

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Воронежская государственная академия спорта»

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ  
ПО ОРГАНИЗАЦИИ АУДИТОРНОЙ, ВНЕАУДИТОРНОЙ И  
САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ**

**Методическое пособие**

Кафедра «Теории и методики циклических видов спорта»

Воронеж  
2022

**УДК 796**

**ББК 75**

Методические рекомендации по организации аудиторной, внеаудиторной и самостоятельной работы студентов [Текст]: методическое пособие / Н.А. Карлова, Е.С. Карлова – Воронеж: ВГАС, 2022 - 40с.

Методическое пособие предназначено для преподавателей и студентов ВГАС  
Утверждено на заседании ученого совета ВГАС от «\_\_»\_\_20\_\_г. Протокол  
№\_\_.

© ФГБОУ ВО «ВГАС», 2022

© Изд. оформление. ВГАС

2022

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	5
Глава I. Методические рекомендации по организации аудиторной работы.....	6
1.1. Методические рекомендации по изучению дисциплины.....	6
1.2. Методические рекомендации по подготовке к лекциям.....	7
1.3. Методические рекомендации по лабораторным занятиям.....	8
1.4. Методические рекомендации к практическим занятиям.....	9
1.5. Методические рекомендации к аудиторным контрольным работам.....	9
1.6. Методические рекомендации по подготовке обучающихся к тестовым заданиям.....	10
1.7. Методические рекомендации к промежуточной аттестации по дисциплине.....	11
1.8. Методические рекомендации по дистанционному обучению.....	12
1.9. Методические особенности обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья.....	13
Глава II. Положение о планировании и организации самостоятельной работы студентов.....	16
2.1. Общие положения.....	16
2.2. Планирование внеаудиторной самостоятельной работы.....	17
2.3. Организация и руководство внеаудиторной самостоятельной работой студентов.....	20
Глава III. Методические рекомендации по внеаудиторной самостоятельной работе студента.....	21
3.1. Работа с научно-методической литературой.....	23
3.2. Работа с конспектами лекций.....	26
3.3. Подготовка к лабораторным занятиям.....	27
3.4. Написание реферата, квалификационной работы.....	29
3.5. Работа с нормативно-правовыми материалами.....	31
3.6. Самостоятельная практическая подготовка.....	31

3.7. Подготовка к контролю знаний.....	32
3.8. Перечень литературных источников и интернет-ресурсов.....	33
Глава IV. Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий.....	36
4.1. Общие требования безопасности.....	36
4.2. Требования безопасности перед началом занятий.....	36
4.3. Требования безопасности во время занятий по легкой атлетике.....	37
4.4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.....	39
4.5. Требования безопасности по окончании занятий.....	39
Литература.....	40

## **Введение**

Данные методические рекомендации предназначены для студентов и преподавателей обучающихся студентов по дисциплинам кафедры (цикл легкая атлетика) по всем направлениям подготовки, в рамках реализации Государственного образовательного стандарта высшего образования ФГОС 3++.

Также методические рекомендации предназначены для обучающихся по освоению дисциплин основной профессиональной образовательной программы высшего образования. Методические рекомендации раскрывают методику подготовки к лекционным, лабораторным, практическим занятиям и промежуточной аттестации, методику подготовки к выполнению контрольных и тестовых заданий и методику организации самостоятельной работы обучающегося при освоении дисциплин основной профессиональной образовательной программы высшего образования.

Для достижения необходимых результатов по изучаемым дисциплинам студенты практически при взаимоконтроле воспроизводят тематические задания под наблюдением преподавателя; студентам выдаются индивидуальные рекомендации по практическому самосовершенствованию тематических действий, приемов, способов. Под руководством преподавателя обсуждаются и анализируются итоги выполнения задания. Учебные занятия предусматривают овладение основными методами и способами формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков с помощью средств физической культуры и спорта.

# **Глава I. Методические рекомендации по организации аудиторной работы**

## **1.1. Методические рекомендации по изучению дисциплины**

Обучающимся необходимо ознакомиться: с содержанием рабочей программы изучаемой дисциплины (далее РУП), с целями и задачами дисциплины, ее связями с другими дисциплинами образовательной программы, с основной и дополнительной литературой, в частности с методическими разработками по данной дисциплине, имеющимся на образовательном портале, с видами самостоятельной работы.

Для успешного усвоения теоретического материала необходимо регулярно посещать лекции, активно работать на практических занятиях и лабораторных работах, перечитывать лекционный материал, значительное внимание уделять самостоятельному изучению дисциплины. Поэтому, важным условием успешного освоения дисциплины обучающимися является создание системы правильной организации труда, позволяющей распределить учебную нагрузку равномерно в соответствии с графиком образовательного процесса. Большую помощь в этом может оказать составление плана работы на семестр, месяц, неделю, день. Его наличие позволит подчинить свободное время целям учебы, трудиться более успешно и эффективно. С вечера всегда надо распределять работу на завтрашний день. В конце каждого дня целесообразно подвести итог работы: тщательно проверить, все ли выполнено по намеченному плану, не было ли каких-либо отступлений, а если были, по какой причине они произошли.

Нужно осуществлять самоконтроль, который является необходимым условием успешной учебы. Если что-то осталось невыполненным, необходимо изыскать время для завершения этой части работы, не уменьшая объема недельного плана. Все задания к практическим занятиям, а также задания, вынесенные на самостоятельную работу, рекомендуется выполнять

непосредственно после соответствующей темы лекционного курса. Это способствует лучшему усвоению материала, позволяет своевременно выявить и устранить «пробелы» в знаниях, систематизировать ранее пройденный материал, на его основе приступить к овладению новыми знаниями и навыками.

## **1.2. Методические рекомендации по подготовке к лекциям**

Основными видами аудиторной работы обучающихся являются лекционные занятия. В ходе лекций преподаватель излагает и разъясняет основные, наиболее сложные понятия темы, а также связанные с ней теоретические и практические проблемы, дает рекомендации на практические занятия, вместе с тем, четко формулирует и указания на самостоятельную работу. В ходе лекционных занятий необходимо вести конспектирование учебного материала. Обращать внимание на категории, формулировки, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации, положительный опыт в изучении проблем.

Знакомство с дисциплиной происходит уже на первой лекции, где от студента требуется не просто внимание, но и самостоятельное оформление конспекта. При работе с конспектом лекций необходимо учитывать тот фактор, что одни лекции дают ответы на конкретные вопросы темы, другие – лишь выявляют взаимосвязи между явлениями, помогая студенту понять глубинные процессы развития изучаемого предмета как в историческом аспекте, так и в настоящее время.

