

Частное образовательное учреждение высшего образования
«Курский институт менеджмента, экономики и бизнеса»

УТВЕРЖДАЮ:

Первый проректор - проректор по учебной
работе и дистанционному обучению



В.В. Закурдаева

«31» августа 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.ДВ.09.03 «Легкая атлетика»
(ОФО, ЗФО)

Направление подготовки

38.03.03 Управление персоналом

Профиль подготовки

«Управление персоналом в отраслях и сферах деятельности»

Курск 2019

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с ФГОС ВО по 38.03.03 Управление персоналом(уровень бакалавриата), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 14.12.2015 г. № 1461.

Разработчики:

старший преподаватель_Сергеева В.В.
(занимаемая должность)

(ФИО)



(подпись)

Рабочая программа дисциплины одобрена на заседании кафедры гуманитарных и социальных дисциплин

Протокол №1 от «31» августа 2018 г.

Заведующий кафедрой: к.и.н., доцент МЭБИК Вережкина Ю.И.
(ученая степень, звание, Ф.И.О.)



(подпись)

1. Цель и задачи освоения дисциплины:

Целью дисциплины «Легкая атлетика» является содействие формирования у студентов целостного представления о профессиональной деятельности в сфере физической культуры и спорта на предметной основе спортивных и подвижных игр. Овладение студентами методикой, принципами и средствами обучения базовым видам легкой атлетики, их структурой и спецификой в области физической культуры.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих задач:

- освоение теоретических знаний студентами факультета физической культуры;
- формирование двигательных умений и навыков в процессе изучения техники легкоатлетических видов;
- формирование способности к аналитической деятельности, коррекции ошибок и неточностей в процессе выполнения технических элементов;
- формирование способности правильно строить процесс обучения, исходя из конкретных условий;
- развитие необходимых физических качеств для эффективного изучения техники движений и достижения высоких спортивных результатов как в легкой атлетике, так и в других видах спорта.

2. Место дисциплины в структуре программы

Дисциплина Б1.В.ДВ.09.03 «Легкая атлетика» относится к дисциплинам по выбору образовательной программы подготовки бакалавров по направлению подготовки 38.03.03 «Управление персоналом».

Данный курс требует от студентов знаний в области легкоатлетической подготовки, понимания роли физического развития человека, осознание основы физической культуры и здорового образа жизни, опыта владения системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по легкой атлетике).

В итоге студент должен приобрести личный опыт использования легкоатлетических упражнений для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных и профессиональных целей.

3. Требования к результатам освоения дисциплины:

Знать:

- теоретические основы базовых видов легкой атлетики;
- изучить педагогические характеристики данных легкоатлетических упражнений.

Уметь:

- реализовывать методы и средства обучения конкретно в каждом виде легкой атлетики с учетом его специфики;
- освоить технику легкоатлетических упражнений;
- овладеть методикой занятия легкоатлетическими упражнениям;
- выполнить установленные требования по спортивной подготовке;
- выполнить требования по проведению самостоятельной внеаудиторной деятельности.

Владеть:

- специальными знаниями о структуре соревновательной деятельности, технике и тактике базовых видов легкой атлетики в процессе обучения;

- владеть навыками организации и проведения тренировок по легкой атлетике.

В результате освоения дисциплины «Легкая атлетика» обучающийся должен освоить общекультурную компетенцию:

ОК-8: способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Сем.	Сем.	Сем.	Сем.	Сем.	Сем.	Сем.	Сем.
		1	2	3	4	5	6	7	8
Контактная работа (всего)	181,2	36	16,3	18	18,3	18	36,3	20	18,3
Практические занятия	180	36	16	18	18	18	36	20	18
Контактная работа на промежуточной аттестации	1,2		0,3		0,3		0,3		0,3
Самостоятельная работа	146,8	18	1,7	18	17,7	18	21,7	34	17,7
Контроль									
ИТОГО (часов):	328	54	18	36	36	36	58	54	36

Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Сем.	Сем.	Сем.	Сем.	Сем.	Сем.	Сем.	Сем.
		1	2	3	4	5	6	7	8
Контактная работа (всего)	12,2								
Практические занятия	11		2		2		3		4
Контактная работа на промежуточной аттестации	1,2		0,3		0,3		0,3		0,3
Самостоятельная работа	301	40	36	40	36	40	35	40	34
Контроль	14,8		3,7		3,7		3,7		3,7
ИТОГО (часов):	328	40	42	40	42	40	42	40	42

5. Структура и содержание дисциплины
5.1. Разделы/темы дисциплины и виды занятий

Очная форма обучения

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Практические занятия								СРС							
		1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
	Семестр																
1	Раздел 1.	9	4	4	4	4	9	4	4	4		4	4	4	5	8	4
1.1	<i>Тема 1.1. Правила поведения на занятиях ОФП. Старт и стартовый разгон. Бег 30м. Медленный бег до 1000м. Прыжки в длину с места. Метание теннисного мяча с места.</i>	4	2	2	2	2	4	2	2	2		2	2	2	2	4	2
1.2	<i>Тема 1.2. Лазание по гимнастической стенке. Определения и термины игры в дартс. Стойка игрока. Основные правила игры в футбол. Остановка мяча подошвой. Передача мяча внутренней стороной стопы.</i>	5	2	2	2	2	5	2	2	2		2	2	2	3	4	2
2.	Раздел 2.	9	4	6	6	6	9	6	6	6		6	6	6	7	7	6

2.1	<p>Тема 2.1. Лазание по наклонной гимнастической скамейке. Захват дробика в дартсе. Остановка мяча внутренней стороной стопы. Передача мяча внешней стороной стопы.</p>	3	2	2	2	2	3	2	2	2			2	2	2	4	4	2
2.2	<p>Тема 2.2. Ходьба по гимнастической скамейке. Положения ног, туловища, головы в дартсе. Остановка мяча внешней стороной стопы. Передача мяча серединой подъёма. Удар по мячу серединой подъёма.</p>	3	1	2	2	2	3	2	2	2			2	2	2	4	4	2
2.3	<p>Тема 2.3 Наклоны вперёд сидя, сгибание туловища лёжа. Передвижение на лыжах ступающим шагом. Передвижение на лыжах скользящим шагом. Попеременный двухшажный ход.</p>	3	1	2	2	2	3	2	2	2			2	2	2	4	4	2
3	Раздел 3.	9	4	4	4	4	9	6	4	4			4	4	4	4	8	4
3.1	<p>Тема 3.1. Одновременный бесшажный ход. Подъём на склон ступающим шагом. Преодоление на лыжах дистанции 1000м. Соревнования по лыжным гонкам.</p>	4	2	2	2	2	4	3	2	2			2	2	2	2	4	2

3.2	<p><i>Тема 3.2.</i> <i>Сгибания и разгибания рук в упоре лёжа на полу.</i> <i>Ведение мяча по прямой.</i> <i>Отбор, выбивание мяча у соперника.</i> <i>Короткий пас партнёру подошвой стопы.</i> <i>Соревнования по футболу.</i></p>	5	2	2	2	2	5	3	2	2	2	2	2	2	2	4	2	
4	Раздел 4.	9	4	4	4	4	9	4	4	4	4	17	4	27	4	17	6	27
4.1	<p><i>Тема 4.1.</i> <i>Сгибание согнутых ног в висе на перекладине.</i> <i>Двухсторонняя игра в футбол.</i> <i>Челночный бег 3x10м.</i> <i>Кроссовый бег 500м.</i> <i>Тестирование физических качеств.</i></p>	9	4	4	4	4	9	4	4	4	4	17	4	27	4	17	6	27
	Контактная работа на промежуточной аттестации											02		02		02		02

Заочная форма обучения

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Практические занятия								СРС								
		1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	
	Семестр																	
1	Раздел 1. Легкая атлетика		05		05		05		1	10	10	10	10	10	10	10	10	10
1.1	<i>Тема 1.1.</i> <i>Разновидности бега и ходьбы</i>		05		05		05		05	5	5	5	5	5	5	5	5	5
1.2	<i>Тема 1.2.</i> <i>Развитие скоростных способностей посредством подготовительных упражнений.</i>		05		05		05		05	5	5	5	5	5	5	5	5	5

