

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. Лёгкая атлетика  
 (наименование – полностью)

для направления: 15.03.05 – конструкторско-технологическое обеспечение  
 машиностроительных производств»

по профилю «Технология машиностроения»

форма обучения: очная

Общая трудоемкость дисциплины составляет: 328 часов

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



Аннотация к дисциплине

<b>Название дисциплины</b>		<b>Физическая культура и спорт, элективная дисциплина. Лёгкая атлетика</b>					
<b>Номер</b>		<i>Академический год</i>			<i>семестр</i>		1,2,3,4,5.
<b>кафедра</b>		86 АСУ	<b>Программа</b>	15.03.05 Конструкторско-технологическое обеспечение машиностроительных производств. Профиль – технология машиностроения			
<b>Составитель</b>		Повышев Дмитрий Викторович, ассистент					
<b>Цели и задачи дисциплины, основные темы</b>		<p><b>Цели:</b> 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).</p> <p><b>Задачи:</b> 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.</p> <p><b>Знания:</b> 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.</p> <p><b>Умения:</b> выполнять комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики; выполнять простейшие приемы массажа и релаксации; преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и само страховки; осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий (спортивные, подвижные игры, эстафеты) физической культуры, оказания первой помощи.</p> <p><b>Навыки:</b> системой практических умений навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья.</p> <p><b>Практические занятия (основные разделы):</b> Легкая атлетика. Спортивные игры. Контрольные упражнения.</p>					
<b>Основная литература</b>		<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: <a href="http://www.iprbookshop.ru/19345.html">http://www.iprbookshop.ru/19345.html</a></p> <p>2. Караван А.В. Легкая атлетика [Электронный ресурс] : учебное пособие / А. В. Караван, И. С. Москаленко, О. А. Сафонова, Д. В. Сафонов. — Электрон. текстовые данные. — СПб. : Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2015. — 85 с. — 978-5-9227-0574-5. — Режим доступа: <a href="http://www.iprbookshop.ru/49959.html">http://www.iprbookshop.ru/49959.html</a></p>					
<b>Технические средства</b>		Спортивный зал, стадион, специализированное оборудование.					
<b>Компетенции</b>		<b>Приобретаются студентами при освоении дисциплины</b>					
		<b>ОК-7</b> способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.					
<b>Зачетных единиц</b>	-	<b>Форма проведения занятий</b>	<b>Лекции</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>Лабораторные работы</b>	<b>Самостоятельная работа</b>	
		Всего часов	-	328	-	-	
<b>Виды контроля</b>	<b>Диф.зач /зач/ экз</b>	<b>КП/КР</b>	<b>Условие зачета модуля</b>	получение оценки «зачтено»	<b>Форма проведения самостоятельной работы</b>	-	
	Зачет						-
<b>Перечень дисциплин, знание которых необходимо для изучения дисциплины</b>					Физическая культура (среднее (полное) общее образование)		

## **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 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.	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, в соответствии с требованиями комплекса ГТО.

### 3.2. Умения, приобретаемые в ходе изучения дисциплины

№ п/п У	Умения
1.	Выполнять комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики.
2.	Выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации.
3.	Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения.
4.	Выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и само страховки.
5.	Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий (спортивные, подвижные игры, эстафеты) физической культуры, оказания первой помощи.

### 3.3. Навыки, приобретаемые в ходе изучения дисциплины

№ п/п Н	Навыки
1.	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-7 способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	1,2,3	1,2,3,4,5	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	Легкая атлетика.	1	1-15	-	54	-	-	работа на практических занятиях: текущий контроль выполнения заданий
		2	1-15	-	54	-	-	работа на практических занятиях: текущий контроль выполнения заданий
		3	1-16	-	56	-	-	работа на практических занятиях: текущий контроль выполнения заданий
		4	1-15	-	56	-	-	работа на практических занятиях: текущий контроль выполнения заданий
		5	1-15	-	54	-	-	работа на практических занятиях: текущий контроль выполнения заданий
2	Спортивные игры.	1	6, 9, 13, 16	-	8	-	-	работа на практических занятиях: текущий контроль выполнения заданий
		2	6, 9, 13, 16	-	8	-	-	работа на практических занятиях: текущий контроль выполнения заданий
		3	7, 11,	-	6	-	-	работа на практических занятиях: текущий

