

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Глазовский инженерно-экономический институт (филиал)
федерального государственного бюджетного образовательного
учреждения высшего образования
«Ижевский государственный технический университет имени М.Т. Калашникова»
(ГИЭИ (филиал) ФГБОУ ВО «ИжГТУ имени М.Т. Калашникова»)



УТВЕРЖДАЮ
Директор ГИЭИ

М.А. Бабушкин

2018 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине: **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

Для направления подготовки: **38.03.01 - Экономика**
Профиль – "**Экономика предприятий и организаций**"
Квалификация (степень) выпускника: **бакалавр**
Форма обучения: **заочная**

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры		
		1		
Контактная работа (всего)	72	72		
В том числе:				-
Лекции	10	10		
Практические занятия				
Семинары				
Лабораторные работы				
Самостоятельная работа (всего)	60	60		
В том числе:				-
Курсовой проект (работа)				
Расчетно-графические работы				
Реферат				
<i>Другие виды самостоятельной работы</i>				
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)	Зачет 2	Зачет 2		
Общая трудоемкость	час.	72	72	
	з.е.	2	2	

Кафедра Автоматизированные системы управления

Полное наименование кафедры, представляющей рабочую программу

Составитель: Повышев Дмитрий Викторович, ассистент, кафедры

Рабочая программа составлена на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования и утверждена на заседании кафедры

Протокол от 10.05.2018 г. №5

Заведующий кафедрой  / В.В.Беляев

СОГЛАСОВАНО

Количество часов рабочей программы и формируемые компетенции соответствуют учебному плану

Утверждено на заседании учебно-методической комиссии
Глазовского инженерно-экономического института (филиала)
ФГБОУ ВО «ИжГТУ имени М.Т.Калашникова»

Протокол от «30» 05. 2018 г. № 1

Председатель учебно-методической комиссии

 Беляев В.В.

О
ли
Тех
сред
Ком
Заче
един
Ви
конт
фор
Пе

Аннотация к дисциплине

Название дисциплины		Физическая культура и спорт					
Номер						семестр 1	
кафедра		86 АСУ	Программа	38.03.01 - Экономика Профиль – Экономика предприятий и организаций			
Составитель		Повышев Дмитрий Викторович, ассистент					
Цели и задачи дисциплины, основные темы		<p>Цели: Формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и к будущей жизни и профессиональной деятельности.</p> <p>Задачи: формирование у студентов понимания социальной значимости физической культуры и ее роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности; формирование знания научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни; формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом; овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психического благополучия, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте; приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей; создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.</p> <p>Знания: основные понятия физической культуры и спорта; организм человека и его функциональные системы, саморегуляцию и совершенствование организма, адаптацию, социально-экологические факторы, показатели состояния основных функциональных систем; здоровый образ и спортивный стиль жизни, влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; физические качества, двигательные умения и навыки, формы занятий, структура учебно-тренировочного занятия; формы организации занятий, методы и средства тренировки; влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;</p> <p>Умения: использовать знания особенностей функционирования человеческого организма и отдельных его систем под влиянием занятий физическими упражнениями и спортом в различных условиях внешней среды. применять здоровый стиль жизни, рациональные способы и приемы сохранения физического и психического здоровья, профилактики психофизического и нервноэмоционального утомления.</p> <p>Навыки: реализация индивидуальных комплексных программ коррекции здоровья.</p> <p>Лекции Физическая культура как учебная дисциплина Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Социально-биологические основы физической культуры. Физическая культура в обеспечении здоровья. Спорт. Индивидуальный выбор систем физических упражнений. Общая физическая и спортивная подготовка. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Комплекс ГТО как основа подготовки всестороннего развитого человека.</p>					
Основная литература		<p>1. Пшеничников А.Ф. Физическая культура студента. (Методико-практические занятия) [Электронный ресурс] : учебное пособие / А.Ф. Пшеничников. — Электрон. текстовые данные. — СПб. : Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2012. — 218 с. — 978-5-9227-0386-0. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/19345.html</p> <p>2. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов [Электронный ресурс]: учебное пособие/ М.С. Эммерт [и др.].— Электрон. текстовые данные.— Омск: Омский государственный технический университет, 2017.— 112 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/78446.html.— ЭБС «IPRbooks».</p>					
Технические средства		Аудитория с комплектом учебной мебели для обучающихся и преподавателя, экран. Спортивный зал, стадион, специализированное оборудование.					
Компетенции		Приобретаются студентами при освоении дисциплины					
		ОК-8 способность использовать методы и средства физической культуры для обучения обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности					
Зачетных единиц	2	Форма проведения занятий	Лекции	Практ. занятия	Лабор. работы	Самост. работа	
		Всего часов	10		—	60	
Виды контроля	Диф.зач /зач/ экз	КП/КР	Условие зачета модуля	Получение оценки «зачтено»	Форма проведения самостоятельной работы	Изучение теоретического материала, подготовка к занятиям, выполнение практической работы.	
	Зачет	нет					
Перечень дисциплин, знание которых необходимо для изучения модуля				Физическая культура при получении среднего полного (общего) образования.			