Конспектирование лекций – сложный вид вузовской аудиторной работы, предполагающий интенсивную умственную деятельность студента. Конспект является полезным тогда, когда записано самое существенное и сделано это самим обучающимся. Целесообразно разработать собственную систему сокращений, аббревиатур и символов. Однако при дальнейшей

работе с конспектом символы лучше заменить обычными словами для быстрого зрительного восприятия текста. Работая над конспектом лекций, всегда необходимо использовать не только учебник, но и ту литературу, которую дополнительно рекомендовал лектор. Именно такая серьезная, кропотливая работа с лекционным материалом позволит глубоко овладеть теоретическими знаниями.

### **1.3. Методические рекомендации по лабораторным занятиям**

Лекция закладывает основы знаний по предмету в обобщенной форме, а лабораторные занятия направлены на расширение и детализацию этих знаний, на выработку и закрепление навыков профессиональной деятельности. Подготовка к лабораторным занятиям предполагает предварительную самостоятельную работу студентов в соответствии с методическими разработками по каждой запланированной теме.

Лабораторные занятия позволяют интегрировать теоретические знания и формировать практические умения и навыки студентов в процессе учебной деятельности. Структура и последовательность занятий: на первом, вводном, занятии проводится инструктаж обучающихся по охране труда, технике безопасности и правилам работы в лаборатории по инструкциям утвержденного образца с фиксацией результатов в журнале инструктажа.

Обучающиеся также знакомятся с основными требованиями преподавателя по выполнению учебного плана, с графиком прохождения лабораторных занятий, с графиком прохождения контрольных заданий, с основными формам отчетности по выполненным работам и заданиям.

Лабораторные работы выполняются в соответствии с методическими указаниями. Структура лабораторного занятия:

- объявление темы, цели и задач занятия;
- проверка теоретической подготовки студентов к лабораторному занятию;



- выполнение лабораторной работы;
- подведение итогов занятия (формулирование выводов);
- оформление отчета;
- защита работы преподавателю дисциплины.

#### **1.4. Методические рекомендации к практическим занятиям**

Практические занятия завершают изучение наиболее важных тем учебной дисциплины. Они служат для закрепления изученного материала, развития умений, навыков и защиты выдвигаемых положений, а также для контроля преподавателем степени подготовленности студентов по изучаемой дисциплине. Практическое занятие – это занятие, проводимое под руководством преподавателя в учебной аудитории, направленное на углубление научно-теоретических знаний и овладение определенными методами самостоятельной работы.

В процессе таких занятий вырабатываются практические умения. Перед практическим занятием следует изучить конспект лекции и рекомендованную преподавателем литературу, обращая внимание на практическое применение теории и на методику решения типовых задач. На практическом занятии главное – уяснить связь решаемых задач с теоретическими положениями.

Логическая связь лекций и практических занятий заключается в том, что информация, полученная на лекции, в процессе самостоятельной работы на практическом занятии осмысливается и перерабатывается, при помощи преподавателя анализируется до мельчайших подробностей, после чего прочно усваивается.

#### **1.5. Методические рекомендации к аудиторным контрольным работам**

В качестве мероприятий по текущему контролю в соответствии с РУП дисциплины возможно проведение аудиторных контрольных работ и/или выполнение контрольных заданий или прохождение промежуточного тестирования. Для успешного прохождения этого этапа обучения необходимо:

1. Внимательно прочитать конспекты, составленные на учебном занятии.
2. Изучить тематику контрольной работы по рекомендованным литературным источникам (учебники, учебные пособия).
3. Ответить на контрольные вопросы, выданные преподавателем для подготовки к контрольной работе.
4. Потренироваться в решении задач, изученных на практических занятиях.
5. Составить опорный конспект по контролируемым темам.

Показатели оценки:

- обоснованность и правильность изложения ответа на вопрос преподавателя по проверяемой теме дисциплины;
- умение использовать теоретические знания при выполнении практических задач или ответе на практико-ориентированные вопросы.

#### **1.6. Методические рекомендации по подготовке обучающихся к тестовым заданиям**

Тесты составлены с учетом лекционных материалов по каждой теме дисциплины. Тестовые задания сгруппированы в несколько блоков, согласно основным разделам программы дисциплины. Цель тестов: проверка усвоения теоретического материала дисциплины (содержания и объема общих и специальных понятий, терминологии, факторов и механизмов), а также развития учебных умений и навыков.

При подготовке к тестированию необходимо:

- проработать информационный материал по дисциплине;
- четко выяснить все условия тестирования заранее: сколько тестов будет предложено, сколько времени отводится на тестирование, какова система оценки результатов и т.д.

При прохождении тестирования необходимо:

- внимательно и до конца прочитать вопрос и предлагаемые варианты ответов, выбрать правильные (их может быть несколько);
- в процессе решения желательно применять несколько подходов в решении задания (это позволяет максимально гибко оперировать методами решения, находя каждый раз оптимальный вариант);
- не тратить много времени на «трудный вопрос», переходить к другим тестам, вернувшись к нему в конце;
- оставить время для проверки ответов, чтобы избежать механических ошибок.

### **1.7. Методические рекомендации к промежуточной аттестации по дисциплине**

Экзаменационная сессия – очень трудоемкий период работы для обучающихся и ответственный труд для преподавателей. Главная задача зачетов и экзаменов – проверка качества усвоения содержания дисциплины. Форма проведения экзамена определяется РУП текущего учебного года, возможно с применением дистанционных технологий. Готовиться к этапам промежуточной аттестации необходимо последовательно, с учетом контрольных вопросов, разработанных ведущим преподавателем кафедры.

Для обеспечения полноты ответа на контрольные вопросы и лучшего запоминания теоретического материала рекомендуется составлять план ответа на контрольный вопрос. А при подготовке к практической части промежуточной аттестации, необходимо потренироваться в решении задач, изученных на практических занятиях.

Присутствие на экзаменах посторонних лиц, за исключением лиц, имеющих право осуществлять контроль за проведением экзаменов, без разрешения зам. директора по УМР или директора филиала не допускается. Неудовлетворительные результаты промежуточной аттестации и при отсутствии уважительных причин признаются академической задолженностью.

### **1.8. Методические рекомендации по дистанционному обучению**

Министерство науки и высшего образования РФ опубликовало в своем официальном Telegram-канале методические рекомендации «Экспертные разъяснения по вопросам, возникающим в связи с использованием онлайн-курсов в целях предупреждения распространения коронавирусной инфекции» (от 18.03.2020). В документе рассматриваются вопросы о том, кто принимает решение об использовании онлайн-курсов, как такие курсы должны включаться в учебный процесс, какие локальные нормативы должны быть в учебном заведении и пр. Уточняется, что онлайн-курсы для реализации образовательных программ выбирает образовательная организация и доводит до сведения студентов в установленном ею порядке. Каждая организация должна самостоятельно решить вопрос об обеспечении студентов техническими средствами для доступа к онлайн-материалам.

