

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Никишкина Татьяна Юрьевна

Должность: Директор

Дата подписания: 27.01.2026 09:13:20

Уникальный программный ключ:

0a44cc3e5f5bb746f50173cba89718ffd301m635

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО МОРСКОГО И РЕЧНОГО ТРАНСПОРТА

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по УиНР ВО

Калекин В.В.

« » 20 Г.

Шифр дисциплины:

2024.38.03.01

Б1.В.ДВ.01.02

Рабочая программа дисциплины (модуля)

Наименование дисциплины (модуля):

Легкая атлетика

(полное наименование дисциплины (модуля), в строгом соответствии с учебным планом)

ОМСК

2024

(год набора)

Составлена

ст. преподавателем

кафедры

ГД

(должность)

(сокращенное наименование
кафедры)

,

И.Ю. Ершовым

(ученая степень)

(ученое звание)

(И.О. Фамилия)

И.Ю. Ершов

« »

20 г.

(подпись)

(И.О. Фамилия)

число

месяц

год

Рассмотрена и одобрена на заседании кафедры

Гуманитарных дисциплин

(наименование кафедры полностью)

от « » 20 г., Протокол №

число

месяц

год

Зав. кафедрой

ГД

О.В. Метель

(сокращенное наименование кафедры)

(подпись)

(И.О.Фамилия)

Согласована:

Руководитель ОПОП

Е.В. Храпова

(подпись)

(И.О.Фамилия)

Заведующий библиотекой ОИВТ

И.Д. Скоробогатова

(подпись)

(И.О.Фамилия)

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

1.1. Цели дисциплины

Цель дисциплины формирование полноценного физически здорового образа жизни; использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности; ознакомление их с законодательством Российской Федерации по вопросам физической культуры и спорта.

1.2. Перечень формируемых компетенций

В результате освоения дисциплины (модуля) у обучающегося должны сформироваться следующие компетенции, выраженные через результат обучения по дисциплине (модуля), как часть результата освоения образовательной программы (далее – ОП):

1.2.1. Общекультурные компетенции (УК):

Компетенция		Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
Шифр	Содержание	
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать: Содержание различных систем физических упражнений, легкоатлетической направленности, применяемых для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Уметь: Применять на практике методы и средства легкой атлетики для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности Владеть: Методами и приемами легкой атлетики для укрепления и поддержания организма в работоспособном состоянии

1.2.2. Общепрофессиональные компетенции (ОПК): дисциплина не формирует общепрофессиональные компетенции.

1.2.3. Профессиональные компетенции (ПК):

Компетенция		Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
Шифр	Содержание	
ПК-3	Способен выполнять необходимые для составления экономических разделов планов расчеты, обосновывать их и представлять результаты работы в соответствии с принятыми в организации стандартами	Знать: Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, фенотип студента, профилактику вредных привычек Уметь: Выполнять индивидуально подобранные легкоатлетические комплексы Владеть: Преодоления искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов передвижения

1.2.4. Профессиональные компетенции профиля или специализации (ПКС): дисциплина не формирует профессиональные компетенции профиля или специализации.

1.2.5. Компетентности МК ПДНВ (КМК): дисциплина не формирует компетенции МК ПДНВ (КМК).

2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина (модуль) реализуется в рамках обязательной части

(обязательной, формируемой участниками образовательных отношений или факультативной)

основной профессиональной образовательной программы.

3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах (ЗЕТ) с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся
 Для Очно-заочной формы обучения*:

(очной, очно-заочной или заочной)

Формы контроля						Всего часов			Всего з.е		Курс 1							Курс 2																		
						Поз.е	По плану	в том числе			Семестр 2 [19 2/3 нед]							Семестр 3 [17 1/3 нед]					Семестр 4 [14 нед]													
Экзамены	Зачеты	Зачеты с оценкой	Курсовые проекты	Курсовые работы	РГР			Контактная работа	СР	Контроль	Экспертное	Факт	Лек	Лаб	Пр	ИКР	СР	Контроль	з.е	Лек	Лаб	Пр	ИКР	СР	Контроль	з.е	Лек	Лаб	Пр	ИКР	СР	Контроль	з.е			
	23 45 6						328	328	328						10		70					10		50						10		70				
в том числе тренажерная подготовка:																																				

Курс 3													
Семестр 5 [17 1/3 нед]							Семестр 6 [14 нед]						
Лек	Лаб	Пр	ИКР	СР	Контроль	з.е	Лек	Лаб	Пр	ИКР	СР	Контроль	з.е
		10		50					10		38		

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

4.1. Разделы и темы дисциплины (модуля) и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах):

№	Разделы и темы дисциплины (модуля)	Виды учебных занятий, включая СР											
		Лек			Лаб			Пр			СР		
		О	ОЗ	З	О	ОЗ	З	О	ОЗ	З	О	ОЗ	З
1 курс,2 семестр													
1	Теоретические знания и инструкторская практика												
1.1	Общеразвивающие упражнения								0,5			4	
1.2	Определение физической подготовленности студентов (тесты)								0,5			4	
1.3	Бег в аэробном режиме (ЧСС не более 140 у/мин)								0,5			4	
1.4	Специальные беговые упражнения								0,5			4	
1.5.	Бег на короткие дистанции								0,5			4	
1.6	Совершенствование техники бега на короткие дистанции								0,5			4	
1.7	Бег в смешанной зоне (ЧСС 160-170 у/мин)								0,5			4	
1.8	Прыжковые упражнения								0,5			4	
1.9	Подвижные игры								0,5			4	
1.10	Бег в зоне от 140 до 180 у/мин.								0,5			5	
1.11	Беговые упражнения								1			5	
1.12	Специальные прыжковые упражнения								1			5	
1.13	Бег на длинные дистанции								1			5	
1.14	Совершенствование техники бега на длинные дистанции								1			5	

