электронный ресурс] : учебное пособие для вузов / Н.Е. Ветков. - Электрон. текстовые данные. – Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2015. – 306 с. – 2227-8397. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/61053.html>

### **6.3 Информационное обеспечение (в т.ч. интернет- ресурсы).**

1. Официальный сайт [uisi.ru](http://uisi.ru)
2. Единая научно-образовательная электронная среда (Е-НОЭС) УрТИСИ <http://aup.uisi.ru/>
3. Электронная библиотечная система «IPRbooks»
4. Электронный каталог АБК ASBOOK

**7 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ И ТРЕБУЕМОЕ  
ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

Наименование аудиторий, кабинетов, лабораторий	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
Спортивный зал №100 УК 1	Практические занятия	<ul style="list-style-type: none"> <li>- щиты баскетбольные</li> <li>- мячи баскетбольные Molten</li> <li>- мячи баскетбольные Спалдинг</li> <li>- сетка волейбольная</li> <li>- мячи волейбольные Mikasa</li> </ul>
Спортивный зал №102 УК 1 №113 УК1	Практические занятия	<ul style="list-style-type: none"> <li>- столы для настольного тенниса</li> <li>- сетки настольного тенниса</li> <li>- ракетки настольного тенниса</li> <li>- мячи настольного тенниса Neottec Training</li> </ul>
Спортивный зал №105А УК 1	Практические занятия	<ul style="list-style-type: none"> <li>- тренажер силовой Аэроокер</li> <li>- дорожка беговая магнитная</li> <li>- скамейка спортивная</li> <li>- грифы прямые</li> <li>- диск разновесы</li> <li>- скамья гимнастическая</li> </ul>
Спортивный зал №110 УК 1	Практические занятия	<ul style="list-style-type: none"> <li>- шахматы</li> </ul>
Стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий	Практические занятия	<ul style="list-style-type: none"> <li>-мини-футбольное поле</li> <li>- ворота для мини-футбола</li> <li>- двухъярусные трибуны</li> <li>- беговые дорожки-30 метров</li> <li>- лабиринт</li> <li>- забор с наклонной доской</li> <li>- разрушенная лестница</li> <li>- стенка, ров шириной 2 метра</li> <li>- участок для бега</li> <li>- мячи для футбола</li> <li>- мини-футбола</li> </ul>

## **8 МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ<sup>2</sup>**

### **8.1 Подготовка к практическим занятиям**

Подготовку к практическим занятиям следует начинать с ознакомления плана практического занятия, который отражает содержание предложенной темы. Изучение вопросов плана основывается на ознакомлении с техникой выполнения упражнений или элементов предложенной темы, а затем изучении техники выполнения упражнений или элементов предложенной темы. С новыми понятиями по изучаемой теме необходимо ознакомиться в основной и дополнительной литературе или официальных интернет-ресурсах.

Результат такой работы должен проявиться в способности студента правильно выполнять упражнения и элементы практических заданий, контрольных тестов и нормативов.

Проведение практических занятий предусмотрено в целях получения необходимых навыков и развития физических качеств для дальнейшей профессиональной деятельности.

### **8.2 Рекомендации по работе с литературой**

Целесообразно начать с изучения основной литературы в части учебников и учебных пособий. Далее рекомендуется перейти к анализу научных монографий и статей, рассматривающих отдельные аспекты проблем, изучаемых в рамках дисциплины, а также официальных интернет-ресурсов, в которых могут содержаться основные вопросы изучаемой проблемы.

При работе с литературой важно уметь:

- сопоставлять, сравнивать, классифицировать, группировать, систематизировать информацию в соответствии с определенной учебной задачей;
  - обобщать полученную информацию, оценивать прослушанное и прочитанное;
  - работать в разных режимах (индивидуально, в паре, в группе), взаимодействуя друг с другом;
  - пользоваться реферативными и справочными материалами;
  - обращаться за помощью, дополнительными разъяснениями к преподавателю, другим студентам.
- пользоваться словарями и др.

---

<sup>2</sup> Целью методических указаний является обеспечение обучающимся оптимальной организации процесса изучения дисциплины.

### 8.3 Подготовка к промежуточной аттестации

При подготовке к промежуточной аттестации необходимо:

- посещать практические занятия;
- выполнять контрольные тесты (для студентов основного отделения), контрольных упражнений (для студентов специального медицинского отделения);
- ответить на перечень теоретических вопросов (для студентов, освобожденных по состоянию здоровья от практических занятий по физической культуре);
- составить реферат (для студентов, освобожденных по состоянию здоровья от практических занятий по физической культуре).

Освоение дисциплины предусматривает посещение практических занятий.

Текущий контроль достижения результатов обучения по дисциплине включает следующие процедуры:

- выполнение заданий на практических занятиях;
- выполнение контрольных тестов (для студентов основного отделения), контрольных упражнений (для студентов специального медицинского отделения);
- ответов на перечень теоретических вопросов (для студентов, освобожденных по состоянию здоровья от практических занятий по физической культуре);
- составление реферата (для студентов, освобожденных по состоянию здоровья от практических занятий по физической культуре).

Промежуточный контроль достижения результатов обучения по дисциплине проводится в следующих формах:

- зачет (2 семестр);
- зачет (3 семестр);
- зачет (4 семестр);
- зачет (5 семестр);
- зачет (6 семестр).

Для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации используются оценочные средства, описание которых расположено в Приложении 1 и на сайте (<http://www.aup.uisi.ru>).