2.	Раздел 2. Гимнастика		05		05		15		15	10	10	10	10	10	10	10	10
2.1	Тема 2.1. Коррекционная гимнастика. Упражнения в равновесии. Комплекс упражнения для развития гибкости и координации.		016		016		05		05	3	3	3	3	3	3	3	3
2.2	Тема 2.2. Дыхательная гимнастика. Комплекс ОРУ с предметами. Упражнения у гимнастической лестнице		017		017		05		05	3	3	3	3	3	3	3	3
2.3	Тема 2.3 Комплекс ОРУ в движении. Акробатика. Подвижные игры.		017		017		05		05	4	4	4	4	4	4	4	4
3	Раздел 3. ОРУ с предметами.		05		05		05		1	10	10	10	10	10	10	10	10
3.1	Тема 3.1. Общеразвивающие упражнения с мечом.		075		075		075		05	5	5	5	5	5	5	5	5
3.2	Тема 3.2. Общеразвивающие упражнения со скакалкой.		075		075		075		05	5	5	5	5	5	5	5	5
4	Раздел 4. Контрольные нормативы.		05		05		05		05	10	6	10	6	10	5	10	4
4.1	Тема 4.1. Прием нормативов по ОФП		05		05		05		05	10	6	10	6	10	5	10	4
	Контактная работа на промежуточной аттестации										02		02		02		02

	<i>упражнения со скакалкой.</i>	
4	Раздел 4. Контрольные нормативы <i>Тема 4.1. Прием нормативов по ОФП</i>	Тема 4.1.Определение уровня физической подготовленности студентов, состояние их здоровья, оценка функциональных возможностей организма.

6. Компетенции обучающегося, формируемые в процессе освоения дисциплины

Наименование раздела дисциплины	Формируемые компетенции
<i>Раздел 1. Легкая атлетика</i>	ОК-8
<i>Раздел 2. Гимнастика</i>	ОК-8
<i>Раздел 3. ОРУ с предметами</i>	ОК-8
<i>Раздел 4. Контрольные нормативы</i>	ОК-8

7. Методические рекомендации преподавателям по дисциплине

Методы и способы учебной деятельности:

– словесные: беседа, ознакомление с рекомендованной литературой и электронными ресурсами, тренажерами;

– практические: учебно-тренировочные занятия.

Формы организации учебного процесса предполагают сочетание практических занятий с самостоятельной работой студентов.

В процессе изучения дисциплины существенный акцент делается на процесс самообучения студентов и выполнение самостоятельных работ, т.е. на приобретение навыков использования организационного инструментария.

Проведение практических занятий позволяет применить на практике теоретические знания, полученные при изучении дисциплины; осуществить контроль усвоения студентами теоретического материала; обеспечить поэтапную подготовку к промежуточной форме контроля по дисциплине.

Пропущенное практическое занятие без уважительной причины студент обязан отработать. Для этого он может участвовать в практическом занятии с другой группой (если позволяет расписание занятий) или «сдать» тему преподавателю в устной форме в часы, выделенные для консультаций. Активность студентов во время проведения практических занятий должным образом оценивается и учитывается при итоговой форме контроля. Практические занятия организованы так, что на каждом из них студент может активно участвовать в работе, его знания и активность оцениваются по пятибалльной шкале, которые идут в «общий итог» по дисциплине.

8. Методические рекомендации для преподавателей для проведения текущего контроля успеваемости/промежуточной аттестации по дисциплине

Текущий контроль успеваемости в рамках дисциплины проводятся с целью определения степени освоения обучающимися образовательной программы.

Текущий контроль успеваемости обучающийся проводится по каждой теме учебной дисциплины и включает контроль знаний на аудиторных и внеаудиторных занятиях в ходе выполнения самостоятельной работы.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится в форме сдачи зачетов во 2-м, 4-м, 6-м, и 8-м семестрах изучения дисциплины обучающимися ОФО и ЗФО.

Зачет сдается согласно расписанию и служит формой проверки учебных достижений обучающихся по всей программе учебной дисциплины и преследуют цель оценить учебные достижения за период изучения дисциплины.

Зачет студенту выставляется автоматически в случае сдачи им нормативов (их минимальных значений).

