

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

Морской факультет  
Кафедра судовождения и промышленного рыболовства

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
Элективный модуль по физической культуре и спорту  
Легкая атлетика**

Уровень основной профессиональной образовательной программы – специалитет  
Специальность – 26.05.05 Судовождение  
Специализация – Судовождение на морских путях  
Учебный план 2023 года разработки

**Описание учебной дисциплины по формам обучения**

Очная												Заочная															
Курс		Семестр	Всего часов / зач. единиц	Всего аудиторных часов	Лекции, часов	Лабораторные занятия, часов	Практические занятия, часов	Семинары, часов	Самостоятельная работа, часов	КП (КР), часов	РГР, часов	Консультации, часов	Семестровый контроль, часов (вид)	Курс		Семестр	Всего часов / зач. единиц	Всего аудиторных часов	Лекции, часов	Лабораторные занятия, часов	Практические занятия, часов	Семинары, часов	Самостоятельная работа, часов	КП (КР), часов	Контрольная работа, часов	Консультации, часов	Семестровый контроль, часов (вид)
1	2													1	2												
3	4													3	4												
5	6													5	6												
7	8													7	8												
1	1	72	24	2		22		44					4 (зач.)														
1	2	72	36			36		32					4 (зач.)	1	2	328	4	2			2		320				4 (зач.)
2	3	72	28			28		40					4 (зач.)														
2	4	112	32			32		76					4 (зач.)														
Всего		328	120	2		118		192					16	Всего		328	4	2			2		320				4

Рабочая программа составлена на основании ФГОС ВО – специалитет по специальности 26.05.05 Судовождение, учебного плана

Программу разработала С.Б. Букша, канд. пед. наук, доцент, зав. кафедрой физического воспитания и спорта ФГБОУ ВО «КГМТУ».

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры физического воспитания и спорта ФГБОУ ВО «КГМТУ»

Протокол № 7 от 20.03.2023 г.

Рабочая программа рассмотрена на заседании выпускающей кафедры судовождения и промышленного рыболовства ФГБОУ «КГМТУ»

Протокол № 5 от 10.04.2023 г.

© ФГБОУ ВО «Керченский государственный морской технологический университет»

# 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	Основание (ПС, анализ опыта)	Планируемые результаты освоения дисциплины	Указание раздела(-ов) дисциплины, где предусмотрено освоение компетенции
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний.		<b>Знать:</b> - ключевые принципы оздоровительных систем и их влияние на физиологические процессы в организме человека (З-1.1); - специфику развития и совершенствования приоритетных в данной профессии психофизических качеств (З-1.2); - ключевые принципы рациональной организации труда с учетом особенностей работоспособности человека (З-1.3). <b>Уметь:</b> - анализировать и применять наиболее результативные средства и методы физической культуры, спорта, рекреации и реабилитации для поддержания здоровья (У-1.1); - самостоятельно применять разнообразные средства и методы физической культуры и спорта для поддержания физической и умственной работоспособности (У-1.2). <b>Владеть:</b> - навыками самостоятельной организации и осуществления здоровьесберегающих технологий (В-1.1); - гигиеническими навыками поддержания физической и умственной работоспособности (В-1.2).	Тема 1-7
				Тема 1-7
				Тема 1-7
	УК-7.2. Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры.		<b>Знать:</b> - основные принципы организации самостоятельной работы студентов (курсантов) оздоровительной и адаптивной физической культурой (З-2.1); - основные принципы и направленность общей и специальной физической подготовки (З-2.2). <b>Уметь:</b> - выполнять комплексы общеразвивающих упражнений (У-2.1) - совершенствовать профессионально-прикладные физические качества (У-2.2); - осуществлять профилактику утомления, профессиональных заболеваний и травм (У-2.3). <b>Владеть:</b> - навыками совершенствования основных физических качеств человека (В-2.1); - методами организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом (В-2.2); - объективными и субъективными методами самоконтроля при проведении самостоятельных занятий (В-2.3).	Тема 1-7  Тема 1-7  Тема 1-7



[illegible]