В целях реализации образовательных программ для студентов ВУЗа, осуществляемых обучение в дистанционном формате, процесс проводится в соответствии с утвержденным расписанием и с применением дистанционных образовательных технологий (с использованием средств электронной информационно-образовательной среды – do Moodle, Zoom). Также с применением других технических средств удаленного доступа, с использованием мультимедийного сопровождения практических занятий, раздаточного материала, электронной почты и т.д.

На основании приказов ректора реализация образовательных программ для студентов может быть организована полностью в дистанционном формате или в смешанном формате:

- поточные лекции – в дистанционном формате с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий;
- занятия семинарского типа, практические занятия – в очном формате.

Промежуточная аттестация может осуществляться как очно, так и дистанционно (по решению администрации) в электронной среде путем выполнения заданий с автоматической проверкой.

### **1.9. Методические особенности обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья**

При реализации учебной программы на занятиях со студентами, имеющими нарушения в состоянии здоровья, используются следующие особенности:

1. Индивидуализация в методике и дозировке физических упражнений в зависимости от первичного дефекта и вторичных отклонений в развитии.
2. Системность воздействия с обеспечением определенного индивидуального подбора упражнений и последовательности их применения.
3. Регулярность.
4. Длительность применения и упорное повторение.
5. Нарастание физической нагрузки в течение учебного года.
6. Разнообразие и новизна (10-15% упражнений обновляются, а 85-90% – повторяются для закрепления ранее приобретенных умений и навыков).
7. Умеренность воздействия.
8. Цикличность. Чередование выполнения упражнений с отдыхом необходимо для профилактики переутомления, поскольку утомление наступает быстрее, чем у здоровых.
9. Всестороннее воздействие.

10. Учет возрастных особенностей (функциональных, физиологических, состояние мышечного аппарата).

*Занятия со слепыми и слабовидящими студентами* строятся с опорой на дидактические принципы, принятые в тифлопедагогике: коррекционная направленность, дифференцированный подход, компенсаторная направленность занятий. В процессе занятий со студентами с нарушением зрения особое место занимают такие методы обучения, как:

1. Словесный метод. При описании и повествовании преподаватель не только сообщает ученикам предлагаемый материал, но и создает живые образы, формирует пространственные представления о предметах и действиях. Отдаваемые команды должны быть спокойные, уверенные, твердые. На занятиях широко используются звуковые сигналы.

2. Метод наглядности реализуется посредством осязания: пальцевым, ладонным и кистевым способами, и с применением версий для слабовидящих.

3. Метод показа, или "контактный" метод – применяют в том случае, если ученик не понял действия со слов преподавателя или составил о нем неправильное представление. Контактный метод включает в себя пассивный метод показа и активный. Первый метод означает, что преподаватель, взяв руки ученика, выполняет движения вместе с ним. При активном методе ученик осязает положение частей тела партнера или преподавателя при выполнении им какого-либо движения.

4. Метод мышечно-двигательного чувства. Преподаватель направляет внимание ученика на ощущение, возникающее в мышцах, суставах, связках при выполнении двигательных действий.

5. Метод звуковой демонстрации помогает преподавателю акцентировать внимание ученика на сознательно подчеркнутом звуке, характер, скорость, ритм, темп, мягкость или резкость выполнения упражнения.

6. Метод дистанционного управления предполагает команды преподавателя ученику с расстояния: "Поверни направо", "Иди вперед" и т.п.

7. Метод стимулирования двигательной активности. Преподавателю необходимо как можно чаще поощрять воспитанников, давать им почувствовать радость движений, помогать им избавляться от чувства страха пространства и т.п.

*При организации учебного процесса с глухими и слабослышащими студентами* необходимо учитывается основной дефект, который сопровождается рядом вторичных отклонений со стороны двигательной сферы, функциональных систем организма, здоровья в целом. Отсутствие слуха, недостаточное развитие речи создают определенные трудности при обучении физическим упражнениям. Поэтому в работе с глухими спортсменами особая роль отводится показу, который необходимо сочетать с доступными для них объяснениями посредством жестовой, тактильной, устной и письменной речи.

*При организации занятий со студентами с поражением опорно-двигательного аппарата* для более детальной проработки основных коррекционных задач при планировании учебных занятий, формируются более частные вспомогательные задачи:

- коррекция побочных действий опорно-двигательного аппарата (конечностей, отделов позвоночного столба и др.)
- преодоление слабости отдельных мышечных групп;
- улучшение подвижности в суставах;
- нормализация тонуса мышц;
- улучшение мышечно-суставного чувства;
- формирование компенсаторной гипертрофии определенных мышечных групп;
- развитие зрительно-моторной координации;
- формирование различных опорных реакций рук и ног;
- общая релаксация тела и отдельных конечностей.

## **Глава II. Положение о планировании и организации самостоятельной работы студентов**

### **2.1. Общие положения**

Самостоятельная работа является одним из видов учебных занятий студентов.

Самостоятельная работа студентов проводится с целью:

- систематизации и закрепления полученных теоретических знаний и практических умений студентов;
- углубления и расширения теоретических знаний;
- формирования умений использовать учебную, научно-методическую, правовую, справочную документацию и специальную литературу;
- развития познавательных способностей и активности студентов: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности;
- формирования самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;
- развития исследовательских умений.

В учебном процессе выделяют два вида самостоятельной работы:

- аудиторная;
- внеаудиторная.

Аудиторная самостоятельная работа по дисциплине выполняется на учебных занятиях под непосредственным руководством преподавателя и по его заданию.

Внеаудиторная самостоятельная работа выполняется студентом по заданию преподавателя, но без его непосредственного участия.

Государственный образовательный стандарт высшего профессионального образования в части государственных требований к минимуму содержания и уровню подготовки выпускников по специальности



регламентирует максимальный объем учебной нагрузки студента и объем обязательной учебной нагрузки как в целом по теоретическому обучению, так и по циклам дисциплин. ВУЗ самостоятельно планирует объем внеаудиторной самостоятельной работы в целом по теоретическому обучению, по каждому циклу дисциплин и по каждой дисциплине, исходя из объемов максимальной учебной нагрузки и обязательной учебной нагрузки.

Объем времени, отведенный на внеаудиторную самостоятельную работу, находит отражение:

- в рабочем учебном плане – в целом по теоретическому обучению, каждому из циклов дисциплин, по каждой дисциплине;
- в рабочих программах учебных дисциплин с ориентировочным распределением по разделам или темам.

