

Документ подписан простой электронной подписью
 Информация о владельце:
 ФИО: Мочалин Константин Сергеевич
 Должность: И.о. ректора
 Дата подписания: 06.07.2026 15:32:31
 Уникальный программный ключ:
 b7695d6b97247fced4385685adb0d9f8e6f2cdf

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО МОРСКОГО И РЕЧНОГО ТРАНСПОРТА

**Федеральное государственное бюджетное
 образовательное учреждение высшего образования
 "Сибирский государственный университет водного транспорта"**

Б1.В.ДЭ.01.02 Легкая атлетика

рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой	Техносферной безопасности и физической культуры		
Образовательная программа	26.05.05 Специальность "Судовождение" Специализация "Судовождение на внутренних водных путях и в прбрежном плавании с правом эксплуатации судовых энергетических установок" год начала подготовки 2020		
Квалификация	инженер-судоводитель		
Форма обучения	заочная		
Общая трудоемкость	0 ЗЕТ		
Часов по учебному плану	328	Виды контроля в семестрах: зачет 3	
в том числе:			
аудиторные занятия	4		
самостоятельная работа	322		

Распределение часов дисциплины по курсам

Курс	2		3		Итого	
	уп	рп	уп	рп		
Практические			4	4	4	4
Иная контактная работа			2	2	2	2
Итого ауд.			4	4	4	4
Контактная работа			6	6	6	6
Сам. работа	164	164	158	158	322	322
Итого	164	164	164	164	328	328

Рабочая программа дисциплины

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - специалитет по специальности 26.05.05 Судовождение (приказ Минобрнауки России от 15.01.2018 г. № 191)

составлена на основании учебного плана образовательной программы:

26.05.05 Специальность "Судовождение"

Специализация "Судовождение на внутренних водных путях и в прбрежном плавании с правом эксплуатации судовых энергетических установок"

год начала подготовки 2020

Рабочую программу составил(и):

Ст. преподаватель, Пахомова Светлана Витальевна

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Заведующий кафедрой Панов Дмитрий Владимирович

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1	Понимания роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности.
1.2	Знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни.
1.3	Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
1.4	Овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре.
1.5	Обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии.
1.6	Приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП

Цикл (раздел) ООП:		Б1.В.ДЭ.01
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
2.1.1	Физическая культура и спорт	
2.1.2	Физическая культура и спорт	
2.2	Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:	
2.2.1	Производственная практика	

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

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

УК-7.1: Осознает необходимость здорового образа жизни и принципов здоровьесбережения

УК-7.2: Определяет и поддерживает собственный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

УК-7.3: Использует средства и методы физического воспитания в социальной и профессиональной деятельности

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

3.1	Знать:
3.1.1	Основные виды легкой атлетики: бег, ходьба, прыжки, метания.
3.1.2	Правила соревнований, технику безопасности и требования к экипировке.
3.1.3	Методику подготовки: разминка, техника выполнения упражнений, восстановление.
3.1.4	Факторы, влияющие на спортивные результаты: здоровье, питание, мотивация.
3.2	Уметь:
3.2.1	Технично бежать разными способами (спринт, марафон, кросс).
3.2.2	Выполнять прыжковые упражнения (длина, высота, тройной прыжок).
3.2.3	Метать снаряды (копье, молот, ядро, диск).
3.2.4	Следить за своим физическим состоянием и управлять эмоциями.
3.3	Владеть:
3.3.1	Самостоятельно составлять программу тренировок исходя из целей и возможностей.
3.3.2	Владеть техникой беговых стартов и финишных рывков.
3.3.3	Управлять дыханием во время интенсивных нагрузок.
3.3.4	Оценивать свою готовность к соревнованию и быстро восстанавливаться после нагрузок.

4. СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Вид занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Литература	ПрПо дгот
Раздел	Раздел 1. Легкая атлетика				
Ср	Профилактика травматизма на занятиях по легкой атлетике. Оказание первой помощи при травмах на занятиях /Ср/	2	2	ЛЗ.6	0
Ср	Техника легкоатлетического бега /Ср/	2	20	Л2.1ЛЗ.4 ЛЗ.5 Э2	0
Ср	Техника легкоатлетических прыжков /Ср/	2	20	Л2.1ЛЗ.4 ЛЗ.5 Э2	0
Ср	Развитие общей и специальной выносливости /Ср/	2	46	Л2.1ЛЗ.4 ЛЗ.5 Э2	0
Ср	Специальная физическая подготовка /Ср/	2	70	Л1.1Л2.1ЛЗ.2 ЛЗ.5 ЛЗ.7 Э1 Э2	0
Ср	Инструкторская практика /Ср/	2	6	Л1.1ЛЗ.1 ЛЗ.3 ЛЗ.5 ЛЗ.7 Э1	0
Раздел	Раздел 2. Легкая атлетика				
Ср	Профилактика травматизма на занятиях по легкой атлетике. Оказание первой помощи при травмах на занятиях /Ср/	3	2	ЛЗ.6	0
Ср	Совершенствование техники легкоатлетического бега. Техника эстафетного бега /Ср/	3	30	Л2.1ЛЗ.4 ЛЗ.5 Э2	0
Ср	Совершенствование техники легкоатлетических прыжков /Ср/	3	10	ЛЗ.4 ЛЗ.5	0
Ср	Развитие общей и специальной выносливости /Ср/	3	30	Л1.1Л2.1ЛЗ.4 ЛЗ.5 Э2	0
Ср	Специальная физическая подготовка /Ср/	3	40	Л1.1Л2.1ЛЗ.2 ЛЗ.4 ЛЗ.5 ЛЗ.7 Э1 Э2	0
Ср	Профессионально-прикладная физическая подготовка /Ср/	3	40	Л1.1Л2.1ЛЗ.3 ЛЗ.5	0
Ср	Инструкторская практика /Ср/	3	6	ЛЗ.1 ЛЗ.3 ЛЗ.4 ЛЗ.5 ЛЗ.7 Э1	0
Пр	Методы контроля и само-контроля занимающихся физическими упражнениями и спортом /Пр/	3	4	Л1.1Л2.1ЛЗ.1 ЛЗ.7 Э1	0
ИКР	Индивидуальные и групповые консультации. Проверка практической работы. Промежуточная аттестация /ИКР/	3	2	ЛЗ.7	0

5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Содержание самостоятельной работы.

2 курс.

Основные меры предупреждения травматизма на занятиях по легкой атлетике. Оказание первой помощи при травмах на занятиях.

Основы техники бега. Техника бега на короткие дистанции. Техника бега на средние дистанции. Техника бега на длинные дистанции. Старт, бег по дистанции, финиширование. Бег по прямой и повороту. Основы техники прыжков. Техника прыжков с места. Общая физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка: развитие общей и специальной выносливости, развитие физических качеств быстроты, скоростно-силовых, общей выносливости. Методика определения физической подготовленности.

Техника бега и специальных беговых упражнений с использованием более сложных вариаций. Бег с применением прыжковых упражнений и ускорений. Прыжковые упражнения. Развитие физических качеств: общей выносливости, скорости, специальной выносливости. Силовые упражнения на различные группы мышц с использованием кругового метода. Силовые упражнения на гимнастических снарядах. Силовые упражнения с партнером. Силовые упражнения с разной степенью нагрузки: увеличение скорости выполнения, числа повторений, сокращение временного отдыха между подходами. Скоростно-силовые упражнения для развития определенных групп мышц. Упражнения на расслабление и

гибкость.

Инструкторская практика. Составление комплексов утренней гигиенической гимнастики, физкультурной паузы и минутки. Составление комплексов производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.

3 курс.

Основные меры предупреждения травматизма на занятиях по легкой атлетике. Оказание первой помощи при травмах на занятиях.

Совершенствование техники бега на короткие, средние, длинные дистанции. Техника эстафетного бега. Способы передачи эстафетной палочки. Совершенствование техники прыжков с места. Развитие физических качеств: быстроты, скоростно-силовых, общей выносливости. Основные приемы самоконтроля на занятиях по легкой атлетике.

Специальная физическая подготовка. Техника бега и специальных беговых упражнений с использованием более сложных вариаций. Бег с применением прыжковых упражнений и ускорений. Прыжковые упражнения. Развитие физических качеств: общей выносливости, скорости, специальной выносливости. Силовые упражнения на различные группы мышц с использованием кругового метода. Силовые упражнения на гимнастических снарядах. Силовые упражнения с партнером. Силовые упражнения с разной степенью нагрузки: увеличение скорости выполнения, числа повторений, сокращение временного отдыха между подходами. Скоростно-силовые упражнения для развития определенных групп мышц.

Упражнения на расслабление и гибкость.

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Характеристика производственного процесса, санитарно-гигиенические условия и профессиональные вредности.

Требования к физическим качествам, умениям и навыкам, к психологическим функциям. Организация, формы и средства ППФП. Подбор видов спорта, систем физических упражнений ППФП. Контроль над эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности студентов. Направленное развитие функциональных систем, статической и динамической выносливости и других физических качеств, составляющих критерии пригодности к профессии.

Инструкторская практика. Составление комплексов общеразвивающих упражнений для занятий различными видами спорта. Составление комплексов производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.

