

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«КЕРЧЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МОРСКОЙ
ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «КГМТУ»)
Морской факультет**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

**Элективный модуль по физической культуре и спорту
Легкая атлетика**

Уровень основной профессиональной образовательной программы – специалитет
Специальность - 26.05.01 Проектирование и постройка кораблей, судов и объектов океанотехники

Направленность (профиль) – Проектирование и постройка судов и объектов океанотехники
Учебный план 2025 года разработки

Описание учебной дисциплины по формам обучения

Очная							Заочная						
		Курс		Семестр					Курс		Семестр		
1	1	72	36	2		34		32		4 (зач.)			
1	2	72	32			32		36		4 (зач.)			
2	3	72	36			36		32		4 (зач.)			
2	4	112	32			32		76		4 (зач.)			
Всего		328	136	2		134		176		16 (зач.)			

Рабочая программа составлена на основании ФГОС ВО – специалитет по специальности 26.05.01 Проектирование и постройка кораблей, судов и объектов океанотехники, учебного плана.

1 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

В результате освоения ОПОП специалитета обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине

Код и наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Планируемые результаты освоения дисциплины
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none">- основные принципы, средства и методы обеспечения физической подготовленности студентов;- компоненты физической культуры, их формы и методы в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none">- осуществлять планирование рабочего времени и досуга с учетом особенностей социальной и профессиональной деятельности;- организовывать рациональное пространство для полноценного физического и интеллектуального труда;- самостоятельно применять разнообразные средства и методы физической культуры для поддержания физической подготовленности;- повышать уровень физической подготовленности и работоспособности. <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none">- навыками совершенствования основных физических качеств человек;- гигиеническими навыками поддержания физической и умственной работоспособности;- методами организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом;- объективными и субъективными методами самоконтроля при проведении самостоятельных занятий.
	УК-7.2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none">- сущность здоровьесберегающих технологий, их формы и методы;- ключевые принципы здорового образа жизни человека;- основные закономерности физиологических процессов в организме человека;- специфику развития и совершенствования приоритетных в данной профессии психофизических качеств. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none">- осуществлять профессиональную деятельность в рамках принципов здорового образа жизни;- осуществлять контроль за основными параметрами физиологических систем организма в зависимости от внутренних и внешних условий реализации профессиональной деятельности;- анализировать и применять наиболее результативные средства и методы физической культуры и спорта для поддержания здоровья.

2 Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина относится к части ОПОП, формируемой участниками образовательных отношений.

При изучении дисциплины дополняются и углубляются знания, умения и навыки, полученные в результате освоения дисциплины «Физическая культура».

Результаты освоения дисциплины используются в дальнейшей профессиональной деятельности: в направлении физического самосовершенствования студентов, профилактики спортивного и производственного травматизма, а также для поддержания физической работоспособности и совершенствования легкоатлетических спортивных умений и навыков.

3 Объем дисциплины в зачетных единицах

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов.

4 Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

4.1 Структура дисциплины

Наименования разделов, тем	Общее количество часов	Очная форма									Заочная форма									
		Распределение часов по видам занятий									Распределение часов по видам занятий									
		Ауд.	ЛК	ЛЗ	ПЗ (сем)	СР	КП (КР)	РГР	Консультации	Контроль	Ауд.	ЛК	ЛЗ	ПЗ (сем)	СР	КП (КР)	Контрольная работа	Консультации	Контроль	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Семестр 4																				
Тема 1. Основы безопасности жизнедеятельности на занятиях по лечебной физкультуре	6	2				2	4													
Тема 2. Лечебная физкультура при заболеваниях и травмах опорно-двигательного аппарата	16	4				4	12													
Тема3. Лечебная физкультура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы	16	4				4	12													
Тема4. Лечебная физкультура при заболеваниях дыхательной системы	18	6				6	12													
Тема5. Лечебная физкультура при заболеваниях пищеварительной системы	16	4				4	12													
Тема 6. Лечебная физкультура при нарушении обмена веществ	18	6				6	12													
Тема 7. Лечебная физкультура при нарушении зрения	18	6				6	12													
Курсовой проект (работа)	-							-												
Консультации	-								-											
Контроль	4									4										
Всего часов в семестре	112	32	-	-	32	76	-	-	-	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
Всего часов по дисциплине	328	136	2	-	134	176	-	-	-	16	-	-	-	-	-	-	-	-	-	

4.2 Содержание лекций

№	Наименование темы	Количество часов по формам обучения	
		очная	заочная
1 семестр			
1	Основы безопасности жизнедеятельности на занятиях по легкой атлетике. Совершенствование техники дозированной и спортивной ходьбы	1	
Тема 2. Совершенствование техники бега на короткие дистанции			
1	Совершенствование техники бега на короткие и длинные дистанции.	1	
Всего часов		2	

4.3 Темы лабораторных занятий

Лабораторные занятий не предусмотрены учебным планом.

