

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

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

Легкая атлетика и методика преподавания рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой	кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности
Учебный план	44.03.01_2019_1119-3Ф.plx 44.03.01 Педагогическое образование Физическая культура
Квалификация	бакалавр
Форма обучения	заочная
Общая трудоемкость	5 ЗЕТ

Часов по учебному плану	180	Виды контроля на курсах: экзамены 2
в том числе:		
аудиторные занятия	42	
самостоятельная работа	127,8	
часов на контроль	7,75	

Распределение часов дисциплины по курсам

Курс	2		Итого	
	уп	рп		
Лекции	12	12	12	12
Лабораторные	30	30	30	30
Консультации (для студента)	1,2	1,2	1,2	1,2
Контроль самостоятельной работы при проведении аттестации	0,25	0,25	0,25	0,25
Консультации перед экзаменом	1	1	1	1
В том числе инт.	6		6	
Итого ауд.	42	42	42	42
Контактная работа	44,45	44,45	44,45	44,45
Сам. работа	127,8	127,8	127,8	127,8
Часы на контроль	7,75	7,75	7,75	7,75
Итого	180	180	180	180

Программу составил(и):
старший преподаватель, Ушаков ДА



Рабочая программа дисциплины:
Легкая атлетика и методика преподавания

разработана в соответствии с ФГОС:
Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование (уровень бакалавриата) (приказ Минобрнауки России от 27.02.2018г. №121)

составлена на основании учебного плана:
44.03.01 Педагогическое образование
утвержденного учёным советом вуза от 31.01.2019 протокол № 1.

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры
кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности

Протокол от 13.06.2019 протокол № 11

Зав. кафедрой Захаров Павел Яковлевич



Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2020-2021 учебном году на заседании кафедры **кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности**

Протокол от _____ 2020 г. № ____
Зав. кафедрой Захаров Павел Яковлевич

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2021-2022 учебном году на заседании кафедры **кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности**

Протокол от _____ 2021 г. № ____
Зав. кафедрой Захаров Павел Яковлевич

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2022-2023 учебном году на заседании кафедры **кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности**

Протокол от _____ 2022 г. № ____
Зав. кафедрой Захаров Павел Яковлевич

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 Захаров Павел Яковлевич

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:	Б1.О.05
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.1	Спортивные игры и методика преподавания
2.1.2	Физическая культура и спорт
2.2	Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:
2.2.1	Подвижные игры
2.2.2	Туризм и способы выживания
2.2.3	Учебная по получению умений и навыков выполнения норм ВФСК ГТО
2.2.4	Новые физкультурно-спортивные виды
2.2.5	Национальные виды спорта

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
ОПК-7: Способен взаимодействовать с участниками образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ	
ИД-1.ОПК-7: Умеет обоснованно выбирать и реализовывать формы, методы и средства взаимодействия с участниками образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ	
<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> -формы,методы и средства взаимодействия с участниками образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ - дидактические закономерности развития в легкой атлетике, как части спортивной науки; <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать формы,методы и средства взаимодействия с участниками образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ - использовать навыки рационального применения учебного и лабораторного оборудования, аудиовизуальных средств, компьютерной техники, тренажерных устройств и специальной аппаратуры в процессе занятий лёгкой атлетикой; <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - методами и организацией комплексного (внешнего и индивидуального) контроля при занятиях легкой атлетикой, особенностями изменений происходящих в организме под воздействием нагрузок и способами оказания доврачебной помощи при экстремальных случаях. 	
ИД-2.ОПК-7: Владеет формами, методами и средствами взаимодействия с участниками образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ	
<p>знать:формы, методы и средства взаимодействия с участниками образовательных отношений;</p> <ul style="list-style-type: none"> - особенности влияния возрастно-половых особенностей на развитие физических качеств средствами легкоатлетических упражнений и формирования двигательных навыков в освоении видов легкой атлетики; <p>уметь:использовать формы, методы и средства взаимодействия с участниками образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ;</p> <ul style="list-style-type: none"> - осуществлять медико-биологический и психолого-педагогический контроль состояния организма в процессе проведения легкоатлетических занятий с использованием инструментальных методик; <p>владеть:формами, методами и средствами взаимодействия с участниками образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ;</p> <ul style="list-style-type: none"> - знаниями в области физической культуры и спорта, медицины и здоровьесберегающих технологий и применять их для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности 	
ОПК-8: Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний	