			15					контроль выполнения заданий
		4	9, 13, 16	-	6	-	-	работа на практических занятиях: текущий контроль выполнения заданий
		5	9, 11, 15	-	6	-	-	работа на практических занятиях: текущий контроль выполнения заданий
3	Контрольные упражнения	1	16-17		4			зачет
		2	16-17		4			зачет
		3	16-17		4			зачет
		4	16-17		4			зачет
		5	16		4			зачет
	Всего				328			

#### 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	<b>Легкая атлетика.</b> Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике. Изучение ОРУ и СБУ легкоатлета. Изучение техники: бега на короткие, средние и длинные дистанции; низкого и высокого старта; бега с барьерами; прыжка в высоту способом «фосбери-флоп»; бега с препятствиями; прыжка в длину с места, тройного прыжка с места, прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» и «прогнувшись»; эстафетного бега; приема и передачи эстафетной палочки. Развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.	1,2,3	1,2,3,5	1
2	<b>Спортивные игры.</b> Изучение техники: перемещения, владения мячом; защитных действий. Развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости. Круговая тренировка. Развитие ОФП.	1,2,3	1,3,4,5	1
3	<b>Контрольные упражнения.</b> Выполнение контрольных нормативов.	1,2,3	1,2,3,5	1

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

№ п/п	№ раздела дисциплины	Наименование практических работ	Трудоемкость (час)
1.	1	Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике. Обучение ОРУ(общеразвивающим упражнениям) легкоатлета. Обучение СБУ (специальным беговым упражнениям).	2
2.	1	Обучение ОРУ(общеразвивающим упражнениям) легкоатлета. Обучение СБУ (специальным беговым упражнениям). Обучение техники бега на короткие дистанции.	2
3.	1	Продолжить обучение ОРУ легкоатлета и СБУ. Обучение техники бега на короткие дистанции по прямой.	2
4.	1	Продолжить учить СБУ. Обучение техники бега на короткие дистанции по виражу. Развитие скоростно-силовых качеств(работа с набивными мячами).	2
5.	1	Обучение низкому старту.	2
6.	1	Обучение низкому старту и стартовому разгону по прямой .	2
7.	1	Обучение низкому старту и разгону по виражу.	2
8.	1	Продолжить учить технике бега на короткие дистанции. Продолжить учить низкому старту. Обучение стартовому разгону с набеганием на финиш.	2
9.	1	Обучение эстафетному бегу. Передача и приём эстафетной палочки во время ходьбы и медленного бега. Совершенствование СБУ.	2
10.	1	Обучение передаче эстафетной палочки на максимальной скорости в зоне передачи. Эстафета по кругу с передачей эстафетной палочки	2
11.	1	Продолжить учить передаче эстафетной палочки.	2
12.	2	Игровая.	2
13.	1	Обучение технике бега на средней дистанции.	2
14.	1	Обучение технике бега на средней дистанции с равномерной и переменной скоростью.	2
15.	1	Обучение переменному бегу – фартлек.	2
16.	2	Спортивная игра. ОФП.	2
17.	1	Продолжить учить СБУ. Обучение технике прыжка в длину с места.	2
18.	1	Контрольное занятие. Прыжки в длину с места.	2
19.	1	Обучение высокому старту.	2
20.	1	Совершенствование высокого старта.	2
21.	1	Продолжить учить технике бега на средние дистанции с выходом с высокого старта, с равномерной и переменной скоростью.	2
22.	1	Обучение технике тройного прыжка с места.	4
23.	2	Спортивные игры, ОФП.	2
24.	1	Обучение технике прыжка в высоту с разбега, способом	2