## **2.2. Планирование внеаудиторной самостоятельной работы**

При разработке рабочих учебных планов определяется:

- общий объем времени, отводимый на внеаудиторную самостоятельную работу в целом по теоретическому обучению (как разница между максимальным объемом времени, отведенным на теоретическое обучение в целом, и объемами времени, отведенными на обязательную учебную нагрузку, консультации по теоретическому обучению);
- объем времени, отводимый на внеаудиторную самостоятельную работу по циклам дисциплин с учетом требований к уровню подготовки студентов, сложности и объема изучаемого материала по дисциплинам, входящим в цикл;
- объем времени, отводимый на внеаудиторную самостоятельную работу по учебной дисциплине в зависимости от уровня освоения студентами учебного материала, с учетом требований к уровню подготовки студентов (иметь представление, знать, владеть умениями).

Планирование объема времени, отведенного на внеаудиторную самостоятельную работу по учебной дисциплине, осуществляется преподавателем.

Преподавателем учебной дисциплины эмпирически определяются затраты времени на самостоятельное выполнение конкретного содержания учебного задания: на основании наблюдений за выполнением студентами аудиторной самостоятельной работы, опроса студентов о затратах времени на то или иное задание, хронометража собственных затрат на решение той или иной задачи с внесением поправочного коэффициента из расчета уровня знаний и умений студентов. По совокупности заданий определяется объем времени на внеаудиторную самостоятельную работу по учебной дисциплине, как правило, он находится в пределах 29-32% от объема времени, отведенного на обязательную учебную нагрузку по данной дисциплине.

Предметные (цикловые) комиссии на своих заседаниях рассматривают предложения преподавателей по объему внеаудиторной самостоятельной работы по каждой дисциплине, входящей в цикл, при необходимости вносят коррективы с учетом сложности и объема изучаемого материала учебной дисциплины, и устанавливают время внеаудиторной самостоятельной работы по всем дисциплинам цикла в пределах общего объема максимальной учебной нагрузки студента, отведенной рабочим учебным планом на данный цикл дисциплин.

При разработке рабочего учебного плана учитываются предложения цикловых комиссий по объему внеаудиторной самостоятельной работы, отведенной на циклы дисциплин, при необходимости вносятся коррективы.

При разработке рабочей программы по учебной дисциплине при планировании содержания внеаудиторной самостоятельной работы преподавателем устанавливается содержание и объем теоретической учебной информации и практические задания по каждой теме, которые выносятся на внеаудиторную самостоятельную работу, определяются формы и методы контроля результатов.

Содержание внеаудиторной самостоятельной работы определяется в соответствии с рекомендуемыми видами заданий согласно примерной и рабочей программ учебной дисциплины.

Распределение объема времени на внеаудиторную самостоятельную работу в режиме дня студента не регламентируется расписанием.

Видами заданий для внеаудиторной самостоятельной работы могут быть:

- для овладения знаниями: чтение текста (учебника, первоисточника, дополнительной литературы); составление плана текста; графическое изображение структуры текста; конспектирование текста; выписки из текста; работа со словарями и справочниками; ознакомление с нормативными документами; учебно-исследовательская работа; использование аудио- и видеозаписей, компьютерной техники и Интернета и др.;

- для закрепления и систематизации знаний: работа с конспектом лекции (обработка текста); повторная работа над учебным материалом (учебника, первоисточника, дополнительной литературы, аудио- и видеозаписей); составление плана и тезисов ответа; составление таблиц для систематизации учебного материала; изучение нормативных материалов; ответы на контрольные вопросы; аналитическая обработка текста (аннотирование, рецензирование, реферирование, контент-анализ, сравнительный анализ и др.); подготовка сообщений к выступлению на семинаре, конференции; подготовка рефератов, докладов; составление библиографии, тематических кроссвордов; тестирование и др.;

- для формирования умений: решение педагогических ситуаций, задач и составление комплексов упражнений; решение проблемных педагогических ситуаций; выполнение расчетно-графических работ; решение ситуационных производственных (профессиональных) задач; подготовка к деловым играм; проектирование и моделирование разных видов и компонентов профессиональной деятельности; подготовка дипломной работы; экспериментально-исследовательская работа; опытно-

экспериментальная работа; упражнения на тренажере; упражнения спортивно-оздоровительного характера; рефлексивный анализ профессиональных умений с использованием аудио- и видеотехники и др.

Виды заданий для внеаудиторной самостоятельной работы, их содержание и характер могут иметь вариативный и дифференцированный характер, учитывать специфику специальности, изучаемой дисциплины, индивидуальные особенности студента.

### **2.3. Организация и руководство внеаудиторной самостоятельной работой студентов**

При предъявлении видов заданий на внеаудиторную самостоятельную работу рекомендуется использовать дифференцированный подход к студентам. Перед выполнением студентами внеаудиторной самостоятельной работы преподаватель проводит инструктаж по выполнению задания, который включает цель задания, его содержание, сроки выполнения, ориентировочный объем работы, основные требования к результатам работы, критерии оценки. В процессе инструктажа преподаватель предупреждает студентов о возможных типичных ошибках, встречающихся при выполнении задания. Инструктаж проводится преподавателем за счет объема времени, отведенного на изучение дисциплины.

Во время выполнения студентами внеаудиторной самостоятельной работы и при необходимости преподаватель может проводить консультации за счет общего бюджета времени, отведенного на консультации.

Самостоятельная работа может осуществляться индивидуально или группами студентов в зависимости от цели, объема, конкретной тематики самостоятельной работы, уровня сложности, уровня умений студентов.

Контроль результатов внеаудиторной самостоятельной работы студентов может осуществляться в пределах времени, отведенного на обязательные учебные занятия по дисциплине и внеаудиторную

самостоятельную работу студентов по дисциплине, может проходить в письменной, устной или смешанной форме, с представлением продукта творческой деятельности студента.

В качестве форм и методов контроля внеаудиторной самостоятельной работы студентов могут быть использованы семинарские занятия, коллоквиумы, зачеты, тестирование, самоотчеты, контрольные работы, защита рефератов, сообщение доклада и др.

Критериями оценки результатов внеаудиторной самостоятельной работы студента являются:

- уровень освоения студентом учебного материала;
- умения студента использовать теоретические знания при выполнении практических задач;
- сформированность общеучебных умений;
- обоснованность и четкость изложения ответа;
- оформление материала в соответствии с требованиями.

Таким образом, самостоятельная работа студентов является необходимым компонентом получения полноценного высшего образования. В учебных планах всех дисциплин на нее отводится не менее половины учебного времени.

### **Глава III. Методические рекомендации по внеаудиторной самостоятельной работе студента**

Система высшего образования базируется на рациональном сочетании нескольких видов учебной деятельности, в том числе лекций, практических занятий и самостоятельной работы студентов. Последний компонент является основой полноценного образования: только упорный собственный труд и желание приобрести знания могут стать гарантией превращения студента в высококлассного специалиста. Поэтому стимулирование самостоятельной, индивидуальной работы студентов, как учебной, так и

научной, представляется одним из основных направлений в совершенствовании современного высшего образования.