ИД-2.ОПК-8: Осуществляет педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний
<p>знать: - технику легкоатлетических видов (в том числе новых) и методику их обучения;</p> <p>уметь: - методически грамотно осуществлять педагогическую деятельность в области легкой атлетики;</p> <p>владеть: знаниями в области легкой атлетики и применять их на практике на основе специальных научных знаний</p>
ИД-3.ОПК-8: Обладает базовыми предметными знаниями и умениями для осуществления педагогической деятельности
<p>знать: базовые предметные знания и умения в области теории и методики легкой атлетики;</p> <p>уметь: - методически грамотно осуществлять педагогическую деятельность в области теории и методики легкой атлетики;</p> <p>владеть: знаниями и умениями в области теории и методики легкой атлетики и здоровьесберегающих технологий;</p>

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Инте практ.	Примечание
	Раздел 1. Характеристика видов легкой атлетики, ее состояние на современном этапе						
1.1	Характеристика видов легкой атлетики, ее состояние на современном этапе /Лек/	2	2	ИД-1.ОПК-7 ИД-2.ОПК-7 ИД-2.ОПК-8 ИД-3.ОПК-8	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
1.2	Характеристика видов легкой атлетики, ее состояние на современном этапе /Ср/	2	3	ИД-1.ОПК-7 ИД-2.ОПК-7 ИД-2.ОПК-8 ИД-3.ОПК-8	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
	Раздел 2. Оборудование и инвентарь для легкой атлетики. Меры безопасности при проведении занятий по легкой						
2.1	Оборудование и инвентарь для легкой атлетики. Меры безопасности при проведении занятий по легкой атлетики. /Лек/	2	2	ИД-1.ОПК-7 ИД-2.ОПК-7 ИД-2.ОПК-8 ИД-3.ОПК-8	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
2.2	Оборудование и инвентарь для легкой атлетики. Меры безопасности при проведении занятий по легкой атлетики. /Лаб/	2	6	ИД-1.ОПК-7 ИД-2.ОПК-7 ИД-2.ОПК-8 ИД-3.ОПК-8	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
2.3	Оборудование и инвентарь для легкой атлетики. Меры безопасности при проведении занятий по легкой атлетики. /Ср/	2	12	ИД-1.ОПК-7 ИД-2.ОПК-7 ИД-2.ОПК-8 ИД-3.ОПК-8	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
	Раздел 3. Основы техники спортивной ходьбы и бега.						

3.1	Основы техники спортивной ходьбы и бега. /Лек/	2	2	ИД-1.ОПК-7 ИД-2.ОПК-7 ИД-2.ОПК-8 ИД-3.ОПК-8	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
3.2	Основы техники спортивной ходьбы и бега. /Лаб/	2	8	ИД-1.ОПК-7 ИД-2.ОПК-7 ИД-2.ОПК-8 ИД-3.ОПК-8	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
3.3	Основы техники спортивной ходьбы и бега. /Ср/	2	30	ИД-1.ОПК-7 ИД-2.ОПК-7 ИД-2.ОПК-8 ИД-3.ОПК-8	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
Раздел 4. Основы техники легкоатлетических прыжков и метаний.							
4.1	Основы техники легкоатлетических прыжков и метаний. /Лек/	2	2	ИД-1.ОПК-7 ИД-2.ОПК-7 ИД-2.ОПК-8 ИД-3.ОПК-8	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
4.2	Основы техники легкоатлетических прыжков и метаний. /Лаб/	2	6	ИД-1.ОПК-7 ИД-2.ОПК-7 ИД-2.ОПК-8 ИД-3.ОПК-8	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
4.3	Основы техники легкоатлетических прыжков и метаний. /Ср/	2	44	ИД-1.ОПК-7 ИД-2.ОПК-7 ИД-2.ОПК-8 ИД-3.ОПК-8	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
Раздел 5. Последовательность изучения легкоатлетических видов							
5.1	Последовательность изучения легкоатлетических видов /Лек/	2	2	ИД-1.ОПК-7 ИД-2.ОПК-7 ИД-2.ОПК-8 ИД-3.ОПК-8	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
5.2	Последовательность изучения легкоатлетических видов /Лаб/	2	6	ИД-1.ОПК-7 ИД-2.ОПК-7 ИД-2.ОПК-8 ИД-3.ОПК-8	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
5.3	Последовательность изучения легкоатлетических видов /Ср/	2	24,8	ИД-1.ОПК-7 ИД-2.ОПК-7 ИД-2.ОПК-8 ИД-3.ОПК-8	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
Раздел 6. Применение упражнений из других видов спорта для обучения технике легкоатлетических упражнений.							