1.15	Совершенствование техники прыжков								0,5			5	
1.16	Выполнение нормативов								0,5			4	
ИТОГО									10			70	

№	Разделы и темы дисциплины (модуля)	Виды учебных занятий, включая СР											
		Лек			Лаб			Пр			СР		
		О	ОЗ	З	О	ОЗ	З	О	ОЗ	З	О	ОЗ	З
2 курс,3 семестр													
1	Теоретические знания и инструкторская практика												
1.1	Общеразвивающие упражнения								0,5			4	
1.2	Определение физической подготовленности студентов (тесты)								0,5			4	
1.3	Бег в аэробном режиме (ЧСС не более 140 у/мин)								0,5			3	
1.4	Специальные беговые упражнения								0,5			3	
1.5.	Бег на короткие дистанции								0,5			3	
1.6	Совершенствование техники бега на короткие дистанции								0,5			3	
1.7	Бег в смешанной зоне (ЧСС 160-170 у/мин)								0,5			3	
1.8	Прыжковые упражнения								0,5			3	
1.9	Подвижные игры								0,5			3	
1.10	Бег в зоне от 140 до 180 у/мин.								0,5			3	
1.11	Беговые упражнения								1			3	
1.12	Специальные прыжковые упражнения								1			3	
1.13	Бег на длинные дистанции								1			3	
1.14	Совершенствование техники бега на длинные								1			3	

	дистанции												
1.15	Совершенствование техники прыжков								0,5			3	
1.16	Выполнение нормативов								0,5			3	
ИТОГО									10			50	

№	Разделы и темы дисциплины (модуля)	Виды учебных занятий, включая СР											
		Лек			Лаб			Пр			СР		
		О	ОЗ	З	О	ОЗ	З	О	ОЗ	З	О	ОЗ	З
2 курс,4 семестр													
1	Теоретические знания и инструкторская практика												
1.1	Общеразвивающие упражнения								0,5			4	
1.2	Определение физической подготовленности студентов (тесты)								0,5			4	
1.3	Бег в аэробном режиме (ЧСС не более 140 у/мин)								0,5			4	
1.4	Специальные беговые упражнения								0,5			4	
1.5.	Бег на короткие дистанции								0,5			4	
1.6	Совершенствование техники бега на короткие дистанции								0,5			4	
1.7	Бег в смешанной зоне (ЧСС 160-170 у/мин)								0,5			4	
1.8	Прыжковые упражнения								0,5			4	
1.9	Подвижные игры								0,5			4	
1.10	Бег в зоне от 140 до 180 у/мин.								0,5			5	
1.11	Беговые упражнения								1			5	
1.12	Специальные прыжковые упражнения								1			5	
1.13	Бег на длинные дистанции								1			5	

1.14	Совершенствование техники бега на длинные дистанции								1			5	
1.15	Совершенствование техники прыжков								0,5			5	
1.16	Выполнение нормативов								0,5			4	
ИТОГО									10			70	

№	Разделы и темы дисциплины (модуля)	Виды учебных занятий, включая СР											
		Лек			Лаб			Пр			СР		
		О	ОЗ	З	О	ОЗ	З	О	ОЗ	З	О	ОЗ	З
3 курс,5 семестр													
1	Теоретические знания и инструкторская практика												
1.1	Общеразвивающие упражнения								0,5			4	
1.2	Определение физической подготовленности студентов (тесты)								0,5			4	
1.3	Бег в аэробном режиме (ЧСС не более 140 у/мин)								0,5			3	
1.4	Специальные беговые упражнения								0,5			3	
1.5.	Бег на короткие дистанции								0,5			3	
1.6	Совершенствование техники бега на короткие дистанции								0,5			3	
1.7	Бег в смешанной зоне (ЧСС 160-170 у/мин)								0,5			3	
1.8	Прыжковые упражнения								0,5			3	
1.9	Подвижные игры								0,5			3	
1.10	Бег в зоне от 140 до 180 у/мин.								0,5			3	
1.11	Беговые упражнения								1			3	
1.12	Специальные прыжковые упражнения								1			3	

1.13	Бег на длинные дистанции								1			3	
1.14	Совершенствование техники бега на длинные дистанции								1			3	
1.15	Совершенствование техники прыжков								0,5			3	
1.16	Выполнение нормативов								0,5			3	
ИТОГО									10			50	

№	Разделы и темы дисциплины (модуля)	Виды учебных занятий, включая СР											
		Лек			Лаб			Пр			СР		
		О	ОЗ	З	О	ОЗ	З	О	ОЗ	З	О	ОЗ	З
3 курс,6 семестр													
1	Теоретические знания и инструкторская практика												
1.1	Общеразвивающие упражнения							0,5				2	
1.2	Определение физической подготовленности студентов (тесты)							0,5				2	
1.3	Бег в аэробном режиме (ЧСС не более 140 у/мин)							0,5				2	
1.4	Специальные беговые упражнения							0,5				2	
1.5.	Бег на короткие дистанции							0,5				2	
1.6	Совершенствование техники бега на короткие дистанции							0,5				2	
1.7	Бег в смешанной зоне (ЧСС 160-170 у/мин)							0,5				2	
1.8	Прыжковые упражнения							0,5				2	
1.9	Подвижные игры							0,5				2	
1.10	Бег в зоне от 140 до 180 у/мин.							0,5				3	
1.11	Беговые упражнения							1				3	
1.12	Специальные прыжковые							1				3	

	упражнения												
1.13	Бег на длинные дистанции							1				3	
1.14	Совершенствование техники бега на длинные дистанции							1				3	
1.15	Совершенствование техники прыжков							0,5				3	
1.16	Выполнение нормативов							0,5				2	
ИТОГО								10				38	

Примечания: О – очная форма обучения, ОЗ – очно-заочная форма обучения, З – заочная форма обучения.

