

Министерство образования и науки Российской Федерации
Филиал Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования
«Кубанский государственный университет»
в г.Тихорецке

Кафедра социально-гуманитарных дисциплин

УТВЕРЖДАЮ



Директор по работе с филиалами
ФГБОУ ВО «Кубанский
государственный университет»
А.А.Евдокимов

08 2017 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

**Б1.В.ДВ.14.05 ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И
СПОРТУ
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

Направление подготовки 38.03.01 Экономика
Направленность (профиль) Финансы и кредит
Программа подготовки: академическая
Форма обучения: очная
Квалификация (степень) выпускника: бакалавр
Год начала подготовки: 2015

Тихорецк
2017

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 38.03.01 Экономика

Программу составили:

Заведующий кафедрой социально-гуманитарных дисциплин

Е.В. Мезенцева

Ст. преподаватель кафедры социально-гуманитарных дисциплин
29 августа 2017 г.

С.Н. Тищенко

Рабочая программа дисциплины утверждена на заседании кафедры социально-гуманитарных дисциплин (разработчика)

Протокол № 1 29 августа 2017 г.

Заведующий кафедрой, канд. экон. наук, доц.

Е.В. Мезенцева

Рабочая программа дисциплины обсуждена на заседании кафедры экономики и менеджмента (выпускающей)

Протокол № 1 29 августа 2017 г.

И.о. заведующего кафедрой, д-р экон. наук, доц.

Е.В. Королук

Утверждена на заседании учебно-методической комиссии филиала по УГН «Экономика и управление»

Протокол № 1 29 августа 2017 г.

Председатель УМК филиала по УГН «Экономика и управление», канд. экон. наук, доц.

М.Г. Иманова

Рецензенты:

А.В. Полянский, доцент кафедры физической культуры и естественно-биологических дисциплин филиала ФГБОУ ВО КубГУ в г. Славянске-на-Кубани, канд. пед. наук, доц.

С.Я. Обернин, директор Муниципального бюджетного учреждения «Стадион Труд» муниципального образования Тихорецкий район

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1.Цель освоения дисциплины:

формирование психофизической готовности студента к будущей профессиональной деятельности.

1.2.Задачи дисциплины:

- научить рационально использовать специальные знания, методы и средства в области прикладной физической культуры в повседневной жизни и трудовой деятельности;
- способствовать воспитанию профессионально важных психических качеств и направленному развитию физических способностей, специфических для профессиональной деятельности;
- способствовать формированию и совершенствованию профессионально-прикладных двигательных умений и навыков;
- способствовать повышению функциональной устойчивости организма к неблагоприятному воздействию факторов внешней среды и специфических условий трудовой деятельности.

1.3. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Данный курс относится к вариативной части Блока 1 «Дисциплины (модули)» дисциплин по выбору учебного плана.

Дисциплины, для которых данная дисциплина является предшествующей: безопасность жизнедеятельности.

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

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование общекультурной компетенции: ОК-8

Индекс компетенции	Содержание компетенции (или её части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
		знать	уметь	владеть
ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	-основные методы физического воспитания и укрепления здоровья	- регулярно следовать методам физического воспитания в повседневной жизни, заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих	- навыками и средствами самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности; - средствами самостоятельного укрепления здоровья

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Распределение трудоёмкости дисциплины по видам работ

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 328 часов аудиторных занятий, их распределение по видам работ представлено в таблице (для студентов ОФО).

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры						
		1	2	3	4	5	6	7
Контактная работа (всего), в том числе	328	54	42	54	44	54	44	36

Аудиторные занятия (всего)		328	54	42	54	44	54	44	36
Занятия лекционного типа		-	-	-	-	-	-	-	-
Лабораторные занятия		-	-	-	-	-	-	-	-
Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия)		328	54	42	54	44	54	44	36
Баскетбол Настольный теннис Волейбол Футбол Легкая атлетика Общая физическая подготовка Физическая рекреация*									
Иная контактная работа (всего):		-	-	-	-	-	-	-	-
Контроль самостоятельной работы (КСР)		-	-	-	-	-	-	-	-
Промежуточная аттестация (ИКР)		-	-	-	-	-	-	-	-
Самостоятельная работа (всего), в том числе:		-	-	-	-	-	-	-	-
Курсовая работа		-	-	-	-	-	-	-	-
Проработка учебного (теоретического) материала		-	-	-	-	-	-	-	-
Выполнение индивидуальных заданий (подготовка рефератов, выполнение упражнений и задач)		-	-	-	-	-	-	-	-
Подготовка к текущему контролю		-	-	-	-	-	-	-	-
Контроль:		-	-	-	-	-	-	-	-
Подготовка к зачету		-	-	-	-	-	-	-	-
Общая трудоемкость	час.	328	54	42	54	44	54	44	36
	в том числе контактная работа	328	54	42	54	44	54	44	36
	зач. ед.	-	-	-	-	-	-	-	-

2.2 Структура дисциплины

Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по разделам дисциплины.

Разделы дисциплины, изучаемые в 1-7 семестрах (очная форма).

