

Документ подписан простой электронной подписью
 Информация о владельце:
 ФИО: Мочалин Константин Сергеевич
 Должность: И.о. ректора
 Дата подписания: 03.07.2026 20:19:04
 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.01.02.01

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ И КОМАНДНО-СТРОЕВАЯ ПОДГОТОВКА

Легкая атлетика

рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой	Техносферной безопасности и физической культуры
Образовательная программа	26.05.05 Специальность "Судовождение" Специализация "Судовождение на морских и внутренних водных путях" год начала подготовки 2022
Квалификация	инженер-судоводитель
Форма обучения	очная
Общая трудоемкость	0 ЗЕТ

Часов по учебному плану	192	Виды контроля на курсах:
в том числе:		
аудиторные занятия	192	
самостоятельная работа	0	

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	2 (1.2)		3 (2.1)		4 (2.2)		Итого	
Неделя	17		15 1/6		19 2/6			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп
Практические	64	64	56	56	72	72	192	192
Итого ауд.	64	64	56	56	72	72	192	192
Контактная работа	64	64	56	56	72	72	192	192
Итого	64	64	56	56	72	72	192	192

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 15.03.2018 г. № 191)

составлена на основании учебного плана образовательной программы:

26.05.05 Специальность "Судовождение"

Специализация "Судовождение на морских и внутренних водных путях"
год начала подготовки 2022

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.01.02
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				
Пр	Профилактика травматизма на занятиях по легкой атлетике. Оказание первой помощи при травмах на занятиях. /Пр/	2	2	ЛЗ.6	0
Пр	Обучение технике бега на короткие дистанции /Пр/	2	10	Л2.1ЛЗ.4 Э2	0
Пр	Обучение технике прыжка с места /Пр/	2	10	Л2.1ЛЗ.4 Э2	0
Пр	Обучение технике бега на длинные дистанции /Пр/	2	16	Л2.1ЛЗ.4 Э2	0
Пр	Специальная физическая подготовка /Пр/	2	20	Л1.1Л2.1ЛЗ. 2 ЛЗ.7 Э1 Э2	0
Пр	Инструкторская практика /Пр/	2	6	ЛЗ.1 ЛЗ.3 ЛЗ.7 Э1	0
Раздел	Раздел 2. Легкая атлетика				
Пр	Профилактика травматизма на занятиях по легкой атлетике. Оказание первой помощи при травмах на занятиях. /Пр/	3	2	ЛЗ.6	0
Пр	Обучение технике эстафетного бега. /Пр/	3	8	Л2.1ЛЗ.4 Э2	0
Пр	Совершенствование техники и тактики бега на короткие и длинные дистанции. /Пр/	3	10	Л2.1ЛЗ.4 Э2	0
Пр	Развитие общей и специальной выносливости. /Пр/	3	10	Л2.1ЛЗ.4 ЛЗ.5 Э2	0
Пр	Специальная физическая подготовка /Пр/	3	22	Л1.1Л2.1ЛЗ. 2 ЛЗ.7 Э1 Э2	0
Пр	Инструкторская практика /Пр/	3	4	ЛЗ.1 ЛЗ.3 ЛЗ.7 Э1	0
Раздел	Раздел 3. Легкая атлетика				
Пр	Профилактика травматизма на занятиях по легкой атлетике. Оказание первой помощи при травмах на занятиях. /Пр/	4	2	ЛЗ.6	0
Пр	Совершенствование техники эстафетного бега /Пр/	4	8	Л2.1ЛЗ.4 Э2	0
Пр	Совершенствование техники и тактики бега на короткие и длинные дистанции /Пр/	4	10	Л2.1ЛЗ.4 Э2	0
Пр	Совершенствование техники прыжка с места /Пр/	4	10	Л2.1ЛЗ.4 ЛЗ.7 Э2	0
Пр	Специальная физическая подготовка /Пр/	4	20	Л1.1ЛЗ.2 ЛЗ.7 Э1 Э2	0
Пр	Профессионально-прикладная физическая подготовка /Пр/	4	16	Э1	0
Пр	Инструкторская практика /Пр/	4	6	ЛЗ.1 ЛЗ.3 Э1	0

5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Содержание практических занятий.

1 курс, 2 семестр.