9. Методические рекомендации обучающимся по освоению дисциплине, в том числе для самостоятельной работы обучающихся

Одним из результатов работы студентов должно являться воспитание здорового выпускника с устойчивой внутренней мотивацией на дальнейшее познание науки, техники, культуры, способного строить и созидать. Невысокий уровень здоровья и общего физического развития многих обучающихся, а также дальнейшее его снижение в процессе обучения представляют сегодня серьезную проблему, поэтому в образовательном процессе необходимо организовывать внеаудиторную самостоятельную работу, направленную на улучшение физического развития и сохранения здоровья.

Самостоятельная работа по легкой атлетике, включаемая в процесс обучения, - это работа, которая выполняется без непосредственного участия преподавателя, но по его заданию. При этом студенты сознательно стремятся достигнуть поставленной цели, проявляя свои усилия и выражая в той или иной форме результаты своих умственных и физических действий.

Внеаудиторная работа студентов по легкой атлетике – одна из форм самостоятельной работы, которая носит, как правило, индивидуальный характер.

Индивидуальные упражнения в домашних условиях способствуют развитию необходимых двигательных качеств таких, как гибкость, выносливость, быстрота, сила, повышая кондиционную физическую подготовленность, которая является основным показателем физического развития и здоровья. Регулярное выполнение самостоятельных заданий по физической культуре вырабатывает привычку активно и добросовестно работать, приобщая тем самым обучающихся к систематическим занятиям физическими упражнениями, совершенствованию двигательных навыков и умений, повышению физического развития.

В начале учебного года, на первых уроках, выявляется уровень развития двигательных качеств каждого обучающегося. Исходя из этого, каждому из них предлагаются упражнения, направленные на развитие двигательных качеств. Каждый обучающийся выполняет предписанные ему упражнения в домашних условиях, проводит самоконтроль. При контроле упражнений, который проводится, ежемесячно оценивается техническая и физическая подготовка групповым методом и методом круговой тренировки.

Прирост показателей в упражнении оценивается на балл выше.

В применяемых упражнениях используется дифференциация по полу, состоянию здоровья, уровню подготовленности обучающихся с учетом возрастных особенностей развития физических качеств. Таким образом, целенаправленная и систематически организованная самостоятельная работа по физической культуре призвана способствовать тому, что количество обучающихся с высоким уровнем физического развития будет увеличиваться.

Виды внеаудиторной самостоятельной работы по дисциплине «Легкая атлетика»:

1. Занятия в секциях
2. Самостоятельное и при помощи преподавателя составление индивидуального плана комплексов физических упражнений для формирования фигуры, укрепления здоровья, физического развития; выполнение комплексов в домашних условиях.
3. Самостоятельные занятия физическими упражнениями, спортом и туризмом.

4. Участие в спортивных соревнованиях и праздниках. («Спартакиады», «Дни здоровья» и др.).

5. Участие в городских, областных и т. д. соревнованиях по различным видам спорта.

6. Подготовка к зачетам по дисциплине.

Общие рекомендации обучающимся при выполнении внеаудиторной самостоятельной работы

Приступая к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, обязательно учитывайте состояние своего здоровья и, если есть какие-либо нарушения, посоветуйтесь с врачом и вашим преподавателем физической культуры и спорту. Это важно, так как для внеаудиторной самостоятельной работы предлагаются упражнения и нагрузки, рассчитанные на обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к основной медицинской группе, т. е. на тех, кому разрешено на уроках физической культуры выполнение всех упражнений.

Правила выполнения внеаудиторных самостоятельных занятий

1. Не стремитесь к достижению высоких результатов в кратчайшие сроки. Спешка может привести к перегрузке организма и переутомлению.

Физические нагрузки должны соответствовать вашим возможностям, поэтому нагрузки и их сложность повышайте постепенно, контролируя реакцию организма на них.

2. Составляя план внеаудиторных самостоятельных занятий, включайте упражнения для развития всех физических качеств. Это поможет достичь более высоких результатов.