4.2. Содержание разделов и тем дисциплины

2 семестр (1 курс)

Тема 1.1. Общеразвивающие упражнения

Разминка и растяжка.

Тема 1.2. Определение физической подготовленности студентов (тесты)

Выполнение контрольных нормативов

Тема 1.3. Бег в аэробном режиме (ЧСС не более 140 у/мин)

Техника бега. Отработка упражнений

Тема 1.4. Специальные беговые упражнения

Виды эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки различными способами.

Тема 1.5. Бег на короткие дистанции

Техника бега. Отработка упражнений

Тема 1.6. Совершенствование техники бега на короткие дистанции

Техника бега. Отработка упражнений

Тема 1.7. Бег в смешанной зоне (ЧСС 160-170 у/мин)

Техника бега. Отработка упражнений

Тема 1.8. Прыжковые упражнения

Техника прыжков в длину с места. Техника отталкивания. Техника приземления.

Тема 1.9. Подвижные игры

Индивидуальные, групповые и командные взаимодействия

Тема 1.10. Бег в зоне от 140 до 180 у/мин.

Техника бега. Отработка упражнений

Тема 1.11. Беговые упражнения

Челночный бег Техника бега. Отработка упражнений

Тема 1.12. Специальные прыжковые упражнения

Техника прыжков в длину с разбега. Техника отталкивания. Техника разбега в сочетании с отталкиванием. Техника приземления.

Тема 1.13. Бег на длинные дистанции

Техника бега. Отработка упражнений

Тема 1.14. Совершенствование техники бега на длинные дистанции

Техника бега. Отработка упражнений

Тема 1.15. Совершенствование техники прыжков

Техника бега. Отработка упражнений

Тема 1.16. Выполнение контрольных нормативов

Бег 3000м (мин, сек). Прыжки в длину, прыжки в высоту.

3 семестр (2 курс)

Тема 1.1. Общеразвивающие упражнения

Разминка и растяжка.

Тема 1.2. Определение физической подготовленности студентов (тесты)

Выполнение контрольных нормативов

Тема 1.3. Бег в аэробном режиме (ЧСС не более 140 у/мин)

Техника бега. Отработка упражнений

Тема 1.4. Специальные беговые упражнения

Виды эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки различными способами.

Тема 1.5. Бег на короткие дистанции

Техника бега. Отработка упражнений

Тема 1.6. Совершенствование техники бега на короткие дистанции

Техника бега. Отработка упражнений

Тема 1.7. Бег в смешанной зоне (ЧСС 160-170 у/мин)

Техника бега. Отработка упражнений

Тема 1.8. Прыжковые упражнения

Техника прыжков в длину с места. Техника отталкивания. Техника приземления.

Тема 1.9. Подвижные игры

Индивидуальные, групповые и командные взаимодействия

Тема 1.10. Бег в зоне от 140 до 180 у/мин.

Техника бега. Отработка упражнений

Тема 1.11. Беговые упражнения

Челночный бег Техника бега. Отработка упражнений

Тема 1.12. Специальные прыжковые упражнения

Техника прыжков в длину с разбега. Техника отталкивания. Техника разбега в сочетании с отталкиванием. Техника приземления.

Тема 1.13. Бег на длинные дистанции

Техника бега. Отработка упражнений

Тема 1.14. Совершенствование техники бега на длинные дистанции

Техника бега. Отработка упражнений

Тема 1.15. Совершенствование техники прыжков

Техника бега. Отработка упражнений

Тема 1.16. Выполнение контрольных нормативов

Бег 3000м (мин, сек). Прыжки в длину, прыжки в высоту.

4 семестр (2 курс)

Тема 1.1. Общеразвивающие упражнения

Разминка и растяжка.

Тема 1.2. Определение физической подготовленности студентов (тесты)

Выполнение контрольных нормативов

Тема 1.3. Бег в аэробном режиме (ЧСС не более 140 у/мин)

Техника бега. Отработка упражнений

Тема 1.4. Специальные беговые упражнения

Виды эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки различными способами.

Тема 1.5. Бег на короткие дистанции

Техника бега. Отработка упражнений

Тема 1.6. Совершенствование техники бега на короткие дистанции

Техника бега. Отработка упражнений

Тема 1.7. Бег в смешанной зоне (ЧСС 160-170 у/мин)

Техника бега. Отработка упражнений

Тема 1.8. Прыжковые упражнения

Техника прыжков в длину с места. Техника отталкивания. Техника приземления.

Тема 1.9. Подвижные игры

Индивидуальные, групповые и командные взаимодействия

Тема 1.10. Бег в зоне от 140 до 180 у/мин.

Техника бега. Отработка упражнений

Тема 1.11. Беговые упражнения

Челночный бег Техника бега. Отработка упражнений

Тема 1.12. Специальные прыжковые упражнения

Техника прыжков в длину с разбега. Техника отталкивания. Техника разбега в сочетании с отталкиванием. Техника приземления.

Тема 1.13. Бег на длинные дистанции

Техника бега. Отработка упражнений

Тема 1.14. Совершенствование техники бега на длинные дистанции

Техника бега. Отработка упражнений

Тема 1.15. Совершенствование техники прыжков

Техника бега. Отработка упражнений

Тема 1.16. Выполнение контрольных нормативов

Бег 3000м (мин, сек). Прыжки в длину, прыжки в высоту.

5 семестр (3 курс)

Тема 1.1. Общеразвивающие упражнения

Разминка и растяжка.

Тема 1.2. Определение физической подготовленности студентов (тесты)

Выполнение контрольных нормативов

Тема 1.3. Бег в аэробном режиме (ЧСС не более 140 у/мин)

Техника бега. Отработка упражнений

Тема 1.4. Специальные беговые упражнения

Виды эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки различными способами.