Целью внеаудиторной самостоятельной работы студента по дисциплинам кафедры является развитие умений и навыков самостоятельного формирования системных представлений о теории и методике преподавания видов легкой атлетики. В глубоком, полном усвоении учебного материала и в развитии навыков самообразования. Эта работа организуется на основе требований программы учебной дисциплины и индивидуальных потребностей студентов при методическом руководстве преподавателя, но без его прямого участия.

В целом разумное сочетание самостоятельной работы с иными видами учебной деятельности позволяет реализовать три основные компонента высшего образования:

- познавательный, который заключается в усвоении студентами необходимой суммы знаний по избранной специальности, а также способности самостоятельно их пополнять;
- развивающий, то есть выработка навыков аналитического и логического мышления, способности профессионально оценить ситуацию и найти правильное решение;
- воспитательный – формирование профессионального правового сознания, мировоззренческих установок, связанных не только с выбранной ими специальностью, но и с общим уровнем развития личности.

Дидактические задачи внеаудиторной самостоятельной работы студентов:

- закрепление знаний и умений, полученных на лекциях по отдельным темам программы учебной дисциплины;
- развитие самостоятельности мышления и творческих способностей;
- развитие потребности в самосовершенствовании личности и росте профессионального мастерства.

Внеаудиторная самостоятельная работа студента основана на

рациональной самостоятельности и предполагает его сознательную активность и инициативу. Она выполняет важнейшую воспитательную функцию – формирует самостоятельность и ответственность как характерологические особенности, играющие существенную роль в структуре личности современного специалиста-педагога.

Основной формой самостоятельной работы является работа с лекционным материалом: проработка конспекта лекций, дополнение конспекта материалами из рекомендованного списка литературы. Приветствуется инициатива студентов к поиску новой информации по изучаемой дисциплине, не освещенная или представленная кратко в лекционном курсе. Самостоятельная работа оценивается на практическом занятии путем устного опроса и тестирования.

Основными формами внеаудиторной самостоятельной работы студента являются:

- работа с научной и учебно-методической литературой;
- письменные и устные ответы по заданной преподавателем тематике;
- подготовка к практическим занятиям и контрольным работам;
- написание докладов, рефератов, составление графиков, таблиц, схем;
- участие в работе семинаров, круглых столов, студенческих научных конференций;
- подготовка к зачетам и экзаменам непосредственно перед ними.

### Организация самостоятельной работы:

#### **3.1. Работа с научно-методической литературой**

К данному разделу работы относится работа с учебниками, учебными и учебно-методическими пособиями, периодической печатью и др.

Учебники излагают материал по данной дисциплине, имеют сноски на используемую литературу. В некоторых из них имеются задания, без

выполнения которых вы не сможете начать новую тему. По каждой дисциплине таких учебников издано значительное количество; они отличаются не только по объему, но и по качеству. Чтобы вы могли ориентироваться в массе учебной литературы, на кафедре утверждены базовые учебники, которые указываются в рамках основной рекомендуемой литературы. С учетом их содержания создаются рабочие программы, разрабатываются задания и экзаменационные билеты.

Необходимо понимать, что даже самый объемный учебник является лишь сжатым, концентрированным выражением всего материала, который существует по данной дисциплине. В учебнике, во-первых, приводятся и объясняются основные понятия и факты, причем их интерпретация соответствует общепризнанной или доминирующей точке зрения в науке; во-вторых, обращается внимание на дискуссионные вопросы, что позволит вам изучить проблему по другим источникам и сформировать собственную точку зрения. Нередко в учебниках приводятся мнения и аргументация других ученых по какой-либо проблеме, что призвано содействовать углублению ваших знаний.

Кроме учебников, вы самостоятельно можете использовать учебно-методические пособия, которые написаны преподавателями кафедры и находятся в библиотеке, журнальными и газетными статьями, содержащими материал изучаемого раздела.

Независимо от вида литературы, работа с ней должна происходить в течение всего семестра. Изучаемый материал должен распределяться равномерно по неделям, в соответствии с темами лекций и семинарских занятий.

Рекомендуется чтение учебника не после лекции, а наоборот, перед ней. Студент, уже ознакомленный с темой по учебнику, воспринимает и запоминает основные положения лекции намного легче. При ознакомлении с каким-либо разделом рекомендуется прочитать его целиком, стараясь уловить логику и основную мысль автора. При вторичном чтении лучше



акцентировать внимание на основных, ключевых вопросах темы. Можно составить их краткий конспект, что позволит изученный материал быстро освежить в памяти перед экзаменом. Не забудьте отметить сложные и не понятные вам места, чтобы на занятии задать вопрос преподавателю.

Один из лучших способов закрепления материала является его пересказ и объяснение кому-либо, например, вашему однокурснику. В этом случае вы почувствуете, какие пробелы имеете в знании данного вопроса. Кроме этого, при работе с литературой вы можете составить несколько десятков сложных тестовых заданий, также предложив их однокурсникам. Если задания окажутся слишком легкими для них, значит, вы проработали материал недостаточно глубоко.

Для лучшего усвоения материала вам предлагаются тесты разной сложности, опубликованные в упомянутых учебно-методических комплексах.

#### *Рекомендации по работе с научной и учебной литературой*

Работа с учебной и научной литературой является главной формой самостоятельной работы и необходима при подготовке к устному опросу на семинарских занятиях, к модульным контрольным работам, тестированию, зачету. Она включает проработку лекционного материала – изучение рекомендованных источников и литературы по тематике лекций. Конспект лекции должен содержать реферативную запись основных вопросов лекции, предложенных преподавателем схем (при их демонстрации), основных источников и литературы по темам, выводы по каждому вопросу. Конспект должен быть выполнен в отдельной тетради по предмету. Он должен быть аккуратным, хорошо читаемым, не содержать не относящуюся к теме информацию или рисунки.

Конспекты научной литературы при самостоятельной подготовке к занятиям должны быть выполнены также аккуратно, содержать ответы на каждый поставленный в теме вопрос, иметь ссылку на источник информации с обязательным указанием автора, названия и года издания используемой

научной литературы. Конспект может быть опорным (содержать лишь основные ключевые позиции), но при этом позволяющим дать полный ответ по вопросу, может быть подробным. Объем конспекта определяется самим студентом.

В процессе работы с учебной и научной литературой студент может:

- делать записи по ходу чтения в виде простого или развернутого плана (создавать перечень основных вопросов, рассмотренных в источнике);
- составлять тезисы (цитирование наиболее важных мест статьи или монографии, короткое изложение основных мыслей автора);
- готовить аннотации (краткое обобщение основных вопросов работы);
- создавать конспекты (развернутые тезисы, которые).