4.4 Темы практических занятий

№	Наименование темы	Количество часов по формам обучения	
		очная	заочная
1 семестр			
1	Тема 1. Основы безопасности жизнедеятельности на занятиях по легкой атлетике. Совершенствование техники дозированной и спортивной ходьбы	2	
2-3	Тема 2. Совершенствование техники бега на короткие дистанции	4	
4-5	Тема 3. Совершенствование техники бега на средние дистанции	4	
6-8	Тема 4. Совершенствование техники бега на длинные дистанции	6	
9-10	Тема 5. Совершенствование техники кроссового бега	4	
11-13	Тема 6. Совершенствование техники прыжка в длину с места: отталкивание, полёт, приземление	6	
14-17	Тема 7. Совершенствование техники метания	8	
Всего часов в семестре		34	
2 семестр			
18	Тема 1. Основы безопасности жизнедеятельности на занятиях по легкой атлетике. Совершенствование техники дозированной и спортивной ходьбы	2	
19-20	Тема 2. Совершенствование техники бега на короткие дистанции	4	
21-22	Тема 3. Совершенствование техники бега на средние дистанции	4	
23-25	Тема 4. Совершенствование техники бега на длинные дистанции	6	
26-28	Тема 5. Совершенствование техники кроссового бега	6	
29-31	Тема 6. Совершенствование техники прыжка в длину с места: отталкивание, полёт, приземление	6	
32-33	Тема 7. Совершенствование техники метания	4	
Всего часов в семестре		32	
3 семестр			
34	Тема 1. Основы безопасности жизнедеятельности на занятиях по легкой атлетике. Совершенствование техники дозированной и спортивной ходьбы	2	
35-36	Тема 2. Совершенствование техники бега на короткие дистанции	4	
37-38	Тема 3. Совершенствование техники бега на средние дистанции	4	
39-41	Тема 4. Совершенствование техники бега на длинные дистанции	6	
42-44	Тема 5. Совершенствование техники кроссового бега	6	
45-47	Тема 6. Совершенствование техники прыжка в длину с места: отталкивание, полёт, приземление	6	
48-51	Тема 7. Совершенствование техники метания	8	
Всего часов в семестре		36	
4 семестр			
52	Тема 1. Основы безопасности жизнедеятельности на занятиях по легкой атлетике. Совершенствование техники дозированной и спортивной ходьбы	2	
53-54	Тема 2. Совершенствование техники бега на короткие дистанции	4	
55-56	Тема 3. Совершенствование техники бега на средние дистанции	4	
57-59	Тема 4. Совершенствование техники бега на длинные дистанции	6	
60-61	Тема 5. Совершенствование техники кроссового бега	4	
62-64	Тема 6. Совершенствование техники прыжка в длину с места: отталкивание, полёт, приземление	6	
65-67	Тема 7. Совершенствование техники метания	6	
Всего часов в семестре		32	
Всего часов		134	

4.5 Темы семинарских занятий

Семинарские занятия не предусмотрены учебным планом.

5 Самостоятельная работа обучающихся

Тема	Трудоемкость самостоятельной работы, час.		Содержание работы
	очная	заочная	
Тема 1. Основы безопасности жизнедеятельности на занятиях по легкой атлетике. Совершенствование техники дозированной и спортивной ходьбы	10		Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям
Тема 2. Совершенствование техники бега на короткие дистанции	24		Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям
Тема 3. Совершенствование техники бега на средние дистанции	24		Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям
Тема 4. Совершенствование техники бега на длинные дистанции	26		Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям
Тема 5. Совершенствование техники кроссового бега	26		Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям
Тема 6. Совершенствование техники прыжка в длину с места: отталкивание, полёт, приземление	26		Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям
Тема 7. Совершенствование техники метания	40		Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям
Всего часов	176		

6 Тематика курсового проектирования (курсовой работы)

Курсовое проектирование не предусмотрено учебным планом.

7 Методы обучения

Основными формами изучения дисциплины являются: чтение лекций, проведение практических занятий, самостоятельная работа студентов.