Тема 1.5. Бег на короткие дистанции

Техника бега. Отработка упражнений

Тема 1.6. Совершенствование техники бега на короткие дистанции

Техника бега. Отработка упражнений

Тема 1.7. Бег в смешанной зоне (ЧСС 160-170 у/мин)

Техника бега. Отработка упражнений

Тема 1.8. Прыжковые упражнения

Техника прыжков в длину с места. Техника отталкивания. Техника приземления.

Тема 1.9. Подвижные игры

Индивидуальные, групповые и командные взаимодействия

Тема 1.10. Бег в зоне от 140 до 180 у/мин.

Техника бега. Отработка упражнений

Тема 1.11. Беговые упражнения

Челночный бег Техника бега. Отработка упражнений

Тема 1.12. Специальные прыжковые упражнения

Техника прыжков в длину с разбега. Техника отталкивания. Техника разбега в сочетании с отталкиванием. Техника приземления.

Тема 1.13. Бег на длинные дистанции

Техника бега. Отработка упражнений

Тема 1.14. Совершенствование техники бега на длинные дистанции

Техника бега. Отработка упражнений

Тема 1.15. Совершенствование техники прыжков

Техника бега. Отработка упражнений

Тема 1.16. Выполнение контрольных нормативов

Бег 3000м (мин, сек). Прыжки в длину, прыжки в высоту.

6 семестр (3 курс)

Тема 1.1. Общеразвивающие упражнения

Разминка и растяжка.

Тема 1.2. Определение физической подготовленности студентов (тесты)

Выполнение контрольных нормативов

Тема 1.3. Бег в аэробном режиме (ЧСС не более 140 у/мин)

Техника бега. Отработка упражнений

Тема 1.4. Специальные беговые упражнения

Виды эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки различными способами.

Тема 1.5. Бег на короткие дистанции

Техника бега. Отработка упражнений

Тема 1.6. Совершенствование техники бега на короткие дистанции

Техника бега. Отработка упражнений

Тема 1.7. Бег в смешанной зоне (ЧСС 160-170 у/мин)

Техника бега. Отработка упражнений

Тема 1.8. Прыжковые упражнения

Техника прыжков в длину с места. Техника отталкивания. Техника приземления.

Тема 1.9. Подвижные игры

Индивидуальные, групповые и командные взаимодействия

Тема 1.10. Бег в зоне от 140 до 180 у/мин.

Техника бега. Отработка упражнений

Тема 1.11. Беговые упражнения

Челночный бег Техника бега. Отработка упражнений

Тема 1.12. Специальные прыжковые упражнения

Техника прыжков в длину с разбега. Техника отталкивания. Техника разбега в сочетании с отталкиванием. Техника приземления.

Тема 1.13. Бег на длинные дистанции

Техника бега. Отработка упражнений

Тема 1.14. Совершенствование техники бега на длинные дистанции

Техника бега. Отработка упражнений

Тема 1.15. Совершенствование техники прыжков

Техника бега. Отработка упражнений

Тема 1.16. Выполнение контрольных нормативов

Бег 3000м (мин, сек). Прыжки в длину, прыжки в высоту.

4.3. Содержание лабораторных работ

не предусмотрены

4.4. Содержание практических занятий

№ раздела (темы) дисциплины	Наименование практических работ
<i>2 семестр (I курс)</i>	
Тема 1.1. Общеразвивающие упражнения	«Общеразвивающие упражнения», [1,2,4,5,6]
Тема 1.2. Определение физической подготовленности студентов (тесты)	«Определение физической подготовленности студентов (тесты)», [4,5,6]
Тема 1.3. Бег в аэробном режиме (ЧСС не более 140 у/мин)	«Бег в аэробном режиме (ЧСС не более 140 у/мин)», [1,5,6]
Тема 1.4. Специальные беговые	«Специальные беговые упражнения», [1,4,5,6]

№ раздела (темы) дисциплины	Наименование практических работ
упражнения	
Тема 1.5. Бег на короткие дистанции	«Бег на короткие дистанции», [1,2,5]
Тема 1.6. Совершенствование техники бега на короткие дистанции	«Совершенствование техники бега на короткие дистанции», [1,2,4,5,6]
Тема 1.7. Бег в смешанной зоне (ЧСС 160-170 у/мин)	«Бег в смешанной зоне (ЧСС 160-170 у/мин)», [1,2,4]
Тема 1.8. Прыжковые упражнения	«Прыжковые упражнения », [1,5,6]
Тема 1.9. Подвижные игры	«Подвижные игры», [1,2]
Тема 1.10. Бег в зоне от 140 до 180 у/мин.	«Бег в зоне от 140 до 180 у/мин.», [12,13,16]
Тема 1.11. Беговые упражнения	«Беговые упражнения», [12,13,16]
Тема 1.12. Специальные прыжковые упражнения	«Специальные прыжковые упражнения», [12,13,16]
Тема 1.13. Бег на длинные дистанции	«Бег на длинные дистанции», [1,2]
Тема 1.14. Совершенствование техники бега на длинные дистанции	«Совершенствование техники бега на длинные дистанции», [1,2]
Тема 1.15. Совершенствование техники прыжков	«Совершенствование техники прыжков», [1,2]
Тема 1.16. Выполнение	«Выполнение контрольных нормативов», [1-5]

№ раздела (темы) дисциплины	Наименование практических работ
контрольных нормативов	