1. Цели и задачи дисциплины:

Целью преподавания дисциплины является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и к будущей жизни и профессиональной деятельности. Готовности к выполнению нормативов и требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Задачи дисциплины:

- формирование у студентов понимания социальной значимости физической культуры и ее роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- формирование знания научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психического благополучия, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и жизни;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

В результате изучения дисциплины студент должен:

знать:

- основные понятия: физическая культура и спорт, физическое воспитание и т.д.
- массовый спорт, студенческий спорт, спорт высших достижений, системы физических упражнений и мотивацию их выбора, группы видов спорта, новые виды спорта;
- организм человека и его функциональные системы, саморегуляцию и совершенствование организма, адаптацию, социально-экологические факторы, показатели состояния основных функциональных систем;
- здоровый образ и спортивный стиль жизни, влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек, основы жизнедеятельности, двигательной активности;
- физические качества, двигательные умения и навыки, формы занятий, структуру учебно-тренировочного занятия, основы планирования учебно-тренировочного процесса;
- формы организации занятий, методы и средства тренировки. Понятия: вработывание, общая и моторная плотность занятия, интенсивность физической нагрузки, порог анаэробного обмена, энергозатраты при физической нагрузке;
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- формы самостоятельных занятий, мотивацию выбора, направленность самостоятельных занятий, планирование самостоятельных занятий и особенности их проведения в зависимости от возраста и пола, спортивной подготовленности и функционального состояния.

- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- актуальность введения комплекса ГТО, его цели и задачи. Способы планирования занятий различной целевой направленности, в соответствии с требованиями комплекса ГТО.
- психофизиологическую характеристику умственного труда. Понятия: работоспособность, утомление и переутомление, усталость, рекреация, релаксация, самочувствие.

уметь:

- использовать знания особенностей функционирования человеческого организма и отдельных его систем под влиянием занятий физическими упражнениями и спортом в различных условиях внешней среды.
- применять здоровый стиль жизни, рациональные способы и приемы сохранения физического и психического здоровья, профилактики психофизического и нервноэмоционального утомления.
- определять индивидуальный уровень развития своих физических качеств, владеть основными методами и способами планирования направленного формирования двигательных умений, навыков и физических качеств.
- применять выбранный вид спорта или систему физических упражнений, раскрыть их возможности для саморазвития и самосовершенствования.
- с помощью средств, методов и способов реабилитации восстанавливать трудоспособность организма, организовывать активный отдых и реабилитацию после травм и перенесенных заболеваний.
- эффективно реализовать мировоззренческий компонент формирования физической культуры личности в составлении собственной, лично ориентированной комплексной программы реабилитации и коррекции здоровья.

владеть:

- навыками реализации индивидуальных комплексных программ коррекции здоровья.

2. Место дисциплины в структуре ООП:

Дисциплина относится к базовой части Блока 1 «Дисциплины (модули)» ООП.

Для изучения дисциплины студент должен

знать:

- физическую культуру в объеме школьной программы.

уметь:

- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы страховки и само страховки;

владеть:

- системой практических умений навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья.

Изучение дисциплины «Физическая культура и спорт» базируется на знаниях, полученных при изучении дисциплин: Физическая культура (среднее (полное) общее образование).