3. Помните, что результат тренировок зависит от их регулярности, так как большие перерывы (3-4 дня и более) между занятиями сводят на нет эффект предыдущих упражнений. Поэтому даже при очень большой загруженности, например, вовремя подготовки к экзаменам, все равно найдите 20-30 мин для выполнения комплекса упражнений.

4. Для того чтобы у вас сохранялись высокая активность и желание заниматься, меняйте места проведения внеаудиторных самостоятельных занятий, чаще занимайтесь на открытом воздухе, в парке, сквере, привлекайте к тренировке своих друзей, членов семьи.

5. Очень хорошо заниматься под музыкальное сопровождение. Это повышает интерес к тренировке и способствует хорошему настроению.

6. Старайтесь соблюдать физиологические принципы выполнения упражнений:

- постепенное увеличение трудности упражнений, объема и интенсивности нагрузок;

- правильное чередование нагрузок и отдыха между упражнениями с учетом вашей тренированности и переносимости нагрузок. Более трудные упражнения потребуют и большей продолжительности пауз между ними, и меньшего числа повторений. В зависимости от самочувствия, переносимости нагрузок, задачи упражнения можете волнообразно повышать или понижать нагрузки на протяжении одного занятия в течение недели или более длительного периода. Во время выполнения упражнений не стремитесь выполнить сразу максимальную нагрузку.

7. Выполнение упражнений обязательно начинайте с разминки, а по завершении используйте восстанавливающие процедуры (массаж, теплый душ, ванна, сауна и т. п.).

8. Если вы почувствовали какие-либо отклонения в состоянии здоровья, переутомление, посоветуйтесь с преподавателем, врачом.

9. Помните, что эффект от выполнения упражнений будет наиболее высоким, если вы в совокупности будете использовать физические упражнения, закаливающие процедуры, соблюдать гигиенические условия, режим дня и правильное питание.

10. Перечень информационных технологий

Не требуется.

11. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины:

а) основная литература

1. Зульфугарзаде Т. Э. Правовые основы физической культуры и спорта: учеб. пособие / Т.Э. Зульфугарзаде. — М. : ИНФРА-М, 2017. — 140 с. + Доп. материалы [Электронный ресурс; Режим доступа <http://www.znaniium.com>]. — (ВО: Бакалавриат).

б) дополнительная литература

1. Легкая атлетика. Правила соревнований ВФЛА; Советский спорт - Москва, 2010. - 224 с. Легкая атлетика. Учебник; Физическая культура - Москва, 2014. - 446 с. Легкая атлетика. Учебник для институтов физической культуры; Физкультура и спорт - Москва, 2009. - 272 с.
2. Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В. Легкая атлетика; Академия - Москва, 2010. - 464 с.
3. Мальцев А. И. Быстрее, выше, сильнее! Легкая атлетика и гимнастика для школьников; Феникс - Москва, 2014. - 288 с.
4. Рассел Джесси Лёгкая атлетика; Книга по Требованию - Москва, 2012. - 100 с.

в) Интернет-ресурсы:

1. <http://www.gto.ru/>- Сайт ГТО
2. <http://lib.sportedu.ru> – Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту.
3. 4. <http://www.esgaft-notes.spb.ru>– научно-теоретический журнал Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта.
4. <https://nauchniestati.ru/jurnaly/fizicheskaja-kultura-sport-nauka-i-praktika/>-научный журнал «Физическая культура, спорт- наука и практика»
5. <http://elibrary.ru> – Научная электронная библиотека
6. <http://uisrussia.msu.ru> – Университетская информационная система «Россия».

12. Материально-техническое обеспечение дисциплины:

№ п/п	Наименование оборудованных учебных кабинетов, лабораторий	Перечень оборудования и технических средств обучения
1.	Спортивный зал	Спортивное оборудование и инвентарь

I. Паспорт комплекта оценочных материалов

Оценивание знаний и умений

Предмет (ы) оценивания	Показатели и критерии оценки	Тип задания
Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<i>Показатели:</i> теоретические знания систем и методов общей физической подготовки. <i>Критерий:</i> учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя на практике. <i>Показатели оценки и критерии оценки реферата:</i> - соблюдены основные признаки научного изложения текста: объективность, логичность, точность;	Реферат