№ раздела (темы) дисциплины	Наименование практических работ
<i>3 семестр (2 курс)</i>	
Тема 1.1. Общеразвивающие упражнения	«Общеразвивающие упражнения», [1,2,4,5,6]
Тема 1.2. Определение физической подготовленности студентов (тесты)	«Определение физической подготовленности студентов (тесты)», [4,5,6]
Тема 1.3. Бег в аэробном режиме (ЧСС не более 140 у/мин)	«Бег в аэробном режиме (ЧСС не более 140 у/мин)», 4 ч. [1,5,6]
Тема 1.4. Специальные беговые упражнения	«Специальные беговые упражнения», [1,4,5,6]
Тема 1.5. Бег на короткие дистанции	«Бег на короткие дистанции», [1,2,5]
Тема 1.6. Совершенствование техники бега на короткие дистанции	«Совершенствование техники бега на короткие дистанции», [1,2,4,5,6]
Тема 1.7. Бег в смешанной зоне (ЧСС 160-170 у/мин)	«Бег в смешанной зоне (ЧСС 160-170 у/мин)», [1,2,4]
Тема 1.8. Прыжковые упражнения	«Прыжковые упражнения », [1,5,6]
Тема 1.9. Подвижные	«Подвижные игры», [1,2]

№ раздела (темы) дисциплины	Наименование практических работ
игры	
Тема 1.10. Бег в зоне от 140 до 180 у/мин.	«Бег в зоне от 140 до 180 у/мин.», [12,13,16]
Тема 1.11. Беговые упражнения	«Беговые упражнения», [12,13,16]
Тема 1.12. Специальные прыжковые упражнения	«Специальные прыжковые упражнения», [12,13,16]
Тема 1.13. Бег на длинные дистанции	«Бег на длинные дистанции», [1,2]
Тема 1.14. Совершенствование техники бега на длинные дистанции	«Совершенствование техники бега на длинные дистанции», [1,2]
Тема 1.15. Совершенствование техники прыжков	«Совершенствование техники прыжков», [1,2]
Тема 1.16. Выполнение контрольных нормативов	«Выполнение контрольных нормативов», [1-5]

№ раздела (темы) дисциплины	Наименование практических работ
<i>4 семестр (2 курс)</i>	
Тема 1.1. Общеразвивающие упражнения	«Общеразвивающие упражнения», [1,2,4,5,6]
Тема 1.2. Определение физической подготовленности студентов (тесты)	«Определение физической подготовленности студентов (тесты)», [4,5,6]

№ раздела (темы) дисциплины	Наименование практических работ
подготовленности студентов (тесты)	
Тема 1.3. Бег в аэробном режиме (ЧСС не более 140 у/мин)	«Бег в аэробном режиме (ЧСС не более 140 у/мин)», [1,5,6]
Тема 1.4. Специальные беговые упражнения	«Специальные беговые упражнения», [1,4,5,6]
Тема 1.5. Бег на короткие дистанции	«Бег на короткие дистанции», [1,2,5]
Тема 1.6. Совершенствование техники бега на короткие дистанции	«Совершенствование техники бега на короткие дистанции», [1,2,4,5,6]
Тема 1.7. Бег в смешанной зоне (ЧСС 160-170 у/мин)	«Бег в смешанной зоне (ЧСС 160-170 у/мин)», [1,2,4]
Тема 1.8. Прыжковые упражнения	«Прыжковые упражнения », [1,5,6]
Тема 1.9. Подвижные игры	«Подвижные игры», [1,2]
Тема 1.10. Бег в зоне от 140 до 180 у/мин.	«Бег в зоне от 140 до 180 у/мин.», [12,13,16]
Тема 1.11. Беговые упражнения	«Беговые упражнения», [12,13,16]
Тема 1.12. Специальные прыжковые упражнения	«Специальные прыжковые упражнения», [12,13,16]
Тема 1.13. Бег на длинные дистанции	«Бег на длинные дистанции», [1,2]
Тема 1.14. Совершенствование	«Совершенствование техники бега на длинные

№ раздела (темы) дисциплины	Наименование практических работ
техники бега на длинные дистанции	дистанции», [1,2]
Тема 1.15. Совершенствование техники прыжков	«Совершенствование техники прыжков», [1,2]
Тема 1.16. Выполнение контрольных нормативов	«Выполнение контрольных нормативов», [1-5]

№ раздела (темы) дисциплины	Наименование практических работ
<i>5 семестр (3 курс)</i>	
Тема 1.1. Общеразвивающие упражнения	«Общеразвивающие упражнения», [1,2,4,5,6]
Тема 1.2. Определение физической подготовленности студентов (тесты)	«Определение физической подготовленности студентов (тесты)», [4,5,6]
Тема 1.3. Бег в аэробном режиме (ЧСС не более 140 у/мин)	«Бег в аэробном режиме (ЧСС не более 140 у/мин)», [1,5,6]
Тема 1.4. Специальные беговые упражнения	«Специальные беговые упражнения», [1,4,5,6]
Тема 1.5. Бег на короткие дистанции	«Бег на короткие дистанции», [1,2,5]
Тема 1.6. Совершенствование техники бега на короткие дистанции	«Совершенствование техники бега на короткие дистанции», [1,2,4,5,6]

№ раздела (темы) дисциплины	Наименование практических работ
Тема 1.7. Бег в смешанной зоне (ЧСС 160-170 у/мин)	«Бег в смешанной зоне (ЧСС 160-170 у/мин)», [1,2,4]
Тема 1.8. Прыжковые упражнения	«Прыжковые упражнения », [1,5,6]
Тема 1.9. Подвижные игры	«Подвижные игры», [1,2]
Тема 1.10. Бег в зоне от 140 до 180 у/мин.	«Бег в зоне от 140 до 180 у/мин.», [12,13,16]
Тема 1.11. Беговые упражнения	«Беговые упражнения», [12,13,16]
Тема 1.12. Специальные прыжковые упражнения	«Специальные прыжковые упражнения», [12,13,16]
Тема 1.13. Бег на длинные дистанции	«Бег на длинные дистанции», [1,2]
Тема 1.14. Совершенствование техники бега на длинные дистанции	«Совершенствование техники бега на длинные дистанции», [1,2]
Тема 1.15. Совершенствование техники прыжков	«Совершенствование техники прыжков», [1,2]
Тема 1.16. Выполнение контрольных нормативов	«Выполнение контрольных нормативов», [1-5]