		«фосбери-флоп».	
25.	1	Обучение техники прыжка через планку и приземление, способом «фосбери-флоп». (Переход через планку и приземление)	2
26.	1	Обучение прыжка в высоту с короткого разбега.	2
27.	1	Обучение техники отталкивания с дугообразного разбега.	2
28.	1	Обучение прыжку в высоту способом «фосбери-флоп» с полного разбега.	2
29.	1	Контрольное занятие. Прыжки в высоту способом «фосбери-флоп».	2
30.	2	Спортивные игры, ОФП.	2
31.	3	Приём контрольных нормативов.	4
32.	1	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Влияние легкой атлетики на развитие физической подготовленности. Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.	2
33.	1	Совершенствование СБУ, ОФП.	2
34.	1	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование низкого старта. Обучение переходу от стартового разбега к бегу по дистанции.	6
35.	1	Совершенствование техники бега на короткие дистанции с низкого старта. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Обучение техники и тактики эстафетного бега. Отработка передачи эстафетной палочки.	2
36.	1	Контрольное занятие. Бег с низкого старта. (60 м, 100 м.)	2
37.	2	Спортивные игры, ОФП	2
38.	1	Круговая тренировка.	2
39.	1	Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции.	2
40.	1	Кроссовая подготовка.	2
41.	1	Обучение темповому бегу и бегу с переменной скоростью по пересеченной местности и стадиону.	2
42.	2	ОФП. Спортивные игры.	2
43.	1	Фартлек по пересеченной местности	2
44.	1	Круговая тренировка.	2
45.	1	Обучение специальным упражнениям барьериста.	2
46.	1	Обучение технике барьерного бега. Ходьба и бег через барьеры. Прыжки через барьеры.	4
47.	1	Совершенствование барьерного бега.	4
48.	2	ОФП. Спортивные игры.	2
49.	1	Обучение технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Обучение технике отталкивания в длину с разбега.	6
50.	1	Обучение отталкиванию с короткого разбега - фазе полета (согнув ноги) и технике приземления.	4
51.	1	Продолжить учить технике прыжка в длину способом «согнув ноги».	4

52.	1	Контрольное занятие. Прыжки в длину способом «согнув ноги».	2
53.	1	Круговая тренировка.	2
54.	2	Спортивные игры, ОФП.	2
55.	3	Прием контрольных нормативов.	4
56.	1	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Развитие физических качеств. Самоконтроль на занятиях по физической культуре.	2
57.	1	Продолжить учить низкому старту. Стартовый разгон по прямой и виражу. Продолжить учить переходу от стартового разбега к бегу по дистанции.	6
58.	1	Совершенствование стартового разбега по виражу, выход с виража на прямую, финиширование.	2
59.	1	Продолжить учить прыжку в длину с места. ОФП.	2
60.	1	Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Кросс по пересеченной местности. Переменный и повторный бег.	4
61.	1	Совершенствование высокого старта. ОФП.	2
62.	1	Продолжить обучение технике передачи и приема эстафетной палочки в эстафете по кругу.	2
63.	1	Совершение техники передачи и приема эстафетной палочки на высокой скорости.	2
64.	2	Спортивная игра. ОФП.	2
65.	1	Круговая тренировка.	2
66.	1	Обучение прыжку в длину с разбега способом «прогнувшись».	2
67.	1	Продолжить обучение технике прыжка в длину «прогнувшись» (фаза отталкивания, полета, приземления) с короткого разбега.	6
68.	1	Продолжить учить техники прыжка в длину способом «прогнувшись» с полного разбега.	2
69.	1	Контрольное занятие. Прыжки в длину способом «прогнувшись»	2
70.	1	Круговая тренировка. ОФП.	2
71.	2	Спортивные игра. ОФП	2
72.	1	Учить технике бега на средние дистанции по пересеченной местности.	2
73.	1	Учить переменному бегу на средние длинные дистанции- фартлек.	2
74.	1	Совершенствование техники бега через барьеры. Ходьба, бег , прыжки через барьеры. ОФП.	2
75.	1	Продолжить учить бегу через барьеры с низкого старта.	2
76.	1	Контрольное занятие.Бег с низкого старта через барьеры.	2
77.	1	Круговая тренировка.ОФП.	2
78.	2	Спортивная игра.	2
79.	1	Продолжить учить прыжку в высоту фосбери флоп.	6
80.	3	Прием контрольных нормативов.	4
81.	1	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Планирование тренировочного процесса.	2
82.	1	Совершенствование техники бега на средние и длинные	10

