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, элективная дисциплина.
Легкая атлетика

Для направления подготовки: **38.03.01 - Экономика**
Профиль – **"Экономика предприятий и организаций"**
Квалификация (степень) выпускника: **бакалавр**
Форма обучения: **заочная**
Общая трудоемкость дисциплины составляет: 328 часов

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры				
		1	2	3	4	5
Контактные занятия (всего)	2		2			
В том числе:	-	-	-	-	-	-
Лекции	-	-	-	-	-	-
Практические занятия (ПЗ)	2		2			
Семинары (С)	-	-	-	-	-	-
Лабораторные работы (ЛР)	-	-	-	-	-	-
Самостоятельная работа (всего)	326	66	64	66	66	64
В том числе:	-	-	-	-	-	-
Курсовой проект (работа)	-	-	-	-	-	-
Расчетно-графические работы	-	-	-	-	-	-
Реферат	-	-	-	-	-	-
Другие виды самостоятельной работы	-	-	-	-	-	-
Вид промежуточной аттестации (зачет)						
Общая трудоемкость час	328	66	66	66	66	64

Кафедра «Автоматизированные системы управления».

Составитель: Повышев Дмитрий Викторович, ассистент

Рабочая программа составлена на основании ФГОС ВО по направлению подготовки «15.03.05 – конструкторско-технологическое обеспечение машиностроительных производств» 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.

Аннотация к дисциплине

<table>
<tr><td>Название дисциплины</td><td colspan="6">Физическая культура и спорт, элективная дисциплина. Легкая атлетика</td></tr>
<tr><td>Номер</td><td colspan="2"></td><td>Академический год</td><td></td><td>семестр</td><td>1,2,3,4,5</td></tr>
<tr><td>кафедра</td><td colspan="2">86 АСУ</td><td>Программа</td><td colspan="3">38.03.01 - Экономика
Профиль – Экономика предприятий и организаций</td></tr>
<tr><td>Составитель</td><td colspan="6">Повышев Дмитрий Викторович, ассистент</td></tr>
<tr><td>Цели и задачи дисциплины, основные темы</td><td colspan="6">Цели: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности. Готовности к выполнению нормативов и требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
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.
Знания: влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования занятий различной целевой направленности, в соответствии с требованиями комплекса ГТО.
Умения: выполнять комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики; выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий (спортивные, подвижные игры, эстафеты) физической культуры, оказания первой помощи.
Навыки: Владение системой практических умений навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья.
Практические занятия: Значение оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек. Правила и способы планирования занятий физической культурой и спортом.</td></tr>
<tr><td>Основная литература</td><td colspan="6">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
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».</td></tr>
<tr><td>Технические средства</td><td colspan="6">Проекционная аппаратура для презентации лекции.
портивный зал, стадион, специализированное оборудование.</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Компетенции</td><td colspan="6">Приобретаются студентами при освоении дисциплины</td></tr>
<tr><td colspan="6">ОК-8 способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Зачетных единиц</td><td rowspan="2">-</td><td>Форма проведения занятий</td><td>Лекции</td><td>Практические занятия</td><td>Лабораторные работы</td><td>Самостоятельная работа</td></tr>
<tr><td>Всего часов</td><td>-</td><td>2</td><td>-</td><td>326</td></tr>
<tr><td>Виды контроля</td><td>Диф.зач /зач/ экз</td><td>КП/КР</td><td>Условие зачета модуля</td><td></td><td>Форма проведения самостоятельной работы</td><td>Выполнение комплексов физической культуры</td></tr>
<tr><td>формы</td><td></td><td>-</td><td colspan="4"></td></tr>
<tr><td colspan="4">Перечень дисциплин, знание которых необходимо для изучения дисциплины</td><td colspan="3">Физическая культура (среднее (полное) общее образование)</td></tr>
</table>

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» (ГТО).

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:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования занятий различной целевой направленности, в соответствии с требованиями комплекса ГТО.

уметь:

- выполнять комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий (спортивные, подвижные игры, эстафеты) физической культуры, оказания первой помощи

владеть:

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

2. Место дисциплины в структуре ООП:

Дисциплина относится к дисциплинам по выбору 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 самостраховки;

владеть:

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

Изучение дисциплины базируется на знаниях, полученных при изучении дисциплины «Физическая культура и спорт».

3.Требования к результатам освоения дисциплины

3.1. Знания, приобретаемые в ходе изучения дисциплины

№ п/п З	Знания
1.	влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек.
2.	способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.
3.	правила и способы планирования занятий различной целевой направленности

3.2. Умения, приобретаемые в ходе изучения дисциплины

№ п/п У	Умения
1.	Выполнять комплексы физической культуры
2.	Выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации.
3.	Выполнять приемы страховки и самостраховки.
4.	Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой, оказания первой помощи.