3. Требования к результатам освоения дисциплины

3.1. Знания, приобретаемые в ходе изучения дисциплины

№ п/п З	Знания
1.	Основные понятия: физическая культура и спорт, физическое воспитание, массовый спорт, студенческий спорт, спорт высших достижений, системы физических упражнений и мотивацию их выбора, группы видов спорта, новые виды спорта организм человека и его функциональные системы, саморегуляцию и совершенствование организма, адаптацию, социально-экологические факторы, показатели состояния основных функциональных систем.
2.	Здоровый образ жизни и спортивный стиль жизни, влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек, основы жизнедеятельности, двигательной активности
3.	Физические качества, двигательные умения и навыки, формы занятий, структуру учебно-тренировочного занятия, основы планирования учебно-тренировочного процесса
4.	Формы организации занятий, методы и средства тренировки. Понятия: вработывание, общая и моторная плотность занятия, интенсивность физической нагрузки, порог анаэробного обмена, энергозатраты при физической нагрузке.
5.	Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; формы самостоятельных занятий, мотивацию выбора, направленность самостоятельных занятий, планирование самостоятельных занятий и особенности их проведения в зависимости от возраста и пола, спортивной подготовленности и функционального состояния.
6.	Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности
7.	Актуальность введения комплекса ГТО, его цели и задачи. Способы планирования занятий различной целевой направленности, в соответствии с требованиями комплекса ГТО
8.	Психофизиологическую характеристику умственного труда. Понятия: работоспособность, утомление и переутомление, усталость, рекреация, релаксация, самочувствие.

3.2. Умения, приобретаемые в ходе изучения дисциплины

№ п/п У	Умения
1.	Использовать знания особенностей функционирования человеческого организма и отдельных его систем под влиянием занятий физическими упражнениями и спортом в различных условиях внешней среды.
2.	Применять здоровый стиль жизни, рациональные способы и приемы сохранения физического и психического здоровья, профилактики психофизического и нервноэмоционального утомления.
3.	Определять индивидуальный уровень развития своих физических качеств, владеть основными методами и способами планирования направленного формирования двигательных умений, навыков и физических качеств.
4.	Применять выбранный вид спорта или систему физических упражнений, раскрыть их возможности для саморазвития и самосовершенствования.
5.	с помощью средств, методов и способов реабилитации восстанавливать трудоспособность организма, организовывать активный отдых и реабилитацию после травм и перенесенных заболеваний.
6.	эффективно реализовать мировоззренческий компонент формирования физической культуры личности в составлении собственной, лично ориентированной комплексной программы реабилитации и коррекции здоровья.

3.3. Навыки, приобретаемые в ходе изучения дисциплины

№ п/п Н	Навыки
1.	Реализации индивидуальных комплексных программ коррекции здоровья

3.4 Компетенции, приобретаемые в ходе изучения дисциплины

Компетенции	Знания (№№ из 3.1)	Умения (№№ из 3.2)	Навыки (№№ из 3.3)
ОК-7 способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	1-8	1-6	1

4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

4.1 Разделы дисциплин и виды занятий

№ п/п	Раздел дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды контактной работы, самостоятельная работа студентов и трудоемкость (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
				лек	прак.	лаб.	СРС*	
1.	Физическая культура как учебная дисциплина	2	1	1			5	
2.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	2	1	1			5	
3.	Социально-биологические основы физической культуры	2	1	1			8	
4.	Физическая культура в обеспечении здоровья	2	2	2			8	
5.	Спорт. Индивидуальный выбор систем физических упражнений	2	2	1			8	
6.	Общая физическая и спортивная подготовка	2	2	1			6	
7.	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий	2	3	1			8	
8.	Профессионально-прикладная физическая	2	3	1			7	

	подготовка							
9.	Комплекс ГТО как основа подготовки всесторонне развитого человека	2	3	1			5	
	Всего			10			60	Защита реферата
	Контроль						2	

4.2. Содержание разделов курса

№ п/п	Раздел дисциплины	Знания (номер из 3.1)	Умения (номер из 3.2)	Навыки (номер из 3.3)
1.	Тема 1. Физическая культура как учебная дисциплина. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении. Критерии проверки и оценки физической подготовленности студентов.	1,2	6	
2.	Тема 2. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Физическая культура личности. Ценности физической культуры. Функции физической культуры.	1,2	6	
3.	Тема 3. Социально-биологические основы физической культуры. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социальноэкологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.	3	1	1
4.	Тема 4. Физическая культура в обеспечении здоровья Здоровье человека как ценность. Факторы, его определяющие. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.	2,3,6,8	1,2,5,6	1
5.	Тема 5. Спорт. Индивидуальный выбор систем физических упражнений. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной спортивной подготовки студентов. Система студенческих спортивных соревнований. Олимпийские игры и Универсиады. Современные популярные системы физических упражнений. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.	4,5,6,8	1,2,5	1
6.	Тема 6. Общая физическая и спортивная подготовка. Общая физическая подготовка (ОФП), ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значения мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической	3,4,5,6	1-3,5	1

	культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.			
7.	Тема 7. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях.	3,4,6,8	1-4,5,6	1
8.	Тема 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Факторы определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП.	3,4,6,8	1-4,5,6	1
9.	Тема 9. Комплекс ГТО как основа подготовки всесторонне развитого человека. Комплекс ГТО – основа всесторонне-развитого человека. Организация, формы и средства занятий ГТО студентами.	7	6	1

4.3 Наименования тем практических занятий, их содержание и объем в часах

№ п/п	№ раздела дисциплины	Наименование практических работ	Трудоемкость (час)

Практические занятия не предусмотрены учебным планом.

