

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

Кафедра социально-гуманитарных дисциплин

 СТВЕРЖДАЮ
Проректор по работе с филиалами
А.А. Евдокимов
_____ 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

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

Направление подготовки 38.03.04 Государственное и муниципальное управление
Направленность (профиль) Муниципальное управление
Программа подготовки: прикладная
Форма обучения: заочная
Квалификация (степень) выпускника: бакалавр
Год начала подготовки: 2020

Тихорецк
2020

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 38.03.04 Государственное и муниципальное управление

Программу составили:

Заведующий кафедрой социально-гуманитарных дисциплин

Е.В. Мезенцева

Ст. преподаватель кафедры социально-гуманитарных дисциплин
20 апреля 2020 г.

С.Н. Тищенко

Рабочая программа дисциплины утверждена на заседании кафедры социально-гуманитарных дисциплин (разработчика)
Протокол № 10 20 апреля 2020 г.

Заведующий кафедрой, канд. экон. наук, доц.

Е.В. Мезенцева

Рабочая программа дисциплины обсуждена на заседании кафедры экономики и менеджмента (выпускающей)
Протокол № 8 20 апреля 2020 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 № 2 20 апреля 2020 г.

Председатель УМК филиала по УГН «Экономика и управление», канд. экон. наук, доц.
20 апреля 2020 г.

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 дисциплинам по выбору вариативной части Блока 1 «Дисциплины (модули)» 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 следующих общекультурных компетенций: 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 и средства физической культуры; - комплекс методов и средств физической культуры	- использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной деятельности; - использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	- навыками использования практик физической культуры в собственной социальной деятельности; - навыками использования практик физической культуры в собственной и профессиональной деятельности

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 ЗФО).

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры					
		1	2	3	4	5	6
Контактная работа (всего), в том числе							
Аудиторные занятия (всего)							
Занятия лекционного типа	-	-	-	-	-	-	-
Лабораторные занятия	-	-	-	-	-	-	-
Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия)							
Иная контактная работа (всего):	-	-	-	-	-	-	-
Контроль самостоятельной работы (КСР)	-	-	-	-	-	-	-
Промежуточная аттестация (ИКР)	-	-	-	-	-	-	-
Самостоятельная работа (всего), в том числе:	328	-	164	-	164	-	-
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	164		164		
	в том числе контактная работа						
	зач. ед.	-	-	-	-	-	-

2.2 Структура дисциплины

Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по разделам дисциплины.

Разделы дисциплины, изучаемые во 2,4 семестрах (заочная форма).

№ раз- дела	Наименование разделов	Количество часов					Самостоя- тельная работа
		Всего	Аудиторная работа				
			Л	ПЗ	ЛР	КСР	
	1-2 семестр						
1	Беговые упражнения. Специ- альные упражнения для раз- вития мышц ног и укрепле- ния опорно-двигательного аппарата. Прыжковые упражнения и многоскоки.	23					23
2	Челночный и переменный бег. Пробегание отрезков.	23					23
3	Бег разной интенсивности и объема. Бег с отягощением.	23					23

№ 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.	23					23
5	Тактические приемы выполнения различных видов в легкой атлетике. Прыжки в длину, высоту.	23					23
6	Специальные упражнения метателя. Эстафеты.	23					23
7	Спортивная ходьба. Бег и ходьба по пересеченной местности.	26					26
	<i>Итого во 2 семестре</i>						164
	4 семестр						
1	Беговые упражнения. Специальные упражнения для развития мышц ног и укрепления опорно-двигательного аппарата. Прыжковые упражнения и многоскоки.	23					23
2	Челночный и переменный бег. Пробегание отрезков.	23					23
3	Бег разной интенсивности и объема. Бег с отягощением.	23					23
4	Подводящие упражнения для формирования и совершенствования техники выполнения легкоатлетических упражнений.	23					23
5	Тактические приемы выполнения различных видов в легкой атлетике. Прыжки в длину, высоту.	23					23
6	Специальные упражнения метателя. Эстафеты.	23					23
7	Спортивная ходьба. Бег и ходьба по пересеченной местности.	26					26
	<i>Итого в 4 семестре</i>						164
	<i>Всего</i>	328					328

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

Лабораторные занятия не предусмотрены.

2.2.2 Практические занятия

Практические занятия не предусмотрены.

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 38.03.04 Государственное и муниципальное управление, утвержденные кафедрой экономики и менеджмента (протокол №8 от 20.04.2020 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

Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации учебным планом не предусмотрены

Для студентов, в качестве самостоятельной работы выступает реферативная работа, 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.

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

5.1 Основная литература:

- 1 Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка : учебное пособие для вузов / А. А. Зайцев [и др.] ; под общей редакцией А. А. Зайцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 227 с. — Режим доступа: <http://www.biblio-online.ru/bcode/447870>
- 2 Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 493 с. — Режим доступа: <http://www.biblio-online.ru/bcode/450258>
- 3 Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 160 с. — Режим доступа: <http://www.biblio-online.ru/bcode/454861>
- 4 Физическая культура : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 424 с. — Режим доступа: <http://www.biblio-online.ru/bcode/449973>

Для освоения дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья имеются издания в электронном виде в электронно-библиотечной системе «Юрайт».