Содержание практических занятий.

Методы контроля и самоконтроля состояния здоровья и физического развития при занятиях физическими упражнениями и спортом.

Овладение знаниями о субъективных и объективных показателях самоконтроля. Дневник самоконтроля. Овладение методиками самоконтроля. Методы стандартов, антропометрических индексов, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма. Ведение мониторинга показателей физического развития и физической подготовленности и их изменениями под влиянием занятий физическими упражнениями и спортом. Приобретение навыков оценки собственного здоровья, определения уровня и динамики физического развития и тренированности.

Методы контроля и самоконтроля физической подготовленности при занятиях физическими упражнениями и спортом.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (комплекс ГТО) – программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Государственные требования комплекса ГТО.

Испытания (тесты) обязательные и по выбору. Рекомендации двигательной активности при подготовке к сдаче норм комплекса ГТО. Правила выполнения испытаний (тестов).

6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

6.1. Перечень видов оценочных средств

Зачет по дисциплине.
Контрольные вопросы.
Тесты оценки физического развития.

6.2. Темы письменных работ

6.3. Контрольные вопросы и задания

1. Дайте определение понятиям «профессионально-прикладная физическая подготовка», «производственная физическая культура», «профессиональные заболевания».
2. Перечислите основные цели, задачи, средства и формы профессионально-прикладной физической подготовки.
3. Каковы методические основы производственной физической культуры? Какие формы производственной физической культуры рекомендуются в рабочее время?
4. Какие виды контроля применяют при занятиях физической культурой и спортом?
5. Дайте определение понятию «самоконтроль». Назовите основные цели и задачи самоконтроля при занятиях физической культурой и спортом.
6. Охарактеризуйте объективные и субъективные показатели самоконтроля.
7. Влияние бега на организм. Какие функциональные изменения происходят в организме при беге?
8. Опишите методику выполнения: равномерный бег; переменный бег; интервальный бег; темповой бег; бег за лидером; финишное ускорение; бег на результат.
9. Классификация и общая характеристика легкоатлетических упражнений.
10. Профилактика травматизма на занятиях по легкой атлетике. Первая помощь при травмах.
11. Перечислите принципы продуктивности трудовой деятельности.
12. Какие факторы определяют содержание профессионально-прикладной физической подготовки?

13. Физическая культура в профессиональной подготовке.
14. Средства и методы воспитания силовых, скоростных, координационных способностей выносливости, гибкости.
15. Назовите антропометрические измерения, которые можно применить при самоконтроле физического развития.
16. Охарактеризуйте структуру и содержание тренировочного занятия по легкой атлетике.
17. Техника специальных легкоатлетических упражнений.
18. Характеристика техники бега на короткие дистанции. Низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.
19. Перечислите признакам утомления и дайте характеристику степеням утомления при занятиях легкой атлетикой.
20. Перечислите методические принципы физического воспитания. Дайте характеристику принципу «систематичность».
21. Какие пробы применяют для оценки функционального состояния сердечно-сосудистой системы?
22. Дайте классификацию видов спорта или систем физических упражнений по требованиям к психофизическим качествам.
23. Охарактеризуйте влияние психофизиологических качеств человека на трудовую деятельность.
24. Государственные требования комплекса ГТО для возрастной группы.
25. Испытания (тесты) обязательные и по выбору в ступени комплекса ГТО соответствующей возрастной группе.
26. Рекомендации к недельной двигательной активности при подготовке к сдаче норм комплекса ГТО соответствующей возрастной группе.
27. Перечислите упражнения для обучения технике прыжка в длину с места.
28. Характеристика техники бега на длинные дистанции. Высокий старт, бег по прямой, вход в поворот, бег по повороту, выбегание на прямую.
29. Охарактеризуйте мышечную деятельность человека при развитии специальной выносливости в беге на длинные дистанции.
30. Элементарные правила соревнований по легкой атлетике (в беге на короткие, средние, длинные дистанции).
31. Характеристика факторов, определяющих правильность дозирования физической нагрузки при беге.
32. Составить комплекс из 3-5 упражнений на каждый из 4 этапов техники бега на короткие дистанции (низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование).
33. Травмы на занятиях по легкой атлетике (растяжения мышц, связок голеностопного и коленного суставов). Оказание первой помощи.
34. Процессы утомления и восстановления как способы повышения работоспособности при занятиях легкой атлетикой.
35. Охарактеризуйте типичные ошибки техники и тактики бега на длинные дистанции.
36. Назовите особенности профессионально-прикладной физической подготовки по избранному вами направлению подготовки или специальности.
37. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом по показателям физического развития: весоростовой индекс Кетле; кистевой индекс; индекс Шаповаловой; проба Штанге; индекс Руфье.
38. Какие физические качества тестируются при выполнении испытаний комплекса ГТО.
39. Как правильно выполнять испытания (тесты) комплекса ГТО соответствующей возрастной группе.
40. Ошибки при выполнении испытаний (тестов) комплекса ГТО соответствующей возрастной группе (попытка не засчитывается).