№ раздела (темы) дисциплины	Наименование практических работ
--------------------------------	---------------------------------

№ раздела (темы) дисциплины	Наименование практических работ
<i>6 семестр (3 курс)</i>	
Тема 1.1. Общеразвивающие упражнения	«Общеразвивающие упражнения», [1,2,4,5,6]
Тема 1.2. Определение физической подготовленности студентов (тесты)	«Определение физической подготовленности студентов (тесты)», [4,5,6]
Тема 1.3. Бег в аэробном режиме (ЧСС не более 140 у/мин)	«Бег в аэробном режиме (ЧСС не более 140 у/мин)», [1,5,6]
Тема 1.4. Специальные беговые упражнения	«Специальные беговые упражнения», [1,4,5,6]
Тема 1.5. Бег на короткие дистанции	«Бег на короткие дистанции», [1,2,5]
Тема 1.6. Совершенствование техники бега на короткие дистанции	«Совершенствование техники бега на короткие дистанции», [1,2,4,5,6]
Тема 1.7. Бег в смешанной зоне (ЧСС 160-170 у/мин)	«Бег в смешанной зоне (ЧСС 160-170 у/мин)», [1,2,4]
Тема 1.8. Прыжковые упражнения	«Прыжковые упражнения », [1,5,6]
Тема 1.9. Подвижные игры	«Подвижные игры», [1,2]
Тема 1.10. Бег в зоне от 140 до 180 у/мин.	«Бег в зоне от 140 до 180 у/мин.», [12,13,16]
Тема 1.11. Беговые упражнения	«Беговые упражнения», [12,13,16]

№ раздела (темы) дисциплины	Наименование практических работ
Тема 1.12. Специальные прыжковые упражнения	«Специальные прыжковые упражнения», [12,13,16]
Тема 1.13. Бег на длинные дистанции	«Бег на длинные дистанции», [1,2]
Тема 1.14. Совершенствование техники бега на длинные дистанции	«Совершенствование техники бега на длинные дистанции», [1,2]
Тема 1.15. Совершенствование техники прыжков	«Совершенствование техники прыжков», [1,2]
Тема 1.16. Выполнение контрольных нормативов	«Выполнение контрольных нормативов», [1-5]

4.5. Курсовой проект или курсовая работа (указать нужное)

4.5.1. Соответствие темы (тем) дисциплины, работам, выполняемым в рамках курсового проектирования

Не предусмотрено

4.5.2. Структура курсового проекта или курсовой работы (указать нужное)

Не предусмотрено

4.6. Самостоятельная работа. Контроль самостоятельной работы

На самостоятельную работу студента выносятся следующие темы:

- Тема 1.1. Общеразвивающие упражнения
Тема 1.2. Определение физической подготовленности студентов (тесты)
Тема 1.3. Бег в аэробном режиме (ЧСС не более 140 у/мин)
Тема 1.4. Специальные беговые упражнения
Тема 1.5. Бег на короткие дистанции
Тема 1.6. Совершенствование техники бега на короткие дистанции
Тема 1.7. Бег в смешанной зоне (ЧСС 160-170 у/мин)
Тема 1.8. Прыжковые упражнения
Тема 1.9. Подвижные игры
Тема 1.10. Бег в зоне от 140 до 180 у/мин.
Тема 1.11. беговые упражнения
Тема 1.12. Специальные прыжковые упражнения
Тема 1.13. Бег на длинные дистанции
Тема 1.14. Совершенствование техники бега на длинные дистанции
Тема 1.15. Совершенствование техники прыжков
Тема 1.16. Выполнение контрольных нормативов

Контроль самостоятельной работы проводится в форме минизачета.

5. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

5.1. Описание показателей и критериев оценивания компетенций, описание шкал

Показатели оценивания	Описание показателя
Оценка «отлично» (зачтено)	Обучаемый демонстрирует способность к полной самостоятельности (допускаются консультации с преподавателем по сопутствующим вопросам) в выборе способа решения неизвестных или нестандартных заданий с использованием знаний, умений и навыков, полученных в ходе проведения освоения дисциплины, следует считать компетенцию сформированной на высоком уровне. Присутствие сформированной компетенции на высоком уровне означает способность студента к ее дальнейшему саморазвитию и высокой адаптивности практического применения к изменяющимся условиям профессиональной задачи.
Оценка «хорошо» (зачтено)	Обучаемый демонстрирует самостоятельное применение знаний, умений и навыков при решении заданий, аналогичных тем, которые предоставлял преподаватель при потенциальном формировании компетенции, подтверждает наличие сформированной компетенции, причем на более высоком уровне. Наличие сформированной компетенции на повышенном уровне самостоятельности со стороны обучаемого при ее практической демонстрации в ходе решения аналогичных заданий следует оценивать как положительное и устойчиво закрепленное в практическом навыке.
Оценка «удовлетворительно»	Обучаемый демонстрирует самостоятельность в применении знаний, умений и навыков к решению учебных заданий в полном соответствии с образцом,

Показатели оценивания	Описание показателя
(зачтено)	данным преподавателем, по заданиям, решение которых было показано преподавателем, следует считать, что компетенция сформирована, но ее уровень недостаточно высок. Поскольку выявлено наличие сформированной компетенции, ее следует оценивать положительно, но на низком уровне.
Оценка «неудовлетворительно» (не зачтено)	Обучаемый не способен самостоятельно продемонстрировать наличие знаний при решении заданий, которые были представлены преподавателем вместе с образцом их решения, отсутствие самостоятельности в применении умения к использованию методов проведения пред- дипломной практики и неспособность самостоятельно проявить навык повторения решения поставленной задачи по стандартному образцу свидетельствуют об отсутствии сформированной компетенции.