Тема 2. Совершенствование техники бега на короткие дистанции	20	6			6	14												
Тема 3. Совершенствование техники бега на средние дистанции	20	6			6	14												
Тема 4. Совершенствование техники бега на длинные дистанции	14	6			6	8												
Тема 5. Совершенствование техники кроссового бега	18	4			4	14												
Тема 6. Совершенствование техники прыжка в длину с места: отталкивание, полёт, приземление	18	4			4	14												
Тема 7. Совершенствование техники метания	12	4			4	8												
Консультации																		
Контроль	4									4								
<b>Всего часов в семестре</b>	<b>112</b>	<b>32</b>			<b>32</b>	<b>76</b>				<b>4</b>								
<b>Всего часов по дисциплине</b>	<b>328</b>	<b>120</b>	<b>2</b>		<b>118</b>	<b>192</b>				<b>16</b>	<b>4</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	<b>320</b>			<b>4</b>

## 4.2 Содержание лекций

№	Наименование темы	Количество часов по формам обучения		Формируемые компетенции
		очная	заочная	
Семестр 1 по очной форме обучения / Семестр 2 по заочной форме обучения				
1	Тема 1. Основы безопасности жизнедеятельности на занятиях по легкой атлетике. Совершенствование техники дозированной и спортивной ходьбы			
	Профилактика спортивного травматизма. Совершенствование техники дозированной и спортивной ходьбы	0,5		УК-7 (3-1.1, 3-1.2, 3-1.3, 3-2.2, У-1.1, В-1.1)
	Тема 2. Совершенствование техники бега на короткие дистанции			
	Выполнение низкого старта, финиширование. Выполнение общеразвивающих упражнений в движении, выполнение специальных беговых упражнений, бег отрезков разной длины	0,5	0,4	УК-7 (3-1.1, 3-1.2, 3-1.3, 3-2.1, 3-2.2, У-1.1, У-1.2, В-1.1, В-1.2, У-2.1, У-2.2, У-2.3, В-2.2, В-2.3)
	Тема 3. Совершенствование техники бега на средние дистанции			
	Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение комплекса упражнений для развития быстроты и выполнение специальных упражнений	0,2	0,4	УК-7 (3-1.1, 3-1.2, 3-1.3, 3-2.1, 3-2.2, У-1.1, У-1.2, В-1.1, В-1.2, У-2.1, У-2.2, У-2.3, В-2.2, В-2.3)
	Тема 4. Совершенствование техники бега на длинные дистанции			
	Высокий старт, бег по дистанции, прохождение поворотов, финишный бросок. Техника перехода от стартового разбега к бегу на дистанции	0,2	0,4	УК-7 (3-1.1, 3-1.2, 3-1.3, 3-2.1, 3-2.2, У-1.1, У-1.2, В-1.1, В-1.2, У-2.1, У-2.2, У-2.3, В-2.2, В-2.3)
	Тема 5. Совершенствование техники кроссового бега			
	Бег по пересечённой местности. Высокий старт, финиширование	0,2	0,2	УК-7 (3-1.1, 3-1.2, 3-1.3, 3-2.1, 3-2.2, У-1.1, У-1.2, В-1.1, В-1.2, У-2.1, У-2.2, У-2.3, В-2.2, В-2.3)
	Тема 6. Совершенствование техники прыжка в длину с места: отталкивание, полёт, приземление			
	Выполнение специальных упражнений прыгуна (многоскоки, ускорение, маховые упражнения для рук и ног)	0,2	0,2	УК-7 (3-1.1, 3-1.2, 3-1.3, 3-2.1, 3-2.2, У-1.1, У-1.2, В-1.1, В-1.2, У-2.1, У-2.2, У-2.3, В-2.2, В-2.3)
	Тема 7. Совершенствование техники метания			
	Специальные упражнения	0,2	0,4	УК-7 (3-1.1, 3-1.2, 3-1.3, 3-2.1, 3-2.2, У-1.1, У-1.2, В-1.1, В-1.2, У-2.1, У-2.2, У-2.3, В-2.2, В-2.3)
Всего часов в семестре		2	2	

### 4.3 Темы лабораторных занятий

Лабораторные занятия не предусмотрены учебным планом.