	<p>содержание работы соответствует заявленной теме; сделаны обобщающие выводы относительно рассмотренных в работе исторических проблем и явлений.</p> <p><i>На «отлично»:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Соответствие всем вышеперечисленным требованиям; 1. Свободное владение изложенным в реферате материалом, умение грамотно и аргументировано изложить суть проблемы; 2. Умение свободно беседовать по любому пункту плана, отвечать на вопросы по теме реферата; <p><i>На «хорошо»:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. мелкие замечания по оформлению реферата; 2. незначительные трудности по одному из перечисленных выше требований. <p><i>На «удовлетворительно»:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. тема реферата раскрыта недостаточно полно; 2. неполный список литературы и источников; 3. затруднения в изложении, аргументировании. 	
--	---	--

I. Комплект оценочных средств

1.1. Реферат

Темы рефератов

1. Эволюция техники бега.
2. Эволюция техники прыжков в высоту.
3. Эволюция техники прыжков в длину.
4. Эволюция техники толкания ядра.
5. Эволюция техники метания диска.
6. Эволюция техники метания копья.
7. Эволюция техники барьерного бега.
8. История развития легкой атлетики в мире и России.
9. Анализ техники бега на короткие дистанции.
10. Анализ техники бега на средние и длинные дистанции.
11. Анализ техники эстафетного бега.
12. Анализ техники барьерного бега.
13. Анализ техники прыжков в высоту.
14. Анализ техники прыжков в длину.
15. Анализ техники метаний.
16. Участие российских легкоатлетов в Олимпийских играх современности.
17. Участие кузбасских легкоатлетов в международных соревнованиях.

II. Паспорт комплекта оценочных материалов

На оценивание компетенции

Предмет (ы) оценивания	Индикаторы достижения компетенции и критерии оценки	Тип задания
<p>ОК-8: способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>Индикаторы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - определить качества физической подготовленности студентов. - технически правильное выполнение упражнений; - умение грамотно анализировать и оценивать значение общей физической подготовки для студентов. <p>Критерий:</p> <p>1) контрольные нормативы: критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными. Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования.</p>	<p>Контрольные нормативы</p>

II. Комплект оценочных материалов

2.1.

Контрольные нормативы Практические тесты для юношей:

№	Испытания (тест)	Нормативы		
		Оценка (3)	Оценка (4)	Оценка(5)
1.	На скоростно-силовую подготовленность; бег 100 м.	14,0	13,6	13,3
2.	На силовую подготовленность: подтягивание на перекладине	10	12	13
3.	На силовую подготовленность: поднимание ног	15	17	20
4.	На общую выносливость: бег 3000м.	13,3	12,5	12,1

Практические тесты для девушек:

№	Испытания (тест)	Нормативы
---	------------------	-----------

		Оценка (3)	Оценка (4)	Оценка(5)
1.	На скоростно-силовую подготовленность; бег 100 м.	16,6	16,1	15,8
2.	На силовую подготовленность: подтягивание на перекладине			
3.	На силовую подготовленность: поднимание туловища	42	47	52
4.	На общую выносливость: бег 2000м.	10,25	10,40	11,0

15. Условия выполнения заданий

15.1.1. Написание реферата

Требования к структуре и оформлению реферата

Структура реферата:

- титульный лист;
- план;
- введение (актуальность, цель, задачи, объект, предмет исследования, методы исследования) – объем 3-4 стр.;
- основная часть разбивается на главы и параграфы и обусловлена задачами исследования - объем 15-18 стр.);
- заключение (представлены основные выводы по работе) – объем 3-4 стр.

Оформление реферата:

Реферат выполнять только на компьютере. Текст выравнивать по ширине, междустрочный интервал - полтора, шрифт – Times New Roman (14 пт.), параметры полей - нижнее и верхнее - 20 мм, левое - 30, правое - 10 мм, отступ абзаца - 1,5 см.

1. Место (время) выполнения задания: внеаудиторная самостоятельная работа.
2. Максимальное время выполнения задания: 20 часов.

15.2.1. Контрольные нормативы

1. Место (время) выполнения задания: спортивный зал института, во время зачетных недель в семестрах.
2. Максимальное время выполнения задания: согласно требованиям.