		дистанции.Переменный ,повторный, интервальный бег по стадиону и пересеченной местности .ОФП.	
83.	1	Совершенствование высокого и низкого старта.	<b>4</b>
84.	1	Кроссовый бег (более 8 км ) с элементами самоконтроля.	<b>2</b>
85.	1	Обучение технике бега с препятствиями (дистанция 3000 м ) Преодоление барьера, преодоление ямы с водой. Отработка техники и тактики бега.	<b>4</b>
86.	1	Совершенствование темпового бега и фартлека.	<b>4</b>
87.	1	Совершенствование прыжка в длину с места и тройного прыжка с места.	<b>4</b>
88.	2	Спортивная игра, ОФП.	<b>2</b>
89.	1	Совершенствование низкого и высокого старта	<b>4</b>
90.	1	Круговая тренировка.	<b>2</b>
91.	1	Совершенствование прыжка в длину способом «согнув ноги».	<b>4</b>
92.	1	Эстафетный бег.	<b>2</b>
93.	1	Круговая тренировка.	<b>2</b>
94.	2	Спортивная игра.	<b>2</b>
95.	1	Совершенствование техники прыжка в длину способом «прогнувшись».	<b>4</b>
96.	1	Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	<b>4</b>
97.	1	Прыжки в высоту способом «фосбери-флоп».	<b>4</b>
98.	2	Спортивная игра.	<b>2</b>
99.	3	Прием контрольных нормативов	<b>4</b>
100.	1	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике.	<b>2</b>
101.	1	Развитие скоростных качеств, скоростной выносливости посредством бега на короткие дистанции ( переменный, повторный и интервальный бег). Совершенствование техники высокого, низкого старта. Развитие прыгучести посредством совершенствования прыжка в длину с места и тройного прыжка с места.	<b>10</b>
102.	1	Контрольное занятие. Бег 100 м, прыжок в длину с места.	<b>2</b>
103.	1	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» и «прогнувшись».	<b>8</b>
104.	1	Контрольное занятие.	<b>2</b>
105.	1	Совершенствование техники приема и передачи эстафетной палочки.	<b>4</b>
106.	1	Эстафета.	<b>2</b>
107.	2	Спортивная игра. ОФП.	<b>2</b>
108.	1	Кросс (6-8 км) по пересеченной местности с элементами самоконтроля.	<b>2</b>
109.	1	Темповый бег.	<b>2</b>
110.	1	Контрольное занятие. Бег по пересеченной местности на результат (1000-2000 м).	<b>2</b>
111.	1	Фартлек.	<b>2</b>
112.	2	Спортивная игра, ОФП.	<b>2</b>
113.	1	Совершенствование прыжка в высоту способом	<b>10</b>

		«фосбери-флоп».	
114.	1	Контрольное занятие. Прыжок в высоту способом «фосбери-флоп».	2
115.	1	Круговая тренировка. ОФП.	2
116.	1	Совершенствование техники бега через барьеры.	2
117.	2	Спортивная игра.	2
118.	3	Прием контрольных нормативов.	4
	<b>Всего</b>		<b>328</b>

#### 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

Самостоятельная работа не предусмотрена учебным планом.

**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 «Фонд оценочных средств по дисциплине «Физическая культура и спорт, элективная дисциплина. Лёгкая атлетика», которое оформляется в виде отдельного документа.