Выбрав нужный источник, следует найти интересующий раздел по оглавлению или алфавитному указателю, а также одноименный раздел конспекта лекций или учебного пособия. В случае возникших затруднений в понимании учебного материала следует обратиться к другим источникам, где изложение может оказаться более доступным. Необходимо отметить, что работа с литературой не только полезна как средство более глубокого изучения любой дисциплины, но и является неотъемлемой частью профессиональной деятельности будущего выпускника.

### **3.2. Работа с конспектами лекций**

Знакомство с системой высшего образования происходит уже на первой лекции, где от вас требуется не просто внимание, но и самостоятельное оформление конспекта. Чтобы грамотно его составить, а затем – с максимальной пользой использовать, вы должны знать о видах читаемых вам лекций. Выделяют установочные, вводные, текущие и заключительные лекции.

Конспект лекции должен иметь следующие разделы: название, план, краткое, но доступное для последующего прочтения, содержание каждого из

указанных в плане пунктов с иллюстрациями, графиками и таблицами, список используемой литературы и сокращений.

Кроме того, ваш конспект должен легко восприниматься зрительно (чтобы максимально использовать «зрительную» память), поэтому он должен быть аккуратным. Выделить заголовки, отделите один вопрос от другого, соблюдайте абзацы, подчеркните термины.

При прослушивании лекции следует обращать внимание на интонацию лектора и вводные слова «таким образом», «итак», «необходимо отметить» и т.п., которыми он акцентирует наиболее важные моменты. Не забывать отмечать это при конспектировании.

Не пытайтесь записывать каждое слово лектора, иначе потеряете основную нить изложения и начнете писать автоматически, не вникая в смысл. Техника прочтения лекций преподавателем такова, что он повторяет свою мысль два-три раза. Постарайтесь вначале понять ее, а затем записать, используя сокращения.

Создайте собственную систему сокращений, аббревиатур и символов, специальных терминов, наиболее часто встречающихся в материалах данной дисциплины, удобную только вам (но не забудьте сделать словарь, иначе существует угроза не расшифровать текст). Однако при дальнейшей работе с конспектом сокращения лучше заменить обычными словами для быстрого зрительного восприятия текста.

Конспектируя лекцию, лучше оставлять поля, на которых позднее, при самостоятельной работе с конспектом, можно сделать дополнительные записи, отметить непонятные места.

Не забудьте прочитать лекцию перед семинарским занятием по соответствующей теме.

### **3.3. Подготовка к лабораторным занятиям**

Лабораторные занятия – один из основных видов учебных практических занятий, состоящий в обсуждении студентами предложенной заранее темы, а также сообщений, докладов, рефератов, выполненных ими по результатам учебных исследований.

Ценность лабораторных занятий как формы обучения состоит в следующем:

- вы имеете возможность не просто слушать, но и говорить, что способствует усвоению материала: подготовленное вами выступление, высказанное дополнение или вывод «включают» дополнительные механизмы вашей памяти;

- происходит углубление знаний за счет того, что вопросы рассматриваются на более высоком, методологическом, уровне или через их проблемную постановку;

- немаловажную роль играет обмен знаниями: нередко при подготовке к лабораторным занятиям студентам удается найти исключительно интересные и познавательные сюжеты, что расширяет кругозор всей группы;

- развивается логическое мышление, способность анализировать, сопоставлять, делать выводы;

- на лабораторных занятиях вы учитесь выступать, дискуссировать, обсуждать, аргументировать, убеждать, что важно для будущих педагогов, как специалистов работающих с людьми;

- имея возможность на занятии говорить, вы учитесь оперировать необходимой в вашей будущей работе терминологией.

Чтобы наиболее рационально и полно использовать все возможности лабораторных занятий как вида занятия, для подготовки к нему вам также необходимо:

- внимательно прочитать конспект лекции по данной тематике;
- ознакомиться с соответствующим разделом учебника;
- проработать дополнительную литературу и источники;
- выполнить другие письменные задания.

В качестве примера подготовки к лабораторному занятию возьмем сложную для студентов тему «Организация и проведение занятий по легкой атлетике с людьми различного возраста». Сложность подготовки заключается, во-первых, в том, по этой теме не запланирована лекция, и готовиться придется только по учебнику и дополнительной литературе; во-вторых, в большинстве литературных источников отсутствует рассмотрение частных вопросов проведения занятий в таких группах. В связи с этим, если вы отложите подготовку на последний вечер перед занятием, то рискуете получить двойку.

Прежде всего, ознакомьтесь с темой по учебнику и дополнительной литературе. Сразу же изучите первый вопрос: «Классификация групп в зависимости от возраста занимающихся». Он очень важен, т.к., не разобрав его, вы не сможете правильно обосновать подбор упражнений и методику их проведения. Обратите внимание на особенности каждого возрастного периода занимающихся, на специфику построения разного рода занятий по легкой атлетике, отметьте виды основных движений, которые необходимо совершенствовать в данном возрасте, вспомните методы дозирования физической нагрузки – все это поможет вам не только охарактеризовать особенности содержания занятий в разновозрастных группах, но правильно определить подходы к их проведению. Не забудьте выполнить письменные задания.

### **3.4. Написание реферата, квалификационной работы**

Реферат – краткое изложение в письменном виде или в форме публичного выступления содержания книги, научной работы, результатов изучения педагогической проблемы; доклад на определенную тему, включающий обзор соответствующих литературных и других источников. Как правило, реферат имеет научно-информационное назначение, это лишь краткое изложение чужих научных выводов. Этим реферат отличается от

квалификационной работы, которая представляют собой собственное научное исследование студента.

Написание реферата (доклада) начинается с определения темы и подбора литературы. Наиболее распространенная проблема у первокурсников – неумение работать с библиотечными фондами. Поэтому вы должны в максимально сжатые сроки научиться самостоятельно подбирать литературу – это залог вашей успешной учебы. В каждой библиотеке, в зале каталогов, находится консультант, который всегда поможет вам сориентироваться в библиотечных фондах. Работая в библиотеке, учитывайте следующие факторы:

- если вам необходимо подобрать литературу по конкретной теме, но вы не знаете авторов книг (монографий), используйте предметный каталог (каталог книг по одной тематике);

- если вам известен автор или название книги, вы можете воспользоваться алфавитным каталогом;

- в каждой библиотеке дополнительно существует картотека журнальных статей;

- в настоящее время библиотеки предоставляют платные услуги для составления списка литературы по требуемой тематике, однако откажитесь от соблазна воспользоваться этим, пока не освоите методику поиска литературы самостоятельно;

- не забывайте про ресурсы Интернета.