Основным методом изучения дисциплины являются лекции, которые проводятся в лекционных аудиториях с использованием наглядных пособий и интерактивных средств. На лекциях используется мультимедийное презентационное оборудование для демонстрации иллюстративного материала, таблиц и схем, основных тезисов и выводов по теме. По каждой теме составляется список терминов и понятий и перечень контрольных вопросов, которые выносятся на самостоятельное изучение студентов. В ходе лекций проводится экспресс-тестирование студентов по материалам раздела.

Работа на лекциях не должна ограничиваться пассивной записью лекционного материала. На лекциях рассматриваются основополагающие легкоатлетические понятия; принципы развития и совершенствования легкоатлетических умений и навыков; профилактика спортивного травматизма; особенности оценки физической подготовленности по легкой атлетике; возможности физического самосовершенствования студентов в различных направлениях легкой атлетики.

Практические занятия проводятся в форме решения задач физического развития и спортивного совершенствования и направлены на практическое закрепление теоретического материала.

Практические занятия по легкой атлетике организованы в групповой форме, позволяющей студентам развить навыки самостоятельной тренировки, получить опыт физического самосовершенствования, применить полученные теоретические знания при решении практических задач формирования и совершенствования спортивных умений и навыков; повышения физической подготовленности и спортивного мастерства. Занятия могут проходить в разных формах, обязательной для обучающихся является также самостоятельная работа.

В ходе практических занятий студент должен овладеть методиками применения легкоатлетических беговых, прыжковых и других специальных и общеразвивающих упражнений, а также методиками организации самостоятельной легкоатлетической тренировки, самооценки физической подготовленности и физической работоспособности.

8 Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Приведен в обязательном приложении к рабочей программе.

9 Перечень учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

Наименование	Количество экземпляров в библиотеке ФГБОУ ВО «КГМТУ»
1. Букша С.Б. Физическая культура : курс лекций для студентов направлений подгот.: 19.03.03 Продукты питания животного происхождения, 38.03.01 Экономика, 05.03.06 Экология и природопользование, 15.03.02 Технологические машины и оборудование, 35.03.08 Водные биоресурсы и аквакультура, 39.03.02 Социология и социальная работа оч. и заоч. форм обучения / Букша С.Б. ; Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования «Керч. гос. мор. технол. ун-т», Каф. физ. воспитания и спорта. — Керчь, 2016. — 81 с. — Текст : электронный // Электронная библиотека ФГБОУ ВО «КГМТУ». — URL: https://lib.kgmtu.ru/?p=634	
2. Зайцев А.А.Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка : учебное пособие для вузов / под ред. А.А. Зайцева. — Москва: Юрайт, 2023 г. — 227 с. (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12624-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/viewer/elektivnye-kursy-po-fizicheskoy-kulture-prakticheskaya-podgotovka-518911#page/2	
3. Мартыненко Е.С. Физическая культура : практикум по развитию скоростно-силовых качеств для самостоят. работы студентов (курсантов) специальности (направления подгот.): 19.03.03 “Продукты питания животного происхождения”, 38.03.01 “Экономика (Бухгалтерский учет, анализ и аудит)”, 05.03.06 “Экология и природопользование”, 38.03.01 “Экономика (Экономика предприятия и организаций)”, 15.03.02 “Технологические машины и оборудование”, 35.03.08 “Водные биоресурсы и аквакультура”, 26.05.05 “Судовождение”, 26.05.06 “Эксплуатация судовых энергетических установок”, 13.03.02 “Электроэнергетика и электротехника”, 26.05.07 “Эксплуатация судового электрооборудования и средств автоматики”, 39.03.02 “Социология и социальная работа” для оч. (заоч.) формы обучения / Мартыненко Е.С. ; Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования “Керч. гос. мор. технол. ун-т”, Каф. физ. воспитания и спорта. — Керчь, 2015. — 32 с. — Режим доступа: http://lib.kgmtu.ru/?p=399	
4. Мартыненко Е.С. Физическая культура : практикум “Поурочные планы по легкой атлетике” для студентов (курсантов) специальности (направления подгот.): 26.05.05 “Судовождение”, 26.05.06 “Эксплуатация судовых энергетических установок”, 26.05.07 “Эксплуатация судового электрооборудования и средств автоматики” направлений подгот. 35.03.08 “Водные биоресурсы и аквакультура”, 39.03.02 “Социология и социальная работа”, 13.03.02 “Электроэнергетика и электротехника”, 19.03.03 “Продукты питания животного происхождения”, 38.03.01 “Экономика (Экономика предприятия и организаций)”, 38.03.01 “Экономика (Бухгалтерский учет, анализ и аудит)”, 05.03.06 “Экология и природопользование”, 15.03.02 “Технологические машины и оборудование” оч. (заоч.) форм обучения / Мартыненко Е.С. ; Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования “Керч. гос. мор. технол. ун-т”, Каф. физ. воспитания и спорта. — Керчь, 2016. — 53 с. — Режим доступа: http://lib.kgmtu.ru/?p=419	
5. Платонова Н.О. Физическая культура : практикум по развитию выносливости для самостоят. работы студентов (курсантов) специальностей: 26.05.05 “Судовождение”,	