5.2 Дополнительная литература:

- 1 Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебное пособие для вузов / В. Л. Кондаков [и др.] ; под редакцией В. Л. Кондакова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 149 с. — Режим доступа: <http://www.biblio-online.ru/bcode/447949>
- 2 Бегидова, Т. П. Основы адаптивной физической культуры : учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 191 с. — Режим доступа: <http://www.biblio-online.ru/bcode/454085>
- 3 Рубанович, В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой : учебное пособие / В. Б. Рубанович. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 253 с. — Режим доступа: <http://www.biblio-online.ru/bcode/452538>
- 4 Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры : учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 224 с. — Режим доступа: <http://www.biblio-online.ru/bcode/453843>
- 5 Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для вузов / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 191 с. — Режим доступа: <http://www.biblio-online.ru/bcode/454169>
- 6 Адаптивная и лечебная физическая культура. Плавание : учебное пособие для вузов / Н. Ж. Булгакова, С. Н. Морозов, О. И. Попов, Т. С. Морозова ; под редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 401 с. — Режим доступа: <http://www.biblio-online.ru/bcode/455431>
- 7 Олимпийское образование в 3 т. Том 3. Паралимпийские игры : учебное пособие для вузов / О. И. Кузьмина, Г. Н. Германов, Е. Г. Цуканова, И. В. Кулькова ; под общей редакцией Г. Н. Германова. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 531 с. — Режим доступа: <http://www.biblio-online.ru/bcode/456652>
- 8 Пельменев, В. К. История физической культуры : учебное пособие для вузов / В. К. Пельменев, Е. В. Конеева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 184 с. — Режим доступа: <http://www.biblio-online.ru/bcode/455416>

9 Алхасов, Д. С. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания. Легкая атлетика : учебное пособие для вузов / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 300 с. — Режим доступа: <http://www.biblio-online.ru/bcode/447437>

5.3 Периодические издания:

Спортивная жизнь России

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 профессиональным 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)

При изучении дисциплины используются следующие формы работы.

1. Самостоятельная работа, которая является одним из главных методов изучения дисциплины.

Цель самостоятельной работы – расширение кругозора и углубление знаний в области теории и практики вопросов изучаемой дисциплины.

Самостоятельная работа студента в процессе освоения дисциплины включает в себя:

- изучение основной и дополнительной литературы по курсу;
- работу с электронными библиотечными системами;
- изучение материалов периодической печати, Интернет - ресурсов;
- выполнение рефератов;
- индивидуальные и групповые консультации.

В освоении дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья большое значение имеет индивидуальная учебная работа (консультации) – дополнительное разъяснение учебного материала.

Индивидуальные консультации по предмету являются важным фактором, способствующим индивидуализации обучения и установлению воспитательного контакта между преподавателем и обучающимся инвалидом или лицом с ограниченными возможностями здоровья.

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

8.1 Перечень необходимого программного обеспечения

– комплекс взаимосвязанных программ, предназначенных для управления ресурсами ПК и организации взаимодействия с пользователем операционная система Windows XP Pro (договор №77 АЭФ-223-ФЗ-2017 от 03.11.2017);

– пакет приложений для выполнения основных задач компьютерной обработки различных типов документов Microsoft Office 2010 (договор №77 АЭФ-223-ФЗ-2017 от 03.11.2017);

– программа для комплексной защиты ПК, объединяющая в себе антивирус, антишпион и функцию удаленного администрирования антивирус Kaspersky endpoint Security 10 (Письмо АО_Лаборатория Касперского № 3368 от 03.08.2016);

– договор № 128-НК о взаимном сотрудничестве со Справочно - Поисковой Системой Гарант от 19.12.2014 (бессрочный).

8.2 Перечень информационных справочных систем

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

1. Справочно-правовая система «Консультант Плюс» (<http://www.consultant.ru>).
2. Электронная библиотечная система eLIBRARY.RU (<http://www.elibrary.ru/>)

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

Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий 352120, Краснодарский край, г. Тихорецк, ул. Октябрьская, д. 54а	Спортивное оборудование, спортивный инвентарь
Спортивный зал: 352120, Краснодарский край, г. Тихорецк, ул. Серова, д. 1	Спортивное оборудование, спортивный инвентарь
Тренажерный зал 352120, Краснодарский край, г. Тихорецк, ул. Октябрьская, д. 24б № 28	Тренажеры, шведская стенка, столы для настольного тенниса, теннисные ракетки, гантельный ряд, штанги
Помещение для самостоятельной работы, с рабочими местами, оснащенными компьютерной техникой с подключением к сети «Интернет» и обеспечением неограниченного доступа в электронную информационно-образовательную среду организации для каждого обучающегося 352120, Краснодарский край, г. Тихорецк, ул. Октябрьская, д. 24б № 406	Персональные компьютеры, принтер, выход в Интернет, учебная мебель.
Помещение для самостоятельной работы, с рабочими местами, оснащенными компьютерной техникой с подключением к сети «Интернет» и обеспечением неограниченного доступа в электронную информационно-образовательную среду организации для каждого обучающегося, в соответствии с объемом изучаемых дисциплин 352120, Краснодарский край, г. Тихорецк, ул. Октябрьская, д. 24б, № 36	Персональные компьютеры, принтер, выход в Интернет, учебная мебель.
Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования 352120, Краснодарский край, г. Тихорецк, ул. Октябрьская, д. 24б № 99 а	Стол компьютерный, сейф, мебель офисная, стеллажи металлические.