### 4.4 Темы практических занятий

№	Наименование темы	Количество часов по формам обучения		Формируемые компетенции
		очная	заочная	
Семестр 1				
1	Тема 1. Основы безопасности жизнедеятельности на занятиях по легкой атлетике. Совершенствование техники дозированной и спортивной ходьбы	2		УК-7 (3-1.1, 3-1.2, 3-1.3, 3-2.2, У-1.1, В-1.1)
2-3	Тема 2. Совершенствование техники бега на короткие дистанции	4		УК-7 (3-1.1, 3-1.2, 3-1.3, 3-2.1, 3-2.2, У-1.1, У-1.2, В-1.1, В-1.2, У-2.1, У-2.2, У-2.3, В-2.2, В-2.3)
4-5	Тема 3. Совершенствование техники бега на средние дистанции	4		
6	Тема 4. Совершенствование техники бега на длинные дистанции	2		
7-8	Тема 5. Совершенствование техники кроссового бега	4		
9-10	Тема 6. Совершенствование техники прыжка в длину с места: отталкивание, полёт, приземление	4		
11	Тема 7. Совершенствование техники метания	2		
Всего часов в семестре		22	-	
Семестр 2				
12	Тема 1. Основы безопасности жизнедеятельности на занятиях по легкой атлетике. Совершенствование техники дозированной и спортивной ходьбы	2		УК-7 (3-1.1, 3-1.2, 3-1.3, 3-2.2, У-1.1, В-1.1)
13-15	Тема 2. Совершенствование техники бега на короткие дистанции	6	0,4	УК-7 (3-1.1, 3-1.2, 3-1.3, 3-2.1, 3-2.2, У-1.1, У-1.2, В-1.1, В-1.2, У-2.1, У-2.2, У-2.3, В-2.2, В-2.3)
16-18	Тема 3. Совершенствование техники бега на средние дистанции	6	0,4	
19-21	Тема 4. Совершенствование техники бега на длинные дистанции	6	0,4	
22-24	Тема 5. Совершенствование техники кроссового бега	6	0,2	
25-26	Тема 6. Совершенствование техники прыжка в длину с места: отталкивание, полёт, приземление	4	0,2	
27-29	Тема 7. Совершенствование техники метания	6	0,4	
Всего часов в семестре		36	2	
Семестр 3				
30	Тема 1. Основы безопасности жизнедеятельности на занятиях по легкой атлетике. Совершенствование техники дозированной и спортивной ходьбы	2		УК-7 (3-1.1, 3-1.2, 3-1.3, 3-2.2, У-1.1, В-1.1)
31-32	Тема 2. Совершенствование техники бега на короткие дистанции	4		УК-7 (3-1.1, 3-1.2, 3-1.3, 3-2.1, 3-2.2, У-1.1, У-1.2, В-1.1, В-1.2, У-2.1, У-2.2, У-2.3, В-2.2, В-2.3)
33-35	Тема 3. Совершенствование техники бега на средние дистанции	6		
36-37	Тема 4. Совершенствование техники бега на длинные дистанции	4		
38-39	Тема 5. Совершенствование техники кроссового бега	4		
40-41	Тема 6. Совершенствование техники прыжка в длину с места: отталкивание, полёт, приземление	4		
42-43	Тема 7. Совершенствование техники метания	4		
Всего часов в семестре		28	-	
Семестр 4				
44	Тема 1. Основы безопасности жизнедеятельности на занятиях по легкой атлетике. Совершенствование техники дозированной и спортивной ходьбы	2		
45-47	Тема 2. Совершенствование техники бега на короткие дистанции	6		

48-50	Тема 3. Совершенствование техники бега на средние дистанции	6		УК-7 (З-1.1, З-1.2, З-1.3, З-2.1, З-2.2, У-1.1, У-1.2, В-1.1, В-1.2, У-2.1, У-2.2, У-2.3, В-2.2, В-2.3)
51-53	Тема 4. Совершенствование техники бега на длинные дистанции	6		
54-55	Тема 5. Совершенствование техники кроссового бега	4		
56-57	Тема 6. Совершенствование техники прыжка в длину с места: отталкивание, полёт, приземление	4		
58-59	Тема 7. Совершенствование техники метания	4		
<b>Всего часов в семестре</b>		<b>32</b>		
<b>Всего часов</b>		<b>118</b>	<b>2</b>	

#### 4.5 Темы семинарских занятий

Семинарские занятия не предусмотрены учебным планом.