№ раз- дела	Наименование разделов	Количество часов					
		Всего	Аудиторная работа				Самостоя- тельная работа
			Л	ПЗ	ЛР	КСР	
	1 семестр						

№ раз-дела	Наименование разделов	Количество часов					
		Всего	Аудиторная работа				Самостоя-тельная работа
			Л	ПЗ	ЛР	КСР	
1	Беговые упражнения. Специ-альные упражнения для раз-вития мышц ног и укрепле-ния опорно-двигательного аппарата. Прыжковые упражнения и многоскоки.	4		4			
2	Челночный и переменный бег. Пробегание отрезков.	8		8			
3	Бег разной интенсивности и объема. Бег с отягощением.	8		8			
4	Подводящие упражнения для формирования и совершен-ствования техники выполне-ния легкоатлетических упражнений.	8		8			
5	Тактические приемы выпол-нения различных видов в лег-кой атлетике. Прыжки в длину, высоту.	8		8			
6	Специальные упражнения метателя. Эстафеты.	8		8			
7	Спортивная ходьба. Бег и ходьба по пересеченной местности.	6		6			
	<i>Итого в 1 семестре</i>	<i>54</i>		<i>54</i>			
	2 семестр						
1	Беговые упражнения. Специ-альные упражнения для раз-вития мышц ног и укрепле-ния опорно-двигательного аппарата. Прыжковые упражнения и многоскоки.	6		6			
2	Челночный и переменный бег. Пробегание отрезков.	6		6			
3	Бег разной интенсивности и объема. Бег с отягощением.	6		6			
4	Подводящие упражнения для формирования и совершен-ствования техники выполне-ния легкоатлетических упражнений.	6		6			
5	Тактические приемы выпол-нения различных видов в лег-кой атлетике. Прыжки в длину, высоту.	6		6			
6	Специальные упражнения метателя. Эстафеты.	6		6			

№ раз-дела	Наименование разделов	Количество часов					
		Всего	Аудиторная работа				Самостоя-тельная работа
			Л	ПЗ	ЛР	КСР	
7	Спортивная ходьба. Бег и ходьба по пересеченной местности.	6		6			
	<i>Итого во 2 семестре</i>	42		42			
	3 семестр						
1	Беговые упражнения. Специ-альные упражнения для раз-вития мышц ног и укрепле-ния опорно-двигательного аппарата. Прыжковые упражнения и многоскоки.	8		8			
2	Челночный и переменный бег. Пробегание отрезков.	8		8			
3	Бег разной интенсивности и объема. Бег с отягощением.	8		8			
4	Подводящие упражнения для формирования и совершен-ствования техники выполне-ния легкоатлетических упражнений.	8		8			
5	Тактические приемы выпол-нения различных видов в лег-кой атлетике. Прыжки в длину, высоту.	8		8			
6	Специальные упражнения метателя. Эстафеты.	8		8			
7	Спортивная ходьба. Бег и ходьба по пересеченной местности.	6		6			
	<i>Итого в 3 семестре</i>	54		54			
	4 семестр						
1	Беговые упражнения. Специ-альные упражнения для раз-вития мышц ног и укрепле-ния опорно-двигательного аппарата. Прыжковые упражнения и многоскоки.	6		6			
2	Челночный и переменный бег. Пробегание отрезков.	6		6			
3	Бег разной интенсивности и объема. Бег с отягощением.	6		6			
4	Подводящие упражнения для формирования и совершен-ствования техники выполне-ния легкоатлетических упражнений.	6		6			

№ раз-дела	Наименование разделов	Количество часов					
		Всего	Аудиторная работа				Самостоя-тельная работа
			Л	ПЗ	ЛР	КСР	
5	Тактические приемы выполнения различных видов в легкой атлетике. Прыжки в длину, высоту.	6		8			
6	Специальные упражнения метателя. Эстафеты.	6		6			
7	Спортивная ходьба. Бег и ходьба по пересеченной местности.	8		8			
	<i>Итого в 4 семестре</i>	<i>44</i>		<i>44</i>			
	5 семестр						
1	Беговые упражнения. Специ-альные упражнения для раз-вития мышц ног и укрепле-ния опорно-двигательного аппарата. Прыжковые упражнения и многоскоки.	8		8			
2	Челночный и переменный бег. Пробегание отрезков.	8		8			
3	Бег разной интенсивности и объема. Бег с отягощением.	8		8			
4	Подводящие упражнения для формирования и совершен-ствования техники выполне-ния легкоатлетических упражнений.	8		8			
5	Тактические приемы выпол-нения различных видов в лег-кой атлетике. Прыжки в длину, высоту.	8		8			
6	Специальные упражнения метателя. Эстафеты.	8		8			
7	Спортивная ходьба. Бег и ходьба по пересеченной местности.	6		6			
	<i>Итого в 5 семестре</i>	<i>54</i>		<i>54</i>			
	6 семестр						
1	Беговые упражнения. Специ-альные упражнения для раз-вития мышц ног и укрепле-ния опорно-двигательного аппарата. Прыжковые упражнения и многоскоки.	6		6			
2	Челночный и переменный бег. Пробегание отрезков.	6		6			
3	Бег разной интенсивности и объема. Бег с отягощением.	6		6			