26.05.06 “Эксплуатация судовых энергетических установок”, 26.05.07 “Эксплуатация судового электрооборудования и средств автоматики” направлений подгот.: 35.03.08 “Водные биоресурсы и аквакультура”, 39.03.02 “Социология и социальная работа”, 13.03.02 “Электроэнергетика и электротехника”, 19.03.03 “Продукты питания животного происхождения”, 38.03.01 “Экономика (Экономика предприятия и организаций)”, 38.03.01 “Экономика (Бухгалтерский учет, анализ и аудит)”, 05.03.06 “Экология и природопользование”, 15.03.02 “Технологические машины и оборудование” оч. (заоч.) форм обучения / Платонова Н.О. ; Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования “Керч. гос. мор. технол. ун-т”, Каф. физ. воспитания и спорта. – Керчь, 2015. – 47 с. — URL: <https://lib.kgmutu.ru/?p=401>

10 Состав современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем

Наименование информационного ресурса	Ссылка на информационный ресурс
Электронная библиотека ФГБОУ ВО «КГМТУ»	http://lib.kgmutu.ru/
Образовательная платформа «Юрайт»	https://urait.ru/
Государственная система правовой информации - официальный интернет-портал правовой информации	http://pravo.gov.ru/
Справочная правовая система «Консультант Плюс»	http://www.consultant.ru/
RSCI платформа WebofScience - база данных лучших российских журналов	http://www.technosphera.ru/news/
Информационная система «Единое окно доступа к информационным ресурсам»	http://window.edu.ru/
База данных Научной электронной библиотеки	http://elibrary.ru/
Официальный сайт студенческого спортивного союза России	http://www.studsport.ru/
О физической культуре и спорте в Российской Федерации	http://docs.cntd.ru/document/902075039
Физическая культура и спорт	http://www.minsport.gov.ru/
Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»	http://www.infosport.ru/
Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту	http://lib.sportedu.ru/press/

11 Перечень программного обеспечения, используемого при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

Наименование программного продукта	Назначение (базы и банки данных, тестирующие программы, практикум, деловые игры и т.д.)	Тип продукта (полная лицензионная версия, учебная версия, демоверсия и т.п.)
Операционная система (Microsoft Windows 10 Pro или Microsoft WindowsProfessional 7 Russian Upgrade Academic OPEN 1 License No Level или Microsoft WindowsVista Business Russian Upgrade Academic OPEN 1 License No Level)	Комплекс системных и управляющих программ	Лицензионное программное обеспечение
Офисный пакет (Microsoft Office Pro Plus 2016 или Microsoft Office 2010 Russian Academic OPEN 1 License No Level или Microsoft Office Professional Plus 2007 Russian Academic OPEN 1 License No Level)	Текстовый редактор, табличный редактор, редактор презентаций	Лицензионное программное обеспечение
Офисный пакет LibreOffice	Текстовый редактор, табличный редактор, редактор презентаций	Свободно-распространяемое программное обеспечение

12 Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Специализированная аудитория – спортзал, корпус 1, оснащенная спортивным оборудованием и инвентарем: гантели 1,5 кг – 24 шт., гимнастическая палка – 15 шт., каримат – 11 шт., мяч гимнастический – 3 шт., обруч – 10 шт., тренажёр для ног – 2 шт., маты гимнастические – 8 шт., мегафон – 3 шт., свисток – 8 шт., секундомер – 4 шт., коврик для фитнеса – 20 шт., мяч (медбол) 4 кг – 4 шт., мяч (медбол) 5 кг – 2 шт., мяч (медбол) 3 кг – 4 шт., гантели наборные 50 кг – 3 пары (6 шт.), скакалка – 11 шт., насос для мячей – 7 шт., мяч для наст. тенниса – 50 шт., мяч футбольный – 8 шт., ракетка настольного тенниса – 20 шт., форма спортивная белая – 15шт., полусфера с эспандерами – 6 шт., лестница координационная – 2 шт., степ-платформа трехуровневая – 10 шт., диск балансировочный – 10 шт., фишкы для разметки поля 40 шт. – 1 набор., спирометр сухой портативный – 3 шт.; стол теннисный – 1 шт.; сетка для настольного тенниса – 2 шт., гантели виниловые 5 кг – 14 шт., турник настенный – 2 шт., брусья гимнастические – 2 шт., гимнастическая скамейка – 4 шт., шахматы турнирные – 2 шт., пульсометр электронный – 2 шт.