5.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений и (или) навыков, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

Выполните тестовое задание ПК-3:

Выберите правильный вариант ответа:

Температура тела при выполнении физической работы:

- a. ☐ несколько повышается
- b. ☐ несколько понижается
- c. ☐ остается на том же уровне
- d. ☐ нет правильного ответа

Способность управлять своими движениями во времени и пространстве, перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки, быстро овладевать новыми движениями это _____

Выполните тестовое задание УК-7:

Выберите правильный вариант ответа:

Костная система включает:

- a. ☐ грудную клетку
- b. ☐ череп
- c. ☐ позвоночный столб
- d. ☐ все ответы верны

Принципы рационального питания

- a. ☐ достижение энергетического баланса
- b. ☐ сбалансированность основных пищевых веществ

c.	☐	ритмичность приема пищи;
d.	☐	все ответы верны

Организм человека — это		
a.	☐	трудящийся общественный индивид;
b.	☐	единая саморазвивающаяся и саморегулируемая биологическая система;
c.	☐	фенотип;
d.	☐	экологический субъект.

Пульс покоя в среднем у здорового человека составляет		
a.	☐	у мужчин 60-80 ударов в минуту;
b.	☐	у женщин 100-120 ударов в минуту;
c.	☐	у мужчин 100-120 ударов в минуту;
d.	☐	у женщин 65-85 ударов в минуту

Гибкость — это _____

5.3. Перечень вопросов для итогового контроля по дисциплине (УК-7, ПК-3)

УК-7

1. Основные требования безопасности во время занятий по легкой атлетике.
2. Какие признаки различной степени утомления вы знаете и что надо делать при их появлении?
3. Требования, предъявляемые к одежде и обуви для занятий физической культурой и спортом
4. План самостоятельных занятий по развитию скорости бега
5. С какой целью проводится самонаблюдение, и что оно в себя включает?
6. Как и каким образом происходит влияние занятий физической культурой на вредные привычки (наркоманию, алкоголизм, курение)?
7. Охарактеризуйте основные меры по предупреждению травматизма во время занятий физическими упражнениями (требования к месту проведения занятий, инвентарю, одежде, гигиене тела, контролю за физической нагрузкой).

ПК-3

1. Основные причины травматизма во время занятий физической культурой.

2. Что такое здоровый образ жизни?
3. Какие задачи решает режим дня и что необходимо учитывать при его планировании?
4. Значение правильной осанки в жизнедеятельности человека.
5. Ваши действия по оказанию первой помощи при травмах во время занятий физическими упражнениями.

Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Методика оценки выполнения нормативов

Контрольные занятия должны обеспечивать оперативную и итоговую информацию о степени освоения теоретических, методических и практических знаний, умений, навыков. О состоянии и динамике развития физических качеств, физической и профессионально-прикладной подготовленности каждого занимающегося можно судить по предложенным тестам. **Дополнительные тесты**

Женщины				
Т е с т ы	О ц е н к а в о ч к а х			
	5	4	3	2
Бег 3000м (мин, сек)	19,00	20,15	21,00	22,00
Прыжки в длину с места (см)	190	180	168	160
Прыжки в длину с разбега (см)	365	350	325	300
Прыжки в высоту с разбега (см)	120	115	110	105
Мужчины				
Бег 5000м (мин, сек)	21,30	22,30	23,30	24,50
Прыжки в длину с места (см)	250	240	230	223
Прыжки в длину с разбега (см)	480	460	435	410
Прыжки в высоту с разбега (см)	145	140	135	130

Обязательные тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие подготовленность при поступлении в вуз и активность проведения студентом самостоятельных занятий в каникулярное время, и в конце – как определяющие сдвиг за прошедший учебный год.

Оценки результатов учебно-тренировочных занятий определяются не ниже чем на одно очко.

Зачетный уровень средней суммарной оценки в очках устанавливается для каждого семестра преподавателями физического воспитания.

Оценка результатов учебно-тренировочного занятия

Оценка тестов общей физической, спортивно-технической и профессионально-прикладной подготовленности	Удовлетворительно	Хорошо
Средняя оценка тестов в очках	2,0	3,0

В качестве критерия результативности учебно-тренировочных занятий выступает регулярность посещения обязательных занятий и выполнения контрольных упражнений и тестов физической и технической подготовки, разрабатываемых кафедрой физического воспитания для студентов различных учебных групп по видам спорта и профессионально-прикладной физической подготовки с учетом специфики подготовки специалистов.

Оперативный контроль обеспечивает информацию о ходе выполнения студентами требований конкретного раздела программы. Итоговый контроль (зачеты, экзамены) дает возможность выявить уровень сформированности физической культуры студента и характеристику общей физической, спортивно-технической подготовленности студента, его психофизической готовности к профессиональной деятельности.

Критерием успешности освоения учебного материала студентом является экспертная оценка преподавателя, регулярности посещения обязательных учебных занятий и результатов соответствующих тестов. По каждому из трех вышеуказанных подразделов выставляется отдельная оценка. Общая оценка за семестр определяется как среднее арифметическое положительных оценок по всем трем разделам учебной программы дисциплины.

Усвоение материала теоретического и практического разделов определяется по уровню овладения теоретическими и методическими

знаниями, практическими умениями и навыками их выполнением на оценку не ниже «удовлетворительно».

В каждом семестре студенты выполняют не более 5 тестов, включая три обязательных теста во втором, четвертом, шестом, восьмом семестрах.

Преподаватели физического воспитания разрабатывают системы тестов, контрольных упражнений и вопросов, при помощи которых определяется степень освоения студентами отдельных видов программы.

Суммарная оценка выполнения тестов общей физической и спортивно-технической подготовленности определяется по среднему количеству очков, набранных во всех тестах, при условии выполнения каждого из них не ниже, чем на одно очко.

Методика оценки реферата

Студенты, временно освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья, оцениваются по результатам сдачи тематических рефератов.

6. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

а) основная учебная литература

1. Павлютина Л.Ю. Физическая культура : учеб. пособие / Л. Ю. Павлютина. - Омск : ОИВТ, 2017. - 230 с.
2. Рубанович, В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой : учебное пособие / В. Б. Рубанович. — 3-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 264 с. — (Серия : Университеты России). — ISBN 978-5-534-05130-8. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/F1DF558B-F2A7-4977-BF31-4F3509E330B8.
3. Бегидова, Т. П. Основы адаптивной физической культуры : учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 188 с. — (Серия : Университеты России). — ISBN 978-5-534-04932-9. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/2B7A64A5-0F1A-4365-8987-4E59F8984293.

4. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры : учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 224 с. — (Серия : Бакалавр и магистр. Модуль.). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/32F832B3-F0AD-49CF-9462-96D21FF6FC9A.
5. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика : учебное пособие для академического бакалавриата / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 240 с. — (Серия : Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-02432-6. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/E371508A-957B-43C0-A1CE-C205DAA3974A.
6. Мелёхин, А. В. Менеджмент физической культуры и спорта : учебник для бакалавриата и магистратуры / А. В. Мелёхин. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 479 с. — (Серия : Бакалавр и магистр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-03037-2. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/54066786-EB52-46F6-8B44-2E761EE1B05E.
7. Константинов, Ю. С. Методика обучения: уроки ориентирования : учебное пособие для СПО / Ю. С. Константинов, О. Л. Глаголева. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 331 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-04069-2. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/C2595AEE-1F06-4DF9-B846-7131C86E928A.

б) дополнительная учебная литература*

8. Афонский В.И. Физкультурное воспитание как педагогический процесс: ценностные характеристики // Alma mater (Вестник высшей школы). 2018. № 2. С. 50-51. <https://dlib.eastview.com/browse/doc/50617403>
9. Байков Евгений Павлович. Прикладное плавание / Байков Евгений Павлович, Васильева Татьяна Николаевна, Величко Юрий Андреевич ; Е. П. Байков, Т. Н. Васильева, Ю. А. Величко ; М-во трансп. Рос. Федерации, Федер. агентство мор. и реч. трансп., ФГОУ ВПО "НГАВТ". - Новосибирск : НГАВТ, 2010.

7. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

1. Шабалин Олег Константинович. Методические разработки по теоретическому курсу учебной программы физического воспитания студентов НГАВТ / Шабалин Олег Константинович ; О. К. Шабалин ; М-во трансп. Рос. Федерации, Федер. агентство мор. и реч. трансп., ФБОУ ВПО "НГАВТ". - Новосибирск : НГАВТ, 2011. - 96 с.

2. Пахомова, С. В. Комплексная оценка здоровья студентов НГАВТ [Текст] : метод. рекомендации / С. В. Пахомова. - Новосибирск : НГАВТ, 2011. - 20 с.
3. Мошковский, А. Н. Основы лыжного спорта для студентов [Текст] : метод. разработка / А. Н. Мошковский. - Новосибирск : НГАВТ, 2011. - 54 с.
4. Скрипалев, Г. Д. Атлетическая гимнастика [Текст] : метод. рекомендации / Г. Д. Скрипалев. - Новосибирск : НГАВТ, 2011. - 90 с.
5. Мошковский Андрей Николаевич. Методика проведения занятий по аквааэробике со студентами технических вузов (или технических специальностей) : метод. указ. / Мошковский Андрей Николаевич ; А. Н. Мошковский ; М-во трансп. Рос. Федерации, Федер. агентство мор. и реч. трансп., ФГОУ ВПО "НГАВТ". - Новосибирск : НГАВТ, 2010. - 38 с

8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" (далее - сеть "Интернет"), необходимых для освоения дисциплины (модуля)

1. Электронная библиотечная система «Лань»: <https://e.lanbook.com/>
2. Электронная библиотечная система «Юрайт»: <https://biblio-online.ru/>
3. Электронная библиотечная система «Библиокомплектатор»: <http://www.bibliocomplectator.ru/>

9. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)

Использование на занятиях электронных изданий (чтение лекций с использованием слайд-презентаций, видео- аудио- материалов организация взаимодействия с обучающимися посредством электронной почты. Презентации по лекциям дисциплины.

10. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту	Спортивный зал: гимнастическая скамейка не менее 4 шт.; гимнастическая стенка не менее 13 шт.; стойки для волейбольной сетки не менее 2 шт., баскетбольный щит не менее 2 шт.	Омская область, г. Омск, ул. Ивана Алексеева, дом 4 (№ 56 на поэтажном плане Литера А2, 1 этаж)
	Спортивный зал для самостоятельной работы: гимнастическая скамейка не менее 4 шт.; гимнастическая стенка не менее 13 шт.; стойки для волейбольной сетки не менее 2 шт., баскетбольный щит не менее 2 шт.	Омская область, г. Омск, ул. Ивана Алексеева, дом 4 (№ 56 на поэтажном плане Литера А2, 1 этаж)
	Спортивный зал для проведения групповых и индивидуальных консультаций гимнастическая скамейка не менее 4 шт.; гимнастическая стенка не менее 13 шт.; стойки для волейбольной сетки не менее 2 шт., баскетбольный щит не менее 2 шт.	Омская область, г. Омск, ул. Ивана Алексеева, дом 4 (№ 56 на поэтажном плане Литера А2, 1 этаж)
	Спортивный зал для текущего контроля и проведения контроля ; гимнастическая скамейка не менее 4 шт.; гимнастическая стенка не менее 13 шт.; стойки для волейбольной сетки не менее 2 шт., баскетбольный щит не менее 2 шт.	Омская область, г. Омск, ул. Ивана Алексеева, дом 4 (№ 56 на поэтажном плане Литера А2, 1 этаж)