6.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания

Зачет по дисциплине содержит практическую часть, направленную на оценку знаний, умений и навыков, характеризующих этапы формирования компетенции.

Оценка «зачтено» соответствует успешному освоению всех знаний, умений и навыков, необходимых для формирования всех этапов компетенции предусмотренных основной образовательной программой в рамках данной дисциплины.

Итоговая оценка зачета со значением «зачтено» выставляется студенту при условии выполнения учебного графика: посещение практических занятий; выполнение практических работ.

При невыполнении учебного графика выставляется оценка «не зачтено».

Методика оценки ответов на контрольные вопросы.

Правила оценивания:

Количество правильных ответов 4-6 - дихотомическая шкала «освоен» - «Зачтено»;

Количество ответов 1-3 - дихотомическая шкала «не освоен» - «Не зачтено».

Методика оценки расчета антропометрических индексов, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития.

При проверке работы оценивается правильное выполнение студентом расчетов. Общая оценка физического здоровья студентов производится по 5-ти уровневой шкале:

Низкий уровень - 5 и менее баллов - дихотомическая шкала «не освоен» - «Не зачтено»;

Ниже среднего - 6-9 баллов - дихотомическая шкала «освоен» - «Зачтено»;

Средний уровень - 10-15 баллов - дихотомическая шкала «освоен» - «Зачтено»;

Выше среднего - 22-26 баллов - дихотомическая шкала «освоен» - «Зачтено»;

Высокий уровень - 27-30 баллов - дихотомическая шкала «освоен» - «Зачтено».

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

7.1 Рекомендуемая литература

7.1.1. Основная литература

Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
---------------------	----------	-------------------

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Муллер А. Б.	Физическая культура: Учебник и практикум	Москва: Издательство Юрайт, 2018
7.1.2. Дополнительная литература			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Пахомова С. В.	Физическая культура: учеб. пособие	Новосибирск: СГУВТ, 2016
7.1.3. Методические разработки			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л3.1	Пахомова Светлана Витальевна	Комплексная оценка здоровья студентов НГАВТ	Новосибирск: НГАВТ, 2011
Л3.2	Скрипалёв Геннадий Дмитриевич	Атлетическая гимнастика: метод. рекомендации	Новосибирск: НГАВТ, 2011
Л3.3	Шабалин Олег Константинович	Методика проведения занятий по гимнастике в группах общей физической подготовки: учеб.-метод. пособие	Новосибирск: НГАВТ, 2012
Л3.4	Смертина Лариса Александровна, Украинцева Олеся Николаевна, Гунбина Татьяна Владимировна	Подготовка студентов по разделу учебной программы "Лёгкая атлетика": метод. реком.	Новосибирск: СГУВТ, 2016
Л3.5	Украинцева Олеся Николаевна, Тенятова Елена Николаевна, Наумочкина Любовь Николаевна	Организация и методика самостоятельных занятий физическими упражнениями: методические рекомендации	Новосибирск: СГУВТ, 2016
Л3.6	Макаревич Галина Валентиновна, Сафонова Светлана Николаевна, Тенятова Елена Николаевна	Профилактика травматизма на занятиях физической культуры: методические указания для самостоятельной работы	Новосибирск: СГУВТ, 2019
Л3.7	Байков Евгений Павлович, Пахомова Светлана Витальевна	Физическая культура и спорт. Модульно - рейтинговая система оценки учебной деятельности студентов: учебно-методическое пособие	Новосибирск: СГУВТ, 2021
7.2 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"			
Э1	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»		
Э2	Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры»		

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Назначение	Оборудование
Зал общей физической подготовки	степы, гантели, скакалки, коврики для фитнеса, гимнастические палки
Зал специальной физической подготовки	спортивные тренажеры, штанга с набором дисков, гантели в наборе, гири, маты гимнастические
Учебная аудитория для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации	Аудиторная доска; Комплект учебной мебели; Мультимедийное оборудование: проектор (стационарный), экран (стационарный), ПК (стационарный)
Учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций	Аудиторная доска; Комплект учебной мебели; Мультимедийное оборудование: проектор (стационарный), экран (стационарный), ПК (стационарный)
Учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций	Аудиторная доска; Комплект учебной мебели; Мультимедийное оборудование: проектор (стационарный), экран (стационарный), ПК (стационарный)