3.3. Навыки, приобретаемые в ходе изучения дисциплины

№ п/п Н	Навыки
1.	Владение системой практических умений навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья.

3.4 Компетенции, приобретаемые в ходе изучения дисциплины

Компетенции	Знания (№№ из 3.1)	Умения (№№ из 3.2)	Навыки (№№ из 3.3)
ОК-8 способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	1,2,3	1,2,3,4	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**	
	Всего				2		326	
	Контроль самостоятельной работы							

4.2. Содержание разделов курса

№ п/п	Раздел дисциплины	Знания (номер из 3.1)	Умения (номер из 3.2)	Навыки (номер из 3.3)

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

№ п/п	№ раздела дисциплины	Наименование практических работ	Трудоем-кость (час)
1	1	Значение оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек. Правила и способы планирования занятий физической культурой и спортом.	**2**
	Всего		**2**

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

1. Написание контрольной работы: трудоемкость – 10 часов (семестр 2).
2. Самостоятельные занятия физической культурой по индивидуально разрабатываемому плану: трудоемкость – 316 часов (семестры – 1-5).

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. —	2012

	Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/19345.html	
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 c. — 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. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU – https://elibrary.ru/defaultx.asp

г) программное обеспечение:

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

д) методические указания

1. Капралова А.М., Анисимова А.Ю., Кузнецова Л.Н., Максимова С.Г. Комплексы общеразвивающих упражнений с предметами на занятиях по физической культуре в техническом вузе: учебно-методическое пособие. – Ижевск. – 2017, 48 с.**7.**

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	Проекционная аппаратура для презентации лекции. Спортивный зал, стадион, специализированное оборудование.

Лист утверждения рабочей программы дисциплины (модуля) 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	
2020- 2021	
2021 – 2022	
2022 - 2023	

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

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

Кафедра «Автоматизированные системы управления»

УТВЕРЖДЕН
на заседании кафедры АСУ
10.05.2018 г., протокол № 5_

Заведующий кафедрой

_____ В.В.Беляев

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

ПО ДИСЦИПЛИНЕ

«Физическая культура и спорт, элективная дисциплина. Легкая атлетика»
(наименование дисциплины)

для направления: 38.03.01 - Экономика
Профиль – Экономика предприятий и организаций

бакалавр
квалификация (степень) выпускника

Паспорт
фонда оценочных средств
по дисциплине «Физическая культура и спорт, Элективная дисциплина. Легкая атлетика»
(наименование дисциплины)

№ п/п	Раздел дисциплины	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
1.	1	ОК-8	Контрольная работа

Описание элементов ФОС

ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ОЦЕНКИ КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ

Примерный перечень тем контрольных работ

1. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроля в процессе занятий
2. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.
3. Мотивация самостоятельных занятий, их формы, структура и содержание.
4. Планирование, организация и управление самостоятельными занятиями различной направленности.
5. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности.
6. Мониторинг физического развития и подготовленности к занятиям физкультурой.
7. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.
8. Особенности самостоятельных занятий, направленных на активный отдых, коррекцию физического развития и телосложения, акцентированное развитие отдельных физических качеств.
9. Виды контроля на занятиях физическими упражнениями и спортом.
10. Методы оценки уровня здоровья. Оценка двигательной активности и суточных энергетических затрат.
11. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.
12. Методы самоконтроля состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности к занятиям физической культурой.
13. Основы методики самомассажа.
14. Методика самооценки уровня общей и специальной физической подготовленности по избранному виду спорта или системе физических упражнений.

15. Средства и методы мышечной релаксации в спорте. Основы методики самомассажа.
16. Оценка двигательной активности и суточных энергетических затрат.
17. Методики эффективных и экономных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег, передвижение на лыжах, плавание).
18. Коррекция физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.

Описания элементов ФОС

Критерии оценки:

Приведены в разделе 2

2 Критерии оценки

№ п/п	Компетенции	Дескрипторы	Вид, форма оценочного мероприятия	зачет		незачет
1	ОК-8 способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	**З1:** знать влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; **З3:** знать правила и способы планирования занятий различной целевой направленности по физической культуре. **У1:** уметь выполнять комплексы общефизической подготовки, оздоровительной и адаптивной физической культуры. **У2:** уметь выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; **Н1:** владеть системой практических умений навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья	Контрольная работа	Обнаружил знание основного учебно-программного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по специальности, в плане индивидуальных занятий физической культурой и в ответе на вопрос зачета.		Обнаружил значительные пробелы в знаниях основного учебно-программного материала.