Для правильного написания реферата, квалификационной работы и их оформления изданы специальные методические рекомендации, которые вы можете найти в библиотеке института и с прочтения которых должно начинаться ваше исследование.

При написании реферата, квалификационной работы каждый студент закрепляется за преподавателем – научным руководителем, а также получает индивидуальные консультации, которые проводятся, как правило, раз в неделю.

### **3.5. Работа с нормативно-правовыми материалами**

Специфика некоторых тем дисциплины такова, что вы работаете и с нормативно-правовыми документами. В качестве примера возьмем «Программу по легкой атлетике для СШОР и ДЮСШ».

Программы для СШОР и ДЮСШ составлены в соответствии с Законом РФ в рамках Образовательного стандарта по виду спорта. В ней содержатся научно обоснованные, рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса легкоатлетов на различных этапах многолетней подготовки.

При работе с нормативной базой вам будут предложены задания. Их выполнение необходимо для закрепления нормативно-правового мышления, навыков работы с правовыми актами, быстрого поиска нужной правовой нормы. Для усвоения темы вы можете сами разрабатывать задания. Чем сложнее они будут, тем больше времени вы потратите на работу с нормативными актами для их решения, значит, тем глубже сможете изучить тему.

### **3.6. Самостоятельная практическая подготовка**

Самостоятельная практическая подготовка включает составление планов-конспектов при прохождении практики, составление тренировочных планов для самоподготовки, заполнение и ведение дневника тренировки при выполнении нагрузок на высший спортивно-технический результат и т.п. Она решает следующие основные задачи:

1. Выполнить учебную программу по спортивной, физической, технической, тактической, психологической подготовкам.
2. Поддерживать хорошее здоровье и достаточную функциональную подготовку.

3. Овладеть умениями и навыками показа способов видов легкой атлетики.

4. Уметь проводить учебные и учебно-тренировочные занятия на всех этапах годичного и многолетнего тренировочного процесса.

5. Уметь осуществлять контроль за выполняемыми нагрузками и оценивать их переносимость.

Самостоятельные учебно-тренировочные занятия проводятся с учетом профессиональной занятости, но минимальные величины находятся на уровне II спортивного разряда или близким к нему.

### **3.7. Подготовка к контролю знаний**

Основные формы контроля знаний по окончании курса или его раздела – зачет, дифференцированный зачет и экзамен.

Зачет – форма проверки выполнения студентами практических, контрольных работ, а также знаний и навыков, полученных на практических и семинарских занятиях, в процессе учебной практики. Сдача всех зачетов, предусмотренных учебным планом на данный семестр, является обязательным условием для допуска студента к экзаменационной сессии.

Зачеты с дифференцированными оценками ставятся за практику, а также по дисциплинам, перечень которых устанавливается советом вуза (факультета).

Экзамен – форма итоговой проверки знаний.

Подготовка к зачету и экзамену основана на одних и тех же принципах. Однако наиболее ответственным является экзамен. Для успешной сдачи экзамена рекомендуется соблюдать несколько правил.

1. Подготовка к экзамену должна проводиться систематически, в течение всего семестра.

2. Интенсивная подготовка должна начаться не позднее, чем за месяц-полтора до экзамена: распределите экзаменационные вопросы таким



образом, чтобы успеть выучить или повторить их полностью до начала сессии.

3. Данные вам 3-4 дня перед экзаменом используйте для повторения следующим образом: распределите вопросы на первые 2-3 дня, оставив последний день свободным. Используйте его для повторения курса в целом, чтобы систематизировать материал, а также доучить некоторые вопросы (как показывает опыт, именно этого дня обычно не хватает для полного повторения курса).

4. Неплохой эффект дает «репетиция» экзамена. Сделайте себе «экзаменационные билеты», и попытайтесь смоделировать ситуацию. Вытянув билет, в течение 30 минут (времени, которое на экзамене обычно дается на подготовку) попытайтесь письменно ответить на вопросы. Откажитесь от соблазна сразу заглянуть в книгу, иначе смысл «репетиции» будет потерян. Напрягите свою память, и лишь по истечении 30 минут сверьте свой ответ с учебником или конспектом. В такой ситуации вы запомните все недочеты своего ответа, и на экзамене ответите правильно (не случайно содержание своих ответов на экзамене студенты помнят годами).

5. Откажитесь от второго соблазна – взять на экзамен шпаргалки. Как показывает опыт, они отвлекают и создают психологические препятствия для сдачи экзамена. Вместо того чтобы сосредоточиться на билете, студент думает о том, как незаметно воспользоваться шпаргалкой, и в результате оказывается не готов к ответу. Написание шпаргалок как вид конспектирования можно признать целесообразным для определенной категории студентов, так как происходит повтор и переработка материала. Однако если вы учитесь преимущественно на «отлично», вообще откажитесь от шпаргалок, так как вы достаточно подробно и много конспектируете материал в течение семестра, и механическое переписывание его еще раз для вас является, лишь потерей времени.

### **3.8. Перечень литературных источников и интернет-ресурсов**

### Основная литература:

1. Врублевский, Е.П. Легкая атлетика: основы знаний (в вопросах и ответах): учеб. пособие / Е.П. Врублевский. – 2-е изд., испр. и дополн. – М.: Спорт, 2016. – 240с.
2. Жилкин, А.И. Легкая атлетика: Учебн. пособ. для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидарчук. – М.: И.ц. «Академия», 2005. – 464с.
3. Легкая атлетика: учебник / под общ.ред. Н.Н. Чеснокова, В.Г. Никитушкина. – М.: Физическая культура, 2010. – 448с.
4. Литвиненко, Л.В. Теория и методика избранного вида спорта (легкая атлетика): Учеб. пособие / Л.В.Литвиненко. – Малаховка.: МГАФК, 2007. – 104с.
5. ТиМ ОБВС: легкая атлетика: учебник для студ. учр. ВПО / под ред. Г.В. Грецова, А.Б. Янковского. - М.: «Академия», 2013. – 288 с.

### Дополнительная литература:

1. Бугаев, Г.В. Организация и проведение урока по легкой атлетике в общеобразовательной школе: Учебно-метод. пособие. / Г.В. Бугаев, В.С. Зыков, Л.Н. Чурикова, В.Н. Щеглов. – Воронеж: ВЦНТИ. 2008. – 171с.
2. Лазарев И.В. Практикум по легкой атлетике: учеб. пособие / И.В. Лазарев. – М.: Академия, 1999. – 160с.
3. Легкая атлетика: учебник для ин-тов физ. культ./под ред. Н.Г. Озолина. Изд.4-е. М.:ФиС, 1989. – 671с.
4. Легкая атлетика и методика преподавания: учебник для ин-тов физ. культуры / под ред. О.В. Колодия, Е.М. Лутковского, В.В. Ухова. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 271с.
5. Методика обучения легкоатлетическим упражнениям : учеб.пособие для ин-тов физ. культуры и фак-ов физ. воспитания вузов / под общ. ред. М.П. Кривоносова, Юшкевича. – Мн.: Высшая школа, 1986. – 312с.