#### 5 Самостоятельная работа обучающихся

Раздел (тема)	Трудоемкость самостоятельной работы, час.		Содержание работы	
	очная	заочная		
Семестр 1				
Тема 1. Основы безопасности жизнедеятельности на занятиях по легкой атлетике. Совершенствование техники дозированной и спортивной ходьбы	2		Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям	
Тема 2. Совершенствование техники бега на короткие дистанции	4		Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям	
Тема 3. Совершенствование техники бега на средние дистанции	8		Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям	
Тема 4. Совершенствование техники бега на длинные дистанции	8		Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям	
Тема 5. Совершенствование техники кроссового бега	6		Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям	
Тема 6. Совершенствование техники прыжка в длину с места: отталкивание, полёт, приземление	8		Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям	
Тема 7. Совершенствование техники метания	8		Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям	
Всего часов в семестре	44	-		
Семестр 2				
Тема 1. Основы безопасности жизнедеятельности на занятиях по легкой атлетике. Совершенствование техники дозированной и спортивной ходьбы	2	40	Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям	
Тема 2. Совершенствование техники бега на короткие дистанции	6	60	Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям	
Тема 3. Совершенствование техники бега на средние дистанции	6	60	Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям	
Тема 4. Совершенствование техники бега на длинные дистанции	6	50	Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям	
Тема 5. Совершенствование техники кроссового бега	6	30	Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям	
Тема 6. Совершенствование техники прыжка в длину с места: отталкивание, полёт, приземление	4	30	Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям	
Тема 7. Совершенствование техники метания	2	50	Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям	
Всего часов в семестре	32	320		

Семестр 3			
Тема 1. Основы безопасности жизнедеятельности на занятиях по легкой атлетике. Совершенствование техники дозированной и спортивной ходьбы	2		Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям
Тема 2. Совершенствование техники бега на короткие дистанции	6		Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям
Тема 3. Совершенствование техники бега на средние дистанции	8		Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям
Тема 4. Совершенствование техники бега на длинные дистанции	6		Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям
Тема 5. Совершенствование техники кроссового бега	6		Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям
Тема 6. Совершенствование техники прыжка в длину с места: отталкивание, полёт, приземление	6		Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям
Тема 7. Совершенствование техники метания	6		Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям
<b>Всего часов в семестре</b>	<b>40</b>		
Тема 1. Основы безопасности жизнедеятельности на занятиях по легкой атлетике. Совершенствование техники дозированной и спортивной ходьбы	4		Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям
Тема 2. Совершенствование техники бега на короткие дистанции	14		Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям
Тема 3. Совершенствование техники бега на средние дистанции	14		Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям
Тема 4. Совершенствование техники бега на длинные дистанции	8		Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям
Тема 5. Совершенствование техники кроссового бега	14		Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям
Тема 6. Совершенствование техники прыжка в длину с места: отталкивание, полёт, приземление	14		Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям
Тема 7. Совершенствование техники метания	8		Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям
<b>Всего часов в семестре</b>	<b>76</b>		
<b>Всего часов</b>	<b>192</b>	<b>320</b>	

## 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 (курсантов).

Основным методом изучения дисциплины являются практические занятия, которые проводятся в специализированных аудиториях с использованием специального оборудования и спортивного инвентаря.

Лекции – важная форма аудиторной работы курсантов. Цель лекции – ознакомить курсантов с основными теоретическими вопросами легкой атлетики в логически выдержанной форме. Курсантам рекомендуется вести конспект лекций. 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 курсантов в различных направлениях легкой атлетики.



Практические занятия – основная часть учебного процесса, групповая форма учебных занятий по легкой атлетике, позволяющая курсантам 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. Занятие может проходить в разных формах, обязательной для обучающихся является также самостоятельная работа.

В ходе практических занятий курсант 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: учебное пособие для курсантов морского факультета / С.Б. Букша; ФГБОУ ВО «Керченский государственный морской технологический университет», Каф. физ. воспитания и спорта. — Керчь, 2018. — 106 с.//Электронная библиотека ФГБОУ ВО «КГМТУ». — Текст : электронный // Электронная библиотека ФГБОУ ВО «КГМТУ». — URL: <a href="http://lib.kgmtu.ru/?p=4247">http://lib.kgmtu.ru/?p=4247</a>	
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: <a href="https://urait.ru/viewer/elektivnye-kursy-po-fizicheskoy-kulture-prakticheskaya-podgotovka-518911#page/2">https://urait.ru/viewer/elektivnye-kursy-po-fizicheskoy-kulture-prakticheskaya-podgotovka-518911#page/2</a>	
3. Мартыненко Е.С. Физическая культура : практикум по развитию скоростно-силовых качеств для самостоят. работы студентов (курсантов) всех специальностей (направлений подгот.) для оч. (заоч.) формы обучения / Мартыненко Е.С. ; Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования «Керч. гос. мор. технолог. ун-т», Каф. физ. воспитания и спорта. — Керчь, 2015. — 32 с. — Текст : электронный // Электронная библиотека ФГБОУ ВО «КГМТУ». — URL: <a href="https://lib.kgmtu.ru/?cat=147">https://lib.kgmtu.ru/?cat=147</a>	
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. технолог. ун-т», Каф. физ. воспитания и спорта. — Керчь, 2016. — 53 с. — Текст : электронный // Электронная библиотека ФГБОУ ВО «КГМТУ». — URL: <a href="https://lib.kgmtu.ru/?p=419">https://lib.kgmtu.ru/?p=419</a>	
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. технолог. ун-т», Каф. физ. воспитания и спорта. — Керчь, 2015. — 47 с. — Текст : электронный // Электронная библиотека ФГБОУ ВО «КГМТУ». — URL: <a href="https://lib.kgmtu.ru/?p=401">https://lib.kgmtu.ru/?p=401</a>	
--	--