№ раз-дела	Наименование разделов	Количество часов					
		Всего	Аудиторная работа				Самостоя-тельная работа
			Л	ПЗ	ЛР	КСР	
4	Подводящие упражнения для формирования и совершенствования техники выполнения легкоатлетических упражнений.	6		6			
5	Тактические приемы выполнения различных видов в легкой атлетике. Прыжки в длину, высоту.	6		6			
6	Специальные упражнения метателя. Эстафеты.	6		6			
7	Спортивная ходьба. Бег и ходьба по пересеченной местности.	8		8			
	<i>Итого в 6 семестре</i>	<i>44</i>		<i>44</i>			
	7 семестр						
1	Беговые упражнения. Специальные упражнения для развития мышц ног и укрепления опорно-двигательного аппарата. Прыжковые упражнения и многоскоки.	2		2			
2	Челночный и переменный бег. Пробегание отрезков.	2		2			
3	Бег разной интенсивности и объема. Бег с отягощением.	4		4			
4	Подводящие упражнения для формирования и совершенствования техники выполнения легкоатлетических упражнений.	4		4			
5	Тактические приемы выполнения различных видов в легкой атлетике. Прыжки в длину, высоту.	4		4			
6	Специальные упражнения метателя. Эстафеты.	4		4			
7	Спортивная ходьба. Бег и ходьба по пересеченной местности.	4		4			
	<i>Итого в 7 семестре</i>	<i>36</i>		<i>36</i>			
	<i>Всего</i>	<i>328</i>		<i>328</i>			

2.2. Содержание разделов дисциплины

В данном подразделе приводится описание содержания дисциплины, структурированное по разделам, с указанием по каждому разделу формы текущего контроля: Р – реферат; У – упражнения; Т – тесты.

2.2.1 Занятия лекционного типа – не предусмотрены

2.2.2 Практические занятия

№	Наименование раздела	Содержание раздела	Форма текущего контроля
1.	Беговые упражнения. Специальные упражнения для развития мышц ног и укрепления опорно-двигательного аппарата. Прыжковые упражнения и многоскоки.	Бег с высоким подниманием колен, бег с захлестыванием голени, перекаты с пятки на носок, многоскоки, подскоки, бег на прямых ногах, бег спиной вперед, бег скрестным шагом, бег колесом.	Р, У, Т
2.	Челночный и переменный бег. Пробегание отрезков.	Бег по 10 метров 4-10 раз. Стартовое положение, набор максимальной скорости, торможение, разворот. Переменный бег на дистанциях от 50 до 200 метров.	Р, У, Т
3.	Бег разной интенсивности и объема. Бег с отягощением.	Бег с различным числом повторений, видов упражнений, характером и продолжительностью интервалов отдыха.	Р, У, Т
4.	Подводящие упражнения для формирования и совершенствования техники выполнения легкоатлетических упражнений.	Упражнения для обучения технике бега, спортивной ходьбы, прыжка в длину, прыжка в высоту, толканию ядра, метанию копья, метанию диска.	Р, У, Т
5.	Тактические приемы выполнения различных видов в легкой атлетике. Прыжки в длину, высоту.	Особенности тактической и психической подготовки бегунов на средние и длинные дистанции. Особенности комплексной тренировки. Техника прыжка в длину. Техника прыжка в высоту.	Р, У, Т
6.	Специальные упражнения метателя. Эстафеты.	Упражнения для тренировки. Комплексное развитие физических качеств двигательной деятельности. Последовательность развития качеств, трансформация абсолютной и относительной силы в специальную.	Р, У, Т
7.	Спортивная ходьба. Бег и ходьба по пересеченной местности.	Техника спортивной ходьбы, типы ходьбы, особенности расчета нагрузки.	Р, У, Т

2.2.3 Лабораторные занятия

Лабораторные занятия не предусмотрены.

2.2.4 Примерная тематика курсовых работ

Курсовые работы не предусмотрены.

2.3 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

№	Вид СРС	Перечень учебно-методического обеспечения дисциплины по выполнению самостоятельной работы
1	Подготовка реферата	Самостоятельная работа студентов: методические рекомендации для бакалавров направления подготовки 38.03.01 Экономика, утвержденные кафедрой экономики и менеджмента (протокол №1 от 29.08.2017 г.)

Примечание: Учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:

- в печатной форме увеличенным шрифтом,
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа.

3. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Инновационные технологии, используемые в преподавании дисциплины:

В учебном процессе используются следующие образовательные технологии:

- технология проблемного обучения: последовательное и целенаправленное выдвижение перед студентом познавательных задач, разрешая которые студенты активно усваивают знания;
- технология развивающего обучения: ориентация учебного процесса на потенциальные возможности человека и их реализацию;
- технология дифференцированного обучения: усвоение программного материала на различных планируемых уровнях, но не ниже обязательного;
- технология активного (контекстного) обучения: моделирование предметного и социального содержания будущей профессиональной деятельности.