4.4 Наименование тем лабораторных работ, их содержание и объем в часах

Лабораторные работы не предусмотрены учебным планом.

5.Содержание самостоятельной работы студентов. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

5.1 Содержание самостоятельной работы

№ п/п	№ раздела дисциплины	Наименование тем	Трудоемкость, час
1.	1	Физическая культура как учебная дисциплина.	5
2.	2	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	5
3.	3	Социально-биологические основы физической культуры	8
4.	4	Физическая культура в обеспечении здоровья	8
5.	5	Спорт. Индивидуальный выбор систем физических упражнений	8
6.	6	Общая физическая и спортивная подготовка	6

7.	7	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий	8
8.	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов	7
9.	9	Комплекс ГТО как основа подготовки всестороннего развития человека.	5
Всего			60

5.2. Оценочные средства, используемые для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по итогам освоения дисциплины, их виды и формы, требования к ним и шкалы оценивания приведены в приложении к рабочей программе дисциплины, которое оформляется в виде отдельного документа «Фонд оценочных средств».

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины:

а) основная литература

№ п/п	Наименование книги	Год издания
1.	Пшеничников А.Ф. Физическая культура студента. (Методико-практические занятия) [Электронный ресурс] : учебное пособие / А.Ф. Пшеничников. — Электрон. текстовые данные. — СПб. : Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2012. — 218 с. — 978-5-9227-0386-0. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/19345.html	2012
2.	Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов [Электронный ресурс]: учебное пособие/ М.С. Эммерт [и др.].— Электрон. текстовые данные.— Омск: Омский государственный технический университет, 2017.— 112 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/78446.html .— ЭБС «IPRbooks».	2017

б) дополнительная литература

№ п/п	Наименование книги	Год издания
1.	Алаева Л.С. Гимнастика. Общеразвивающие упражнения [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Алаева Л.С., Клецов К.Г., Зябрева Т.И. — Электрон. текстовые данные. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. — 72 с. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/74262.html . — ЭБС «IPRbooks».	2017

в) перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети Интернет

1. Электронно-библиотечная система IPRbooks
<http://istu.ru/material/elektronno-bibliotechnaya-sistema-iprbooks>
2. Электронный каталог научной библиотеки ИЖГТУ имени М.Т. Калашникова Web ИРБИС
http://94.181.117.43/cgi-bin/irbis64r_12/cgiirbis_64.exe?LNG=&C21COM=F&I21DBN=IBIS&P21DBN=IBIS
3. Национальная электронная библиотека - <http://нэб.рф>.
4. Мировая цифровая библиотека - <http://www.wdl.org/ru/>
5. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU – <http://elibrary.ru/defaultx.asp>

г) программное обеспечение:

1. Microsoft Office Standard 2007 (Open License : 42267924).

д) методические указания

д) методические указания

Методические рекомендации к выполнению контрольной работы по дисциплинам «Общая физическая подготовка» «Лечебная физическая культура» «Легкая атлетика» для студентов направления 38.03.01 «Экономика» профиль «Экономика предприятий и организаций» /Составитель Д.В. Повышев, -Глазов: ГИЭИ, 2018 (ЭУМИ) Регистрационный номер ГФ 84/050.

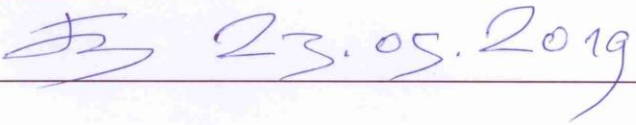
7. Материально-техническое обеспечение дисциплины:

1. Спортивные сооружения (зал, стадион).

№№ п/п	Наименование оборудованных учебных кабинетов, объектов для проведения занятий с перечнем основного оборудования
1	Аудитория с комплектом учебной мебели для обучающихся и преподавателя, экран. Спортивный зал, стадион, специализированное оборудование.

**Лист утверждения рабочей программы дисциплины
на учебный год**

**Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена на ведение
учебного процесса в учебном году:**

Учебный год	«СОГЛАСОВАНО»: заведующий кафедрой, ответственной за РПД (подпись и дата)
2018- 2019	
2019- 2020	 23.05.2019
2020- 2021	
2021 – 2022	
2022 - 2023	
2023 - 2024	
2024- 2025	