### 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: <a href="http://www.iprbookshop.ru/19345.html">http://www.iprbookshop.ru/19345.html</a>	2012
2.	Караван А.В. Легкая атлетика [Электронный ресурс] : учебное пособие / А. В. Караван, И. С. Москаленко, О. А. Сафонова, Д. В. Сафонов. — Электрон. текстовые данные. — СПб. : Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2015. — 85 с. — 978-5-9227-0574-5. — Режим доступа: <a href="http://www.iprbookshop.ru/49959.html">http://www.iprbookshop.ru/49959.html</a>	2015

#### б) дополнительная литература

№ п/п	Наименование книги	Год издания
1.	Кравчук, В. И. Легкая атлетика [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие по дисциплине «Физическая культура» (раздел «Легкая атлетика») / В. И. Кравчук. — Электрон. текстовые данные. — Челябинск : Челябинский государственный институт культуры, 2013. — 184 с. — 978-5-94839-402-5. — Режим доступа:	2013

	<a href="http://www.iprbookshop.ru/56428.html">http://www.iprbookshop.ru/56428.html</a>	
2.	Забелина, Л. Г. Легкая атлетика [Электронный ресурс] : учебное пособие / Л. Г. Забелина, Е. Е. Нечунаева. — Электрон. текстовые данные. — Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2010. — 59 с. — 978-5-7782-1448-4. — Режим доступа: <a href="http://www.iprbookshop.ru/44667.html">http://www.iprbookshop.ru/44667.html</a>	2010
3.	Онгарбаева, Д. Т. Легкая атлетика с методикой преподавания [Электронный ресурс] : учебное пособие / Д. Т. Онгарбаева, Г. Б. Мадиева, Е. А. Алимханов. — Электрон. текстовые данные. — Алматы : Казахский национальный университет им. аль-Фараби, 2014. — 100 с. — 978-601-04-0593-6. — Режим доступа: <a href="http://www.iprbookshop.ru/58702.html">http://www.iprbookshop.ru/58702.html</a>	2014

**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](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. Международный индекс научного цитирования Web of Science – <http://webofscience.com>.
6. 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. Докучаева Е. Б. и Кокколова О. В. Самостоятельная подготовка студентов к выполнению государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-оздоровительного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) [Печатный ресурс] : учебное издание / Докучаева Е. Б. и Кокколова О. В. — Текстовые данные. — Ижевск: «Удмуртский университет», УДК ББК, 2017 — 32 с.

**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	Спортивный зал, стадион, специализированное оборудование. Перечень специализированного оборудования приведен в справке о материально-техническом обеспечении.

## Лист утверждения рабочей программы дисциплины (модуля) на учебный год

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

<i>Учебный год</i>	<i>«Согласовано»: заведующий кафедрой, ответственной за РПД (подпись и дата)</i>
2018- 2019	
2019- 2020	
2020- 2021	
2021 – 2022	
2022 - 2023	
2023 - 2024	
2024- 2025	

## **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: 15.03.05 – конструкторско-технологическое обеспечение  
машиностроительных производств»

по профилю «Технология машиностроения»

бакалавр

\_\_\_\_\_ квалификация (степень) выпускника

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

<b>№ п/п</b>	<b>Раздел дисциплины</b>	<b>Код контролируемой компетенции (или ее части)</b>	<b>Наименование оценочного средства</b>
1.	Легкая атлетика.	ОК-8	работа на практических занятиях: текущий контроль выполнения заданий.
2.	Спортивные игры.	ОК-8	работа на практических занятиях: текущий контроль выполнения заданий.
3.	Контрольные упражнения.	ОК-8	зачет
4.	1-3 разделы	ОК-8	зачет



## Описания элементов ФОС

**Наименование:** зачет

**Представление в ФОС:** требования

**Перечень требований для проведения зачета:**

Посещаемость занятий не менее 75%.

Сданы контрольные нормативы.

**Критерии оценки:**

Приведены в разделе 2

**Наименование:** работа на практических занятиях: текущий контроль выполнения заданий.

**Представление в ФОС:** перечень заданий

**Варианты заданий:**

Обязательные тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие уровень физической подготовленности первокурсника при поступлении в ВУЗ и физическую активность студента в каникулярное время и в конце учебного года – как определяющий сдвиг в уровне физической подготовленности за прошедший учебный год.