Также при освоении дисциплины в учебном процессе используются активные и интерактивные (взаимодействующие) формы проведения занятий.

Для лиц с ограниченными возможностями здоровья предусмотрена организация консультаций с использованием электронной почты.

Для лиц с ограниченными возможностями здоровья предусмотрена организация консультаций с использованием электронной почты.

4. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

4.1 Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля

Фонд оценочных средств по дисциплине оформлен как отдельное приложение к рабочей программе.

Контрольные упражнения - тесты по легкой атлетике (I – IV курсы)

№ п/п	Наименование упражнений-тестов	Оценка в баллах									
		юноши					девушки				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1

1.	Бег на 100 м (сек)	13,2	13,6	14,0	14,3	14,6	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7
2.	Бег на 400 м (сек)	65	68	72	80	85	80	85	90	95	98
3.	Бег 3000 м (мин., сек)	12,00	12,35	13,10	13,50	14,00	-	-	-	-	-
4.	Бег 2000 м (мин., сек)	-	-	-	-	-	10,15	10,50	11,15	11,50	12,15

**Контрольные упражнения-тесты по ОФП и ППФП
для студентов специального учебного отделения (I – IV курсы)
(2–3 теста на выбор, в зависимости от нозологической группы заболевания)**

№ тес та	Наименование упражнений-тестов	Семе стры	Оценка в баллах				
			5	4	3	2	1
Юноши							
1.	Оздоровительный бег на 1000 м (мин., сек)	1-2	3,40	6,00	7,00	8,00	9,00
2.	Оздоровительный бег на 1500 м (мин., сек)	3-4	5,30	8,15	9,00	9,30	10,30
3.	Оздоровительный бег на 2000 м (мин., сек)	5-6	10,00	12,00	14,00	14,30	15,00
4.	Оздоровительный бег на 3000 м (мин., сек)	7	12,00	15,00	18,00	20,00	22,00
5.	Наклон туловища стоя на скамейке (см)	1-2	+5	+3	0	- 5	< - 5
		3-4	+6	+4	0	- 5	< - 5
		5-6	+8	+5	0	- 5	< - 5
		7	+10	+5	0	- 5	< - 5
6.	Отжимания в упоре лежа стоя на коленях (кол-во раз)	1	40	35	30	20	10
		2	55	40-54	35-39	30-35	10-29
7.	Поднимание ног к перекладине в висе (кол-во раз)	3-7	6	5	3	2	1
8.	Бег на 30 м (сек)	1-2	4,3	4,8	5,2	5,3	5,4
9.	Бег на 60 м (сек)	3-4	8,9	11	11,6	12,2	12,4
10.	Бег на 100 м (сек)	5-7	13,21	16,2	17,0	17,5	17,9
11.	Прыжки в длину с места (см)	2,4	230	223	190	180	170
12.	Метание теннисного мяча в цель (10 бросков)	1-7	7	5	4	3	2
13.	Удержание на равновесие «ласточка» (сек)	1-7	26	22	16	12	10
14.	Челночный бег 4 x 10 м (сек)	1-7	12,4	12,8	13,2	13,8	14,1
15.	Плавание 50 м (сек)	1-3	48,0	57,0	1,10	б/вр	б/вр
16.	Плавание 100 м (сек)	4-6	2,00	2,15	2,30	2,40	б/вр
Девушки							
1.	Оздоровительный бег на 1000 м (мин., сек)	1-2	4,00	7,00	8,00	9,00	10,00
2.	Оздоровительный бег на 1500 м (мин., сек)	3-5	6,20	9,00	9,30	10,00	11,00
3.	Оздоровительный бег на 2000 м (мин., сек)	6-7	10,15	12,00	13,00	14,30	16,30
4.	Наклон туловища стоя на скамейке (см)	1-2	+5	+3	0	- 5	< - 5
		3-4	+6	+4	0	- 5	< - 5
		5-6	+8	+5	0	- 5	< - 5
		7	+10	+5	0	- 5	< - 5
5.	Отжимания в упоре лежа стоя на коленях (кол-во раз)	1-4	29	15	10	8	0-5
		5-7	49	20-49	16-19	9-15	1-8
6.	Сгибания и разгибания туловища из положения, лежа на спине (кол-во раз)	1-2	60	25	20	15	10
		3-4	60	30	25	20	15

		5-6	60	35	30	25	20
		7	60	45	40	35	30
7.	Бег на 30 м (сек)	1-2	4,8	5,9	6,4	6,5	6,7
8.	Бег на 60 м (сек)	3-4	11,0	13,4	14,4	15,5	16,5
9.	Бег на 100 м (сек)	5-6	15,7	17,9	18,7	19,0	20,0
10.	Прыжки в длину с места (см)	2,4	168	160	150	140	135
11.	Метание теннисного мяча в цель (10 бросков)	1-7	6	4	3	2	1
12.	Удержание на равновесие «ласточка» (сек)	1-7	26	22	16	12	10
13.	Челночный бег 4 x 10 м (сек)	1-7	13,9	14,3	14,7	15,3	15,6
14.	Плавание 50 м (сек)	1-3	1,14	1,24	1,34	б/вр	б/вр
15.	Плавание 100 м (сек)	4-7	2,30	3,00	3,20	б/вр	б/вр