## 10 Состав современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем

Наименование информационного ресурса	Ссылка на информационный ресурс
Электронная библиотека ФГБОУ ВО «КГМТУ»	<a href="http://lib.kgmtu.ru/">http://lib.kgmtu.ru/</a>
Образовательная платформа «Юрайт»	<a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a>
Государственная система правовой информации - официальный интернет-портал правовой информации	<a href="http://pravo.gov.ru/">http://pravo.gov.ru/</a>
Справочная правовая система «Консультант Плюс»	<a href="http://www.consultant.ru/">http://www.consultant.ru/</a>
RSCI платформа Web of Science - база данных лучших российских журналов	<a href="http://www.technosphera.ru/news/">http://www.technosphera.ru/news/</a>
Информационная система «Единое окно доступа к информационным ресурсам»	<a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>
Официальный сайт Российского морского регистра судоходства	<a href="http://www.rs-class.org">http://www.rs-class.org</a>
Официальный сайт Международной Морской Организации	<a href="http://www.imo.org">http://www.imo.org</a>
База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ	<a href="https://www.minsport.gov.ru/sport/physicalculture/statisticheskaya-inf/">https://www.minsport.gov.ru/sport/physicalculture/statisticheskaya-inf/</a>
Официальный сайт студенческого спортивного союза России	<a href="http://www.studsport.ru/">http://www.studsport.ru/</a>

## 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 Windows Professional 7 Russian Upgrade Academic OPEN 1 License No Level или Microsoft Windows Vista 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

Для реализации рабочей программы по дисциплине имеется учебная аудитория для проведения лекционных и практических занятий (спортивные залы 1 корпуса и судомеханического техникума). Спортивный инвентарь: гантели разновесные – 20 шт., гантели 1,5 кг – 24 шт., гимнастическая палка – 15 шт., гири – 17 шт., граната 500 г – 10 шт., граната 700 г – 10 шт., канаты – 2 шт., каримат – 11 шт., кольцо баскетбольное – бшт., мяч гимнастический – 3 шт., обруч – 10 шт., штанга – 2 шт., сетка для бадминтона – 2 шт., сетка для

большого тенниса – 1 шт., сетка волейбольная – 3 шт., сетка для настольного тенниса – 5 шт., сетка баскетбольная – 8 шт., стенка гимнастическая – 14 шт., стойка волейбольная – 1 шт., тренажёр для ног – 2 шт., маты гимнастические – 10 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 – 7 шт., камера для мячей – 10 шт., мяч волейбольный – 9 шт., мяч футбольный – 11 шт., мяч баскетбольный – 11 шт., мяч футзал – 7 шт., мяч для настольного тенниса – 50 шт., мяч фитбольный – 8 шт., ракетка для настольного тенниса – 20 шт., форма спортивная белая – 15 шт., полусфера с эспандерами – 6 шт., лестница координационная – 2 шт., степ-платформа трехуровневая – 10 шт., диск балансировочный – 10 шт., фишки для разметки поля – 1 набор (40 шт.), манишки футбольные – 14 шт., спирометр сухой портативный – 3 шт.; стол теннисный – 1 шт.; гантели виниловые 5 кг – 14 шт.

### **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 курсант должен получать самостоятельно из рекомендованных информационных источников (учебников, Интернет-ресурсов, электронной образовательной среды университета). По ходу конспектирования лекции 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 курсантов 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, курсанты 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 готовиться 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 итоговый 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.