### 1. Обязательные тесты определения физической подготовленности

Виды упражнений		Оценка				
		5	4	3	2	1
Бег 100 м (с)	Мужчины	13,20	13,80	14,00	14,30	14,60
	Женщины	15,70	16,00	17,00	17,90	18,70
Бег (мин. с.) 3000 м. вес до 85 кг. вес более 85 кг.	Мужчины	12,00	12,35	13,10	13,50	14,30
	Женщины	12,30	13,10	13,50	14,40	15,30
Бег (мин, с) 2000 м. вес до 70 кг. вес более 70 кг.	Мужчины	10,15	10,50	11,20	11,50	12,15
	Женщины	10,35	11,20	11,55	12,40	13,15
Прыжок в длину с места (м, см)	Мужчины	2,50	2,40	2,30	2,23	2,15
	Женщины	1,90	1,80	1,68	1,60	1,50
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) вес до 85 кг. вес более 85 кг.	Мужчины	15	12	9	7	5
	Женщины	12	10	7	4	2
Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)	Женщины	60	50	40	30	20
Сгибание и разгибание рук на брусьях (кол-во раз)	Мужчины	16	12	9	7	5
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	Женщины	20	16	12	8	6

**Примерные контрольные упражнения для оценки физической подготовленности студентов подготовительных и специальных групп.  
(мужчины)**

№ п/п	Виды	1 семестр	2 семестр	3 семестр	4 семестр	5 семестр	6 семестр
1	Прыжок в длину с места (допущенные врачом)	2,1-2,2	2,2-2,3	2,3-2,35	2,35-2,4	2,45-2,5	2,5-2,55
2	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	4-6	6-8	8-10	10-11	11-12	12-14
3	Подъем ног в висе на перекладине	3-4	4-5	5-6	6-7	7-8	8-10
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (1 мин) Подг. группа Спец. группа - участие	30-40 сдано	40-45 сдано	45-50 сдано	50-55 сдано	сдано сдано	сдано сдано
5	Бег 100 м (подг. группа) Бег 60 м (спец. группа)	14,8 сдано	14,6 сдано	14,4 сдано	14,2 сдано	14,1 сдано	14,0 сдано
6	Бег 1000 метров	4,50	4,40	4,20	4,0	3,50	3,40
7	Дозированный бег Подг. гр. -12 мин; Спец.гр.- чередуя бег с ходьбой)	сдано сдано	сдано сдано	сдано сдано	сдано сдано	сдано сдано	сдано сдано
8	Бег на лыжах 3 км. Подг.гр. Спец.гр. - участие	28 сдано	27 сдано	26 сдано	25 сдано	24 сдано	23 сдано
9	Статическое упражнение (для спецгрупп)	1 мин сдано	1,3 мин сдано	1,4 мин сдано	1,5 мин сдано	сдано сдано	сдано сдано
10	Приседание на 1 ноге (кол-во раз) Подг.гр. Спец.гр. - участие	8 сдано	9 сдано	10 сдано	11 сдано	12 сдано	сдано сдано

**Примерные контрольные упражнения для оценки физической подготовленности студентов подготовительных и специальных групп.  
(женщины)**

№п/п	Виды	1 семестр	2 семестр	3 семестр	4 семестр	5 семестр	6 семестр
1	Прыжок в длину с места	1,5-2м	1,5-2м	1,6-2м	1,6-2м	сдано	сдано
2	Приседание (кол-во раз за одну минуту)	сдано	сдано	сдано	сдано	сдано	сдано
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	6-8	8-10	10-12	12-14	сдано	сдано
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)	30-40	40-45	45-50	50-6	сдано	сдано