4.2 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

В качестве оценочных средств промежуточной аттестации выступают требования и показатели, основанные на оценивании уровня двигательной подготовленности не ниже определенного минимума обязательных тестов, разработанных кафедрой физического воспитания КубГУ (Г.И. Барышев, О.В. Гаркуша) для студентов основных и специальных медицинских групп. Тестирование проводится с учетом исходного уровня физической подготовленности и индивидуальных возможностей студента. Для получения зачета по дисциплине студент должен продемонстрировать положительную динамику уровня физической подготовленности и при этом набрать сумму не ниже 44 баллов в контрольном тестировании, что является нижней границей хорошего уровня подготовленности. Используются пять контрольных тестов, каждый из которых характеризует ту или иную сторону физической подготовки студента и охватывает диагностику, как общей выносливости, так и всех видов специальной выносливости, необходимых для качественного осуществления профессиональной деятельности. Приведем их описание и методику проведения.

Тест №1. Сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек в упоре, стоя на коленях). Подсчитывается максимальное количество раз. Данный тест характеризует развитие силы мышц плечевого пояса и определяет уровень развития силовой выносливости. Сила это двигательное качество, определяющее способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений. Силовая же выносливость характеризует способность длительное время выполнять упражнения (действия), требующие значительного проявления силы.

Тест №2. Сгибание и разгибание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты и закреплены. Данный тест характеризует развитие силы мышц брюшного пресса. Сгибание туловища выполнять до касания локтем противоположного колена, затем выполняется разгибание туловища до исходного положения лежа. Подсчитывается количество раз, выполненное за две минуты. Данный тест дает характеристику скоростной выносливости. Скоростная выносливость связана с возникновением значительного кислородного долга, ибо кардио-респираторная система не успевает обеспечить мышцы кислородом из-за кратковременности и высочайшей интенсивности упражнения.

Тест №3. Прыжок в длину с места. Считается преодоленное расстояние в сантиметрах. Этот тест характеризует развитие такого физического качества как быстрота. Под быстротой понимают комплекс функциональных свойств человека, непосредственно и по преимуществу определяющих скоростные характеристики движений, а также двигательной реакции. Прыжок в длину с места характеризует силовые возможности так называемого предельного "взрывного" характера и уровень нервно-мышечной координации.

Тест №4. 12-минутный беговой тест К. Купера, где в метрах считается преодоленное расстояние. Данный тест определяет уровень развития общей выносливости. Под общей выносливостью мы понимаем способность, выполнять работу с невысокой интенсивностью в течение продолжительного времени за счет аэробных источников энергообеспечения. Чем длиннее преодоленная дистанция, тем выше уровень развития общей выносливости.

Тест №5. Ходьба 5км. Для студентов, с латентными формами сердечно-сосудистых заболеваний или имеющих медицинские противопоказания к бегу, 12-минутный беговой тест заменяется пятикилометровой ходьбой. Определяется время, за которое эта дистанция будет пройдена в минутах.

Этот тест также направлен на выявление уровня общей выносливости. Тесты проводятся в начале учебного года как исходно-контрольные показатели, характеризующие подготовленность студента при поступлении в филиал, а затем в конце каждого семестра для определения динамики и уровня физической подготовленности.

Для студентов, временно освобожденных от практических занятий по дисциплине, инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в качестве зачетного требования выступает реферативная работа по профилю заболевания или рекомендованной тематике, выполненная в соответствии с требованиями.

Примерные темы рефератов

1. Диагноз, краткая характеристика и методы лечения заболевания студента.
2. Этиология и патогенез имеющегося заболевания.
3. Особенности образа жизни, труда и двигательной активности при имеющемся заболевании.
4. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение средств рекреации при данном заболевании.
5. Лечебная физическая культура при данном заболевании: основные понятия, методы, средства.
6. Адаптивная физическая культура студента: основные понятия, методы, средства.
7. Рекреационная физическая культура: основные понятия, методы, средства.
8. Индивидуальный комплекс лечебных физических упражнений и доступные средства физической культуры.
9. Планирование, организация и управление самостоятельными занятиями физическими упражнениями оздоровительной направленности.
10. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий физическими упражнениями оздоровительной направленности.
11. Профессионально-прикладная физическая подготовка студента.
12. Составление профиограммы.
13. Разработка и обоснование методов и средств индивидуальной профессионально-прикладной физической подготовки в зависимости от профиля заболевания.
14. Профилактика профессиональных заболеваний.
15. Профилактика травматизма.
16. Предмет, цель, приоритетные задачи адаптивной физической культуры, ее роль и место в реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов.
17. Суть тренировочных занятий и соревнований как основной формы организации АФК.
18. Значение самоконтроля у занимающихся АФК.
19. Основные понятия и термины АФК.
20. Виды АФК и их краткая характеристика.
21. Обучение двигательным действиям в АФК.
22. Двигательные расстройства характерные для инвалидов всех нозологических групп.
23. Предмет, цель, приоритетные задачи адаптивной физической культуры, ее роль и место в реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов.
24. Суть тренировочных занятий и соревнований как основной формы организации АФК.
25. Значение самоконтроля у занимающихся АФК.
26. Основные понятия и термины АФК.
27. Виды АФК и их краткая характеристика.
28. Обучение двигательным действиям в АФК.
29. Двигательные расстройства характерные для инвалидов всех нозологических групп.
30. Суть тренировочных занятий и соревнований как основной формы организации АФК.
31. Адаптивный спорт и другие, наиболее перспективные виды АФК.
32. Развитие физических качеств в АФК.
33. Суть тренировочных занятий и соревнований как основной формы организации АФК.
34. Адаптивный спорт и другие, наиболее перспективные виды АФК.
35. Развитие физических качеств в АФК.

