

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту»

б) Методические рекомендации к практическим занятиям

При подготовке к практическим занятиям обучающимся необходимо подготовиться к занятиям на открытом воздухе и в спортивном зале.

Студент обязан явиться на занятие в соответствующей форме: теплый лыжный костюм, шапка, варежки, спортивный костюм, кроссовки или чешки. Инвентарь студенту выдает преподаватель.

Важно соблюдать правила техники безопасности: передвигаться по спортивному сооружению только по команде преподавателя

На практических занятиях оцениваются и учитываются все виды активности студентов: активное выполнение двигательных задач, устные ответы, дополнения к ответам других студентов, участие в состязаниях, работа в группах.

Особое место на практических занятиях занимает выполнение контрольных нормативов. Чтобы их выполнить необходимо не пропускать практические занятия и выполнять домашние задания самостоятельно.

Участие в спортивных соревнованиях позволит студенту получить дополнительные баллы.