6. Щеглов, В.Н. Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика: метод. разработка / В.Н. Щеглов, Н.А.Карлова, Т.С. Гришина. – Воронеж: ВГИФК, 2014. – 16с.

Интернет-ресурсы:

1. Единое окно доступа к образовательным ресурсам <http://window.edu.ru/>
2. Министерство образования и науки РФ <http://Минобрнауки.рф/>
3. Интернет-ресурсы (сайт ВГИФК) [www.vgifk.ru](http://www.vgifk.ru)
4. Справочная правовая система «Консультант плюс» <http://www.consultant.ru>
5. Культура физическая и здоровье [http://kultura-fiz.vspu.ac.ru/\(link isexternal\)](http://kultura-fiz.vspu.ac.ru/(link isexternal))
6. Физкультура и спорт (журнал) [http://www.fismag.ru/\(link isexternal\)](http://www.fismag.ru/(link isexternal))
7. Электронный каталог Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту (<http://lib.sportedu.ru/Catalog.idc>);
8. Электронно-библиотечная система IPRbooks <http://www.iprbookshop.ru/>
9. Научный портал <http://www.teoriya.ru>
10. Теория и практика физической культуры (журнал) (<http://lib.sportedu.ru/Press/ТРПК/>)
11. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка (журнал) <http://lib.sportedu.ru/Press/ФКВОТ/>
12. Официальный сайт Всероссийская федерация легкой атлетики <http://www.rusathletics.com/>
13. Вестник IAAF Международная ассоциация легкоатлетических федераций <http://www.iaaf-rdc.ru/ru/>
14. Международная ассоциация легкоатлетических федераций <http://www.iaaf.org/home>
15. Европейская ассоциация легкой атлетики <http://www.european-athletics.org/>
16. Электронный адрес кафедры: [timla2016@yandex.ru](mailto:timla2016@yandex.ru)

## **Глава IV. Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий**

### **4.1. Общие требования безопасности**

Занятия по легкой атлетике проводятся на оборудованных для этого спортивных беговых дорожках и трассах.

К занятиям легкой атлетикой допускаются:

- лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда;
- имеющие спортивный инвентарь; обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий;
- обувь должна быть на подошве, исключающей скольжение, плотно облегающую ногу и не затруднять кровообращение.

При сильном ветре, пониженной температуре и повышенной влажности одежда должна соответствовать погодным условиям.

Занимающийся должен:

- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению; не оставлять без присмотра спортивный инвентарь, в том числе инвентарь, который не используется в данный момент на тренировке;
- быть внимательным при перемещениях по беговой дорожке;
- знать и выполнять настоящую инструкцию и правила соревнований.

За несоблюдение мер безопасности занимающийся может быть не допущен или отстранен от участия в тренировочном процессе.

### **4.2. Требования безопасности перед началом занятий**

Занимающийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;

- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, висючие сережки и т. д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;
- под руководством тренера подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения тренировки;
- убрать в безопасное место инвентарь, который не будет использоваться на тренировке;
- под руководством тренера инвентарь, необходимый для проведения занятий, переносить к месту занятий в специальных приспособлениях.

### **4.3. Требования безопасности во время занятий по легкой атлетике**

*Бег.* Занимающийся должен:

- в беге на длинные дистанции обгонять бегущих с правой стороны;
- при беге по пересеченной местности выполнять задание по трассе или маршруту, обозначенному тренером;
- выполнять разминочный бег по крайней дорожке.

При беге на стадионе надо соблюдать следующие правила:

- не бегать по часовой стрелки и против движения;
- соблюдать дистанцию;
- останавливаться после бега по инерции на "своей" дорожке;
- не стоять на рабочей дорожке (по которой бегут);
- обгонять всегда справа;
- при обгоне нельзя резко менять направление движения;
- нельзя толкаться во время бега.

При беге вне стадиона надо всегда смотреть себе под ноги, чтобы вовремя увидеть помехи или неровности и избежать их.

При беге по пересеченной местности выполнять задание по трассе или маршруту, обозначенному тренером.

*Спортивная ходьба.* Во время спортивной ходьбы необходимо:

- смотреть всегда на 4-5 шагов вперед, особенно при ходьбе вне стадиона, чтобы вовремя заметить неровности;
- контролировать свои движения при монотонной работе длительного характера;
- особое внимание обратить на удобную обувь и одежду.

*Прыжки.* При выполнении легкоатлетических прыжков надо соблюдать следующие правила:

- прыжки выполнять поочередно, не мешая друг другу;
- не перебегать дорожку разбега, когда выполняются прыжки;
- не начинать разбег, пока в месте приземления находится другой прыгун.

Во время выполнения легкоатлетических прыжков в первую очередь нужно обратить внимание на место приземления:

- в прыжках в длину и тройным яма с песком должна быть вскопана;
- в прыжках в высоту и с шестом место приземления должно соответствовать виду и правилам соревнований. Поролоновые маты должны плотно состыковываться друг с другом и иметь определенную толщину.

Чтобы не получить травму при приземлении, необходимо научить прыгуна сначала правильно приземляться.

*Метания.* При выполнении метаний следует неукоснительно соблюдать следующие требования:

- все метательные движения осуществляются только под команды руководителя занятий;
- в секторе не должно быть посторонних;
- в поле для метаний нельзя стоять или идти спиной по направлению к метателю;
- нельзя стоять со стороны метаемой руки;
- при метаниях группой – шеренгой (граната, мяч), метать надо поочередно справа налево, если все метают правой рукой. Если есть

метающие левой рукой, они становятся на левый фланг и метают после всех поочередно слева направо. После метания последнего в шеренге все идут за снарядами.

#### **4.4. Требования безопасности в аварийных ситуациях**

Занимающийся должен:

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить тренировку и поставить в известность тренера;
- с помощью тренера оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь».

#### **4.5. Требования безопасности по окончании занятий**

Занимающийся должен:

- под руководством тренера убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения тренировки;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь; вымыть с мылом руки и покинуть раздевалку.

## Литература

1. Интернет-ресурсы (сайт ВГАС) [w.w.w. vgifk.ru](http://www.vgifk.ru)
2. Легкая атлетика: учебник / под общ.ред. Н.Н. Чеснокова, В.Г. Никитушкина. – М.: Физическая культура, 2010. – 448с.
3. Литвиненко, Л.В. Теория и методика избранного вида спорта (легкая атлетика): Учеб. пособие / Л.В.Литвиненко. – Малаховка.: МГАФК, 2007. – 104с.