Темы рефератов для проведения промежуточной аттестации студентов из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)

1. Значение физической культуры и спорта в жизни студента с ОВЗ.
2. История развития физической культуры как дисциплины.
3. История зарождения олимпийского движения в Древней Греции.
4. Параолимпийские игры: особенности проведения и их значение в жизни современного общества.
5. Влияние физических упражнений на физическое развитие человека в процессе онтогенеза.
6. Организация жизнедеятельности в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни.
7. Лечебная физическая культура: основные понятия, формы и методы.
8. Лечебная физическая культура: комплексы физических упражнений направленных на устранение различных заболеваний.
9. Основные методы коррекции телосложения с помощью физических упражнений.
10. Основные системы оздоровительной физической культуры.
11. Особенности тренировочного процесса на вспомогательных тренажерных устройствах для лиц с ОВЗ.
12. Формирование умственных, морально-волевых, психологических качеств на занятиях по физической культуре и спорту.
13. Профилактика возникновения профессиональных заболеваний.
14. Взаимосвязь физического и духовного развития личности.
15. Адаптация к физическим упражнениям на разных возрастных этапах.
16. Основы медицинского контроля и самоконтроля.
17. Методы закаливания и поддержания здорового образа жизни.
18. Значение средств физической культуры в повышении работоспособности студента и профилактике утомления.
19. Игровые виды спорта.
20. Адаптивная физическая культура и адаптивный спорт.
21. Виды легкой атлетики и их влияние на двигательные способности человека.
22. Оздоровительные виды ходьбы.
23. Плавание и его влияние на развитие функциональных систем организма.
24. Занятия спортом как средство развития профессионально важных жизненных качеств (по своему профилю подготовки).
25. Педагогическая характеристика подвижных игр и методика их проведения.
26. Спортивная игра дартс: теория и методика.
27. Организация и проведение соревнований по видам спорта.
28. Методика обучения игры в бадминтон.
29. Сущность игры и краткие сведения о развитии шахмат.
30. Дыхательная и корригирующая гимнастика.

Баллы для оценивания уровня физической подготовленности (по Г.И. Барышеву, О.В. Гаркуше)

баллы	Отжимания (раз)		Прыжок в длину с места (см)		Сгибания и разгибания туловища из положения лежа (раз)		12-минутный бег (м)	
	Муж.	Жен.	Муж.	Жен.	Муж.	Жен.	Муж.	Жен.
1	6	10	165	126	18	12	1650	1500
2	7	11	170	129	19	12	1700	1600
3	8	12	175	132	20	13	1750	1700
4	9	13	180	135	21	13	1800	1800
5	10	14	185	140	22	14	1900	1850
6	12	15	190	145	25	16	2000	1900
7	14	16	195	150	28	18	2100	1950
8	16	17	200	155	31	20	2200	2000
9	19	18	205	160	34	23	2300	2050
10	22	20	210	165	37	26	2400	2100
11	25	22	216	170	40	29	2500	2150
12	28	24	222	175	43	32	2600	2200
13	30	26	228	180	46	35	2650	2250
14	32	28	234	185	49	38	2700	2300
15	34	30	240	190	52	41	2750	2350
16	36	32	247	195	55	44	2800	2400
17	38	33	255	200	58	47	2850	2450
18	40	34	262	205	61	50	2900	2500
19	42	35	268	210	64	53	2950	2550
20	43	36	275	215	66	56	3000	2600

Уровень физической подготовки	Сумма баллов	Минимальное кол-во баллов в каждом тесте
Отличный	64-80	16
Хороший	44-63	11
Посредственный	24-43	6
Низкий	4-23	1