5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки (кол-во раз) Подг.гр. Спец.гр. - участие	6-8 сдано	8-10 сдано	10-12 сдано	12-15 сдано	сдано сдано	сдано сдано
6	Бег 100 м (подг. группа)	16,8- 16,6	16,6- 16,4	16,4- 16,2	16,2- 16,0	сдано	сдано
	Бег 60 м (спец. группа)	сдано	сдано	сдано	сдано	сдано	сдано
7	Бег 500 метров	2,5	2,4	2,2	2,0	сдано	сдано
8	Дозированный бег	сдано	сдано	сдано	сдано	сдано	сдано
	Подг.гр. - 12 мин; спец.гр. - чередуя бег с ходьбой)	сдано	сдано	сдано	сдано	сдано	сдано
9	Лыжная подготовка	сдано	сдано	сдано	сдано	сдано	сдано
	Подг.гр. 2-3 км. Спец.гр. - участие	сдано	сдано	сдано	сдано	сдано	сдано
10	Статическое упражнение	сдано	сдано	сдано	сдано	сдано	сдано
	Подг.гр. Спец.гр.	1 мин сдано	1,3 мин сдано	1,4 мин сдано	1,5 мин сдано	сдано сдано	сдано сдано
11	Поднимание ног лежа на спине до прямого угла (кол-во раз)	сдано	сдано	сдано	сдано	сдано	сдано
	Подг.гр. Спец.гр. - участие	30-40 сдано	40-45 сдано	45-50 сдано	50-60 сдано	сдано сдано	сдано сдано
12	Упражнение на гибкость: наклон вперед в положении сидя	сдано	сдано	сдано	сдано	сдано	сдано

**Критерии оценки:**

Приведены в разделе 2

## 2 Критерии оценки:

Уровень освоения компетенции							
№	Компетенции	Дескрипторы	Вид, форма оценочного мероприятия	Компетенция освоена*			неудовлетворительно
				отлично	хорошо	удовлетворительно	
1.	<b>ОК-7</b> способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p><b>З1:</b> знать влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;</p> <p><b>З2:</b> знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</p> <p><b>З3:</b> знать правила и способы планирования занятий различной целевой направленности, в соответствии с требованиями комплекса ГТО.</p> <p><b>У1:</b> уметь выполнять комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;</p> <p><b>У2:</b> уметь выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;</p> <p><b>У3:</b> уметь преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;</p> <p><b>У4:</b> уметь выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;</p> <p><b>У5:</b> уметь осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий (спортивные и подвижные игры) физической культуры;</p> <p><b>Н1:</b> владеть системой практических умений навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья.</p>	Работа на практических занятиях: текущий контроль выполнения заданий	Правильно выполнены все задания. Продемонстрирован высокий уровень владения двигательными навыками и развития физических качеств. Проявлены превосходные способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	Правильно выполнена большая часть заданий. Присутствуют незначительные ошибки. Продемонстрирован хороший уровень владения двигательными навыками и развития физических качеств. Проявлены средние способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий	Задания выполнены более чем наполовину. Присутствуют серьезные ошибки. Продемонстрирован удовлетворительный уровень владения двигательными навыками и развития физических качеств. Проявлены низкие способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	Задания выполнены менее чем наполовину. Продемонстрирован неудовлетворительный уровень владения двигательными навыками и развития физических качеств. Проявлены недостаточные способности применять знания и умения к выполнению

		Дескрипторы	Вид, форма оценочного мероприятия	зачет			незачет
2.		<p><b>З1:</b> знать влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;</p> <p><b>З2:</b> знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</p> <p><b>З3:</b> знать правила и способы планирования занятий различной целевой направленности, в соответствии с требованиями комплекса ГТО.</p> <p><b>У1:</b> уметь выполнять комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;</p> <p><b>У2:</b> уметь выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;</p> <p><b>У3:</b> уметь преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;</p> <p><b>У4:</b> уметь выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;</p> <p><b>У5:</b> уметь осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий (спортивные и подвижные игры) физической культуры.</p> <p><b>Н1:</b> владеть системой практических умений навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья.</p>	зачет	<p>Обучающийся посещал не менее 75% занятий. Обнаружил знание основного учебно-программного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по специальности, справился с выполнением контрольных нормативов, предусмотренных программой дисциплины.</p>			<p>Обучающийся посещал менее 75% занятий. Обнаружил значительные пробелы в знаниях основного учебно-программного материала, не выполнил контрольные нормативы.</p>