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

Легкая атлетика. Повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование качеств и свойств личности, практическое овладение методами и средствами легкой атлетики. Обучение технике бега на короткие дистанции (30 м, 60 м, 100 м). Техника специально беговых упражнений: бег с высоким подниманием бедра, семенящий бег, бег с забрасыванием голени, бег прыжковыми шагами.

Обучение технике прыжка с места. Выполнение различных прыжковых упражнений.

Обучение технике бега на длинные дистанции (2000 м – девушки, 3000 м – юноши). Техника высокого и низкого стартов.

Развитие физических качеств: быстроты, скоростно-силовых, общей выносливости. Методика определения физической подготовленности. Основные приемы самоконтроля на занятиях по легкой атлетике. Контроль физической подготовленности.

Специальная физическая подготовка. 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. Прыжковые упражнения. Бег с применением прыжковых упражнений и ускорений. Скоростно-силовые упражнения для развития различных групп мышц. Упражнения на расслабление и гибкость. Контроль физической подготовленности.

Инструкторская практика. Составление комплексов утренней гигиенической гимнастики. Основы методики организации и судейства тестов по физической подготовленности.

2 курс, 3 семестр.

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

Легкая атлетика. Обучение технике эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки различными способами в 20-метровой зоне. Техника старта на этапах эстафетного бега. Совершенствование техники и тактики бега на короткие и длинные дистанции. Исправление индивидуальных технических ошибок. Развитие общей и специальной выносливости. Методика организации и основные принципы построения учебно-тренировочных занятий по легкой атлетике с учетом исходного индивидуального физического развития. Контроль физической подготовленности.

Специальная физическая подготовка. Развитие физических качеств. Силовые упражнения на различные группы мышц с использованием кругового метода. Силовые упражнения на гимнастических снарядах. Силовые упражнения с партнером. Прыжковые упражнения. Бег с применением прыжковых упражнений и ускорений. Скоростно-силовые упражнения для развития различных групп мышц. Развитие силовой выносливости, используя тренировки кроссфит. Упражнения на расслабление и гибкость. Контроль физической подготовленности.

Инструкторская практика. Составление комплексов физкультурной паузы и минутки. Судейская практика: помощь в организации и судействе тестов по физической подготовленности.

2 курс, 4 семестр.

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

Легкая атлетика. Закрепление и совершенствование техники эстафетного бега. Исправление индивидуальных технических ошибок. Совершенствование техники и тактики бега на короткие и длинные дистанции. Техника низкого и высокого старта и стартового разгона. Совершенствование техники прыжка с места. Развитие общей и специальной выносливости. Степени утомления. Методы самоконтроля, дозировки физических упражнений. Контроль физической подготовленности.

Специальная физическая подготовка. Развитие физических качеств. Специальные силовые упражнения на развитие мышц кора. Выполнение специальных скоростно-силовых упражнений, используя повторный, переменный и интервальный методы. Прыжковые упражнения: прыжки на двух, на одной, в длину, высоту, с отягощением. Специальные беговые упражнения более сложной вариации. Общеразвивающие упражнения на гибкость и расслабление. Контроль физической подготовленности.

Профессионально-прикладная физическая подготовка. Направленное развитие функциональных систем, статической и динамической выносливости и других физических качеств, составляющих критерии пригодности к профессии.

Инструкторская практика. Составление комплексов ОРУ, проведение подготовительной части урока. Судейская практика: помощь в организации и судействе тестов по физической подготовленности.

6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

6.1. Перечень видов оценочных средств

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

6.2. Темы письменных работ

6.3. Контрольные вопросы и задания

1. Организм человека как единая биологическая система. Опорно-двигательный аппарат, кроветворения и иммунной системы, сенсорные системы и системы дыхания.
2. Критерии нервно-эмоционального психофизиологического утомления. Внешние признаки утомления. Характеристика степеней переутомления.
3. Понятие о гигиене. Гигиена самостоятельных занятий. Факторы, влияющие на здоровье.
4. Оздоровительная система Н.М. Амосова.
5. Влияние бега на организм. Какие функциональные изменения происходят в организме при беге?
6. Опишите методику выполнения: равномерный бег; переменный бег; интервальный бег; темповой бег; бег за лидером; финишное ускорение; бег на результат.
7. Классификация и общая характеристика легкоатлетических упражнений.
8. Профилактика травматизма на занятиях по легкой атлетике. Первая помощь при травмах.
9. Перечислить методические принципы физического воспитания. Дайте характеристику принципу «систематичность» при

занятиях легкой атлетикой.

11. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующая биологическая система. Функциональные системы организма и их роль в жизнедеятельности человека.
12. Двигательная функция и адаптационные резервы организма.
13. Физиологическая характеристика мышечной деятельности.
14. Воспитание физических качеств.
15. Гигиена самостоятельных занятий. Факторы, влияющие на здоровье.
16. Физические упражнения и величины нагрузки при развитии физических качеств силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.
17. Применение кругового метода на занятиях физической культурой и спортом. Охарактеризуйте структуру и содержание тренировочного занятия по легкой атлетике.
18. Техника специальных легкоатлетических упражнений.
19. Характеристика техники бега на короткие дистанции. Низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.
20. Перечислите признакам утомления и дайте характеристику степеням утомления при занятиях легкой атлетикой.
21. Коррекция физической подготовленности средствами физической культуры и спорта.
22. Движения и двигательные действия, техника движений. Способы освоения двигательных действий в процессе занятий физической культурой.
23. Выбор физических упражнений и величины нагрузки при развитии физических качеств силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.
24. Восстановительные процессы при мышечной работе (особенности восстановления, критерии восстановления к повторной работе, возраст и восстановление).
25. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов и контроля их эффективности.
26. Средства профессионально-прикладной физической подготовки.
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. Занятия физической культуры и спортом в профилактике заболеваний, укреплении здоровья и сохранении творческой активности.
32. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом по мониторингу физической подготовленности.
33. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом по показателям физического развития: весоростовой индекс Кетле; кистевой индекс; индекс Шаповаловой; проба Штанге; индекс Руфье.
34. Занятия физической культурой и спортом в учебной и трудовой деятельности.
35. Особенности профессионально-прикладной физической подготовки по избранному направлению подготовки или специальности.
36. Характеристика факторов, определяющих правильность дозирования физической нагрузки при беге.
37. Составить комплекс из 3-5 упражнений на каждый из 4 этапов техники бега на короткие дистанции (низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование).
38. Травмы на занятиях по легкой атлетике (растяжения мышц, связок голеностопного и коленного суставов). Оказание первой помощи.
39. Процессы утомления и восстановления как способы повышения работоспособности при занятиях легкой атлетикой.
40. Охарактеризуйте типичные ошибки техники и тактики бега на длинные дистанции.

6.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания

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

В основе оценки учебной деятельности студентов лежит модульно-рейтинговая система. Оценка со значением «зачтено» выставляется студенту по итогам работы обучающегося в течение семестра при условии выполнения учебного графика: посещение практических занятий, выполнение практических работ, ответов на контрольные вопросы. При невыполнении учебного графика выставляется оценка «не зачтено».

Методика оценки ответов на контрольные вопросы.

Правила оценивания:

Количество правильных ответов 6-10 - дихотомическая шкала «освоен» - «Зачтено»;

Количество ответов 1-5 - 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».

Методика оценки тестов по физической подготовленности.

Студенты основной и подготовительной группы получают зачет:

Выполнение тестов на оценку 5 баллов и менее - неудовлетворительно - дихотомическая шкала «не освоен» - «Не зачтено»;

Выполнение тестов на оценку 6-14 баллов - удовлетворительно - дихотомическая шкала «освоен» - «Зачтено»;

Выполнение тестов на оценку 15-23 баллов - хорошо - дихотомическая шкала «освоен» - «Зачтено»;

Выполнение тестов на оценку 24-30 баллов - отлично - дихотомическая шкала «освоен» - «Зачтено».

Специальные условия оценки.

Студенты специальной медицинской группы аттестуются при условии посещения всех занятий по учебному плану, изучают разделы программы и выполняют тесты по физической подготовленности доступные им по состоянию здоровья с учетом показаний и противопоказаний врачей.

Студенты, освобожденные от активных физических нагрузок по состоянию здоровья на длительный период, во время занятий по физической культуре изучают теоретический материал разделов учебной программы в учебной аудитории или присутствуют на практических занятиях.

Итоговая оценка зачета со значением «зачтено» выставляется студенту при условии выполнения письменной работы (реферата), связанного с характером его заболевания и темам практического раздела программы.

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

7.1 Рекомендуемая литература

7.1.1. Основная литература

	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	степпы, 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)