6.1	Применение упражнений из других видов спорта для обучения технике легкоатлетических упражнений. /Лек/	2	2	ИД-1.ОПК-7 ИД-2.ОПК-8 ИД-3.ОПК-8	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
6.2	Применение упражнений из других видов спорта для обучения технике легкоатлетических упражнений. /Лаб/	2	4	ИД-1.ОПК-7 ИД-2.ОПК-8 ИД-3.ОПК-8	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
6.3	Применение упражнений из других видов спорта для обучения технике легкоатлетических упражнений. /Ср/	2	14	ИД-1.ОПК-7 ИД-2.ОПК-8 ИД-3.ОПК-8	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
Раздел 7. Промежуточная аттестация (экзамен)							
7.1	Подготовка к экзамену /Экзамен/	2	7,75	ИД-1.ОПК-7 ИД-2.ОПК-8 ИД-3.ОПК-8	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
7.2	Контактная работа /КонсЭж/	2	1	ИД-1.ОПК-7 ИД-2.ОПК-8 ИД-3.ОПК-8	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
7.3	Контроль СР /КСРАтт/	2	0,25	ИД-1.ОПК-7 ИД-2.ОПК-8 ИД-3.ОПК-8	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
Раздел 8. Консультации							
8.1	Консультация по дисциплине /Конс/	2	1,2	ИД-1.ОПК-7 ИД-2.ОПК-8 ИД-3.ОПК-8	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

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?
 Отчего 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?
 Отчего 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?
 Отчего 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. Темы письменных работ

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.

Фонд оценочных средств

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

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	Забелина Л.Г., Нечунаева Е.Е.	Легкая атлетика: учебное пособие	Новосибирск: НГТУ, 2010	http://www.iprbookshop.ru/44667.html
Л1.2	Кравчук В.И.	Легкая атлетика: учебно-методическое пособие по дисциплине "Физическая культура" (раздел "Легкая атлетика")	Челябинск: Челябинский государственный институт культуры, 2013	http://www.iprbookshop.ru/56428.html
6.1.2. Дополнительная литература				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Эл. адрес
Л2.1	Морозов А.И.	Легкая атлетика в программе подготовки студентов факультета физической культуры и спорта: учебно-методическое пособие	Набережные Челны: Набережночелнинский государственный педагогический университет, 2016	http://www.iprbookshop.ru/70477.html
Л2.2	Акилов В.С., Андреева Л.А., Никитин В.И.	Легкая атлетика. Первый чемпионат мира: учебное пособие	Екатеринбург: УрГПУ, 2016	https://icdlib.nspu.ru/view/icdlib/5381/read.php
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	
	модулирующее занятие

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)		
Номер аудитории	Назначение	Основное оснащение
318 А1	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
205 А2	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 обучающихся (по количеству обучающихся). Интерактивная доска, проектор SMART V25, ноутбук

322 А2	Компьютерный класс. Лаборатория информатики и информационно-коммуникативных технологий). Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. Помещение для самостоятельной работы	Рабочее место преподавателя. Посадочные места обучающихся (по количеству обучающихся). Компьютеры, ученическая доска, подключение к сети Интернет
--------	--	---

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.