Возраст Балл	16-17	18-19	20-21	22-23	24-25	26-29
1	43,51	43,51	45,50	47,14	48,16	49,18
2	42,52	42,52	44,49	46,30	47,33	48,36
3	42,00	42,00	43,54	45,46	46,50	47,54
4	41,13	41,13	43,04	45,03	46,08	47,12
5	40,30	40,30	42,17	44,21	45,26	46,30
6	39,50	39,50	41,33	43,39	44,44	45,58
7	39,12	39,12	40,52	42,58	44,03	45,06
8	38,36	38,36	40,13	42,18	43,21	44,24
9	38,02	38,02	39,36	41,39	42,41	43,42
10	37,30	37,30	39,00	41,00	42,00	43,00
11	36,59	36,59	38,26	40,22	41,20	42,18
12	36,29	36,29	37,52	39,44	40,40	41,36
13	36,00	36,00	37,20	39,07	40,00	40,54
14	35,32	35,32	36,49	38,30	39,21	40,12
15	35,05	35,05	36,19	37,54	38,42	39,30
16	34,39	34,39	35,50	37,18	38,03	38,48
17	34,13	34,13	35,21	36,43	37,24	38,06
18	33,48	33,48	34,54	36,08	36,46	37,24
19	33,24	33,24	34,27	35,34	36,08	36,42
20	33,00	33,00	34,00	35,00	35,30	36,00

Ходьба 5 км(мин.сек) (Мужчины)

Возраст Балл	16-17	18-19	20-21	22-23	24-25	26-29
1	46,17	46,17	47,50	49,02	50,08	51,12
2	45,35	45,35	46,49	48,08	49,18	50,24
3	44,55	44,55	45,54	47,15	48,28	49,36
4	44,15	44,15	45,04	46,25	47,39	48,48
5	43,35	43,35	44,17	45,37	46,51	48,00
6	42,57	42,57	43,33	44,51	46,03	47,12
7	42,19	42,19	42,52	44,06	45,17	46,24
8	41,42	41,42	42,13	43,23	44,30	45,36
9	41,06	41,06	41,36	42,41	43,45	44,48
10	40,30	40,30	41,00	42,00	43,00	44,00
11	39,55	39,55	40,26	41,20	42,16	43,12
12	39,20	39,20	39,52	40,41	41,32	42,24
13	38,46	38,46	39,20	40,04	40,49	41,36
14	38,12	38,12	38,49	39,27	40,06	40,48
15	37,39	37,39	38,19	38,50	39,24	40,00
16	37,06	37,06	37,50	38,15	38,42	39,12
17	36,34	36,34	37,21	37,40	38,01	38,24
18	36,02	36,02	36,54	37,06	37,20	37,36
19	35,31	35,31	36,27	36,33	36,40	36,48
20	35,00	35,00	36,00	36,00	36,00	36,00

Ходьба 5 км(мин.сек) (Женщины)

Для студентов, временно освобожденных от практических занятий по дисциплине, инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в качестве зачетного требования выступает реферативная работа по профилю заболевания или рекомендованной тематике, выполненная в соответствии с требованиями.

5. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

5.1 Основная литература:

1 Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для академического бакалавриата / Д. С. Алхасов. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 191 с.— Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/0E15828A-0CAD-4DEB-915B-7EFEB45F527E

2 Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для академического бакалавриата / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 493 с.— Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/1D5B5EFC-C902-4B41-A5F9-46E2A51BEE22

3 Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 153 с.— Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/1B3DA446-6A1E-44FA-8116-798C79A9C5BA

5.2 Дополнительная литература:

1 Чертов, Н.В. Физическая культура: учебное пособие / Н.В. Чертов; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Южный федеральный университет», Педагогический институт, Факультет физической культуры и спорта. - Ростов-н/Д: Издательство Южного федерального университета, 2012. - 118 с. - Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241131>

2 Евсеев, Ю.И. Физическая культура: учебное пособие / Ю.И. Евсеев. - 9-е изд., стер. - Ростов-н/Д: Феникс, 2014. - 448 с.- Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591>

3 Физическая культура: (для студентов экономических специальностей): учебно-методический комплекс / С.И. Бочкарева, О.П. Кокоулина, Н.Е. Копылова и др. - М.: Евразийский открытый институт, 2011. - 344 с.- Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=90775>

4 Чеснова, Е.Л. Физическая культура: учебное пособие / Е.Л. Чеснова. - М.: Директ-Медиа, 2013. - 160 с.- Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945>

5 Алхасов, Д.С. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам : сборник учебно-методических материалов : в 2 ч. / Д.С. Алхасов. - М. ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - Ч. 1. - 227 с. - Режим доступа:<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429260>

6 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. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/E371508A-957B-43C0-A1CE-C205DAA3974A

7 Никитушкин, В. Г. Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта : учебное пособие для академического бакалавриата / В. Г. Никитушкин. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 280 с. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/BBA3522B-67EF-4362-A029-C0870632584A

8 Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для академического бакалавриата / А. Е. Ловягина [и др.] ; под ред. А. Е. Ловягиной. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 531 с. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/5710B85C-9645-4251-9323-07591D5F4790

9 Филиппов, С. С. Менеджмент физической культуры и спорта : учебник для академического бакалавриата / С. С. Филиппов. — 3-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 242 с.— Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/A4B3E931-400F-44EA-9B5C-206B66395772

5.3 Периодические издания:

Ежемесячный журнал «Теория и практика физической культуры»

Ежеквартальный журнал «Спортивная медицина: наука и практика»

6. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Каждый обучающийся в течение всего периода обучения обеспечен индивидуальным неограниченным доступом к электронной информационно-образовательной среде организации и к профессио-

нальным базам данных, электронным образовательным ресурсам, Интернет-сайтам специализированных ведомств.