Содержание практической работы	Оборудование, используемое в работе
Тема 1. Основы безопасности жизнедеятельности на занятиях по легкой атлетике. Совершенствование техники дозированной и спортивной ходьбы.	Сантиметровая лента, весы, динамометр (силомер кистевой), спирометр сухой, журнал регистрации инструктажей по охране труда обучающихся, пульсометр, секундомер.
Тема 2. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	Мегафон, свисток, секундомер, скакалки, фишкы для разметки поля, эстафетные палочки, пульсометр, аптечка
Тема 3. Совершенствование техники бега на средние дистанции.	Мегафон, свисток, секундомер, скакалки, фишкы для разметки поля, эстафетные палочки, пульсометр, аптечка
Тема 4. Совершенствование техники бега на длинные дистанции.	Мегафон, свисток, секундомер, скакалки, фишкы для разметки поля, эстафетные палочки, пульсометр, аптечка
Тема 5. Совершенствование техники кроссового бега.	Мегафон, свисток, секундомер, скакалки, фишкы для разметки поля, эстафетные палочки, пульсометр, аптечка
Тема 6. Совершенствование техники прыжка в длину с места: отталкивание, полёт, приземление.	Сантиметровая лента, свисток, секундомер, скакалки, фишкы для разметки поля, маты, аптечка
Тема 7. Совершенствование техники метания.	Сантиметровая лента, мегафон, свисток, секундомер, скакалки, фишкы для разметки поля, гранаты, аптечка

13 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Рекомендации по освоению лекционного материала, подготовке к лекциям. В ходе лекционного курса проводится изложение современных научных взглядов и освещение основных проблем изучаемой области знаний. Значительную часть теоретических знаний студент должен получать самостоятельно из рекомендованных информационных источников (учебников, Интернет-ресурсов, электронной образовательной среды университета). По ходу конспектирования лекций на занятиях необходимо делать пометки на полях, к которым рекомендуется вернуться по окончании занятия и своевременно задать вопросы преподавателю. Конспекты лекций используются при подготовке к практическим занятиям, в самостоятельной работе и подготовке к зачету по дисциплине.

Рекомендации по подготовке к практическим занятиям. Необходимо заранее ознакомиться с перечнем вопросов, которые будут рассмотрены на занятии. Изучить основные термины и понятия, выносимые на практическое занятие, ознакомиться с рекомендуемой литературой, заранее внимательно прочитать материал лекций, ознакомиться с учебным материалом по учебнику и учебным пособиям, выписать основные термины. При подготовке к практическим занятиям необходимо постоянно повышать уровень физической работоспособности, укреплять здоровье и формировать легкоатлетические спортивные умения и навыки. Также необходимо осуществлять самостоятельную спортивную тренировку, контролировать основные параметры жизнедеятельности физиологических систем, определять уровень физической подготовленности и работоспособности.

Рекомендации по организации самостоятельной работы. Самостоятельная работа студентов включает в себя изучение и систематизацию нормативно-инструкционных и справочных материалов по легкой атлетике; изучение учебной, научной и методической литературы, материалов периодических изданий и электронных средств информации; подготовку докладов и рефератов; участие в работе студенческих конференций, комплексных научных исследованиях и другое. Приступая к изучению учебной дисциплины, студенты должны ознакомиться с рабочей программой, учебной, научной и методической литературой, имеющейся в библиотеке, изучить рекомендованные учебники и учебно-методические пособия, завести новую тетрадь для конспектирования лекций и работы на практических занятиях.

К зачету по легкой атлетике необходимо готовится целенаправленно, регулярно, и систематически. Необходимо ознакомиться с тематическими планами лекций, практических занятий и формой проведения контрольных мероприятий. Необходимо изучить перечень вопросов и нормативов, выносимых на промежуточный контроль.

Необходимо подготовиться и сдать все нормативы по легкой атлетике, а также отработать все пропущенные без уважительной причины занятия по установленным на кафедре физического воспитания и спорта правилам и требованиям.