Наименование сайта	Адрес сайта
Министерство здравоохранения Российской Федерации	http://rosminzdrav.ru/
Федеральная служба по надзору в сфере здравоохранения	http://roszdravnadzor.ru/

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Методические указания для практических занятий.

Практический раздел программы реализуется на учебно-тренировочных занятиях. Учебно-тренировочные занятия направлены на обеспечение необходимой двигательной активности, достижение и поддержание оптимального уровня физической подготовленности, сохранение и восстановление физических и духовных сил, профилактику умственного и физического утомления, формирование здорового образа жизни и базируется на теоретических знаниях и методических умениях в применении средств физической культуры. В процессе прохождения курса студенту необходимо:

- систематически посещать практические занятия в дни и часы, предусмотренные учебным расписанием;
- повышать свою физическую подготовленность и совершенствовать спортивное мастерство;
- выполнять контрольные упражнения и нормативы, сдавать зачёты по дисциплине в установленные сроки;
- соблюдать рациональный режим учёбы, отдыха и питания; выполнять правила личной и общественной гигиены;
- регулярно заниматься гигиенической гимнастикой, самостоятельно заниматься физическими упражнениями и спортом, используя консультации преподавателя;
- активно участвовать в массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях в учебной группе, на курсе, филиале;
- проходить медицинское обследование в установленные сроки, осуществлять самоконтроль за состоянием здоровья, физического развития, физической и спортивной подготовкой;
- иметь спортивную форму и обувь, соответствующие виду занятий;
- соблюдать требования техники безопасности.
- для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья рекомендуется доступная двигательная деятельность.

Программой предусмотрена сдача студентами зачёта. К зачёту допускаются студенты, полностью освоившие практический раздел учебной программы, т. е. выполнившие все запланированные практические контрольные упражнения и нормативы. К выполнению зачётных требований, упражнений и нормативов допускаются студенты, регулярно посещавшие учебные занятия и получившие необходимую подготовку.

8. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

8.1 Перечень информационных технологий

1. Проверка домашних заданий и индивидуальное консультирование посредством электронной почты.
2. Использование электронных презентаций при проведении практических занятий.
3. Консультирование студентов и контроль выполнения работ посредством электронной почты.

8.2 Перечень необходимого программного обеспечения

При изучении дисциплины может быть использовано следующее программное обеспечение:

- комплекс взаимосвязанных программ, предназначенных для управления ресурсами ПК и организации взаимодействия с пользователем (операционная система Windows XP PRO);

– пакет приложений для выполнения основных задач компьютерной обработки различных типов документов (Microsoft Office 2010) в состав которого входят:

MS Word – текстовый процессор – для создания и редактирования текстовых документов;

MS Excel – табличный процессор – для обработки табличных данных и выполнения сложных вычислений;

MS Access – система управления базами данных – для организации работы с большими объемами данных;

MS Power Point – система подготовки электронных презентаций – для подготовки и проведения презентаций;

MS Outlook – менеджер персональной информации – для обеспечения унифицированного доступа к корпоративной информации;

MS FrontPage – система редактирования Web-узлов – для создания и обновления Web-узлов;

MS Publisher – настольная издательская система – для создания профессионально оформленных публикаций:

– программа для комплексной защиты ПК, объединяющая в себе антивирус, антишпион и функцию удаленного администратора (Kaspersky endpoint Security 10);

– пакет программ для создания и просмотра электронных публикаций в формате PDF (Adobe Reader);

– прикладное программное обеспечение для просмотра веб-страниц, содержания веб-документов, компьютерных файлов и их каталогов, управления веб-приложениями, а также для решения других задач (Google Chrome);

– программы, предназначенные для архивации, упаковки файлов путем сжатия хранимой в них информации (7zip).

8.3 Перечень информационных справочных систем

Обучающимся обеспечен доступ к современным профессиональным базам данных, справочным и поисковым системам.

1. www.elibrary.ru – Электронная библиотечная система - eLIBRARY.RU.

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА, НЕОБХОДИМАЯ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

№	Вид работ	Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля) и оснащенность
1	Занятия семинарского типа (практические занятия)	Муниципальное бюджетное учреждение «Стадион Труд» (открытый стадион широкого профиля); спортивный зал, оснащенный спортивным оборудованием и спортивным инвентарем; тренажерный зал, оснащенный специальным оборудованием
2	Групповые и индивидуальные консультации	
3	Текущий контроль и промежуточная аттестация	
4	Самостоятельная работа	Кабинет оснащен компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет», программой экранного увеличения и обеспечен доступом в электронную информационно-образовательную среду университета