МИНИСТЕРСТВО ТРАНСПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

«РОССИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ТРАНСПОРТА (МИИТ)»

СОГЛАСОВАНО:	УТВЕРЖДАЮ:
Выпускающая кафедра АСУ Заведующий кафедрой АСУ Э.К. Лецкий	Директор ИУИТ С.П. Вакуленко
05 сентября 2017 г.	08 сентября 2017 г.

Кафедра «Физическая культура ИУИТ»

Авторы Сибгатулина Фаиля Равильевна, к.п.н., профессор
Фёдорова Татьяна Юрьевна, к.соц.н., доцент

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Элективные курсы по физической культуре и спорту

Направление подготовки:	09.03.01 – Информатика и вычислительная техника
Профиль:	Автоматизированные системы обработки информации и управления
Квалификация выпускника:	Бакалавр
Форма обучения:	очная
Год начала подготовки	2016

Одобрено на заседании	Одобрено на заседании кафедры
Учебно-методической комиссии института Протокол № 1 06 сентября 2017 г. Председатель учебно-методической комиссии Н.А. Клычева	Протокол № 2 04 сентября 2017 г. Заведующий кафедрой Ф.Р. Сибгатулина

Москва 2017 г.

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью элективных курсов по физической культуре является формирование общекультурных компетенций: ОК-8 способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Формирование комплекса знаний, профессиональных умений и двигательных навыков в области легкой атлетики, ОФП и специальной медицинской группы.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение оздоровительных, образовательных и воспитательных задач:

Оздоровительные задачи – укрепление здоровья, улучшение физического и психического состояния, коррекция телосложения. Результатом решения этой задачи должно стать улучшение физического развития студентов.

Образовательные задачи – формирование двигательных умений и навыков, приобретение знаний научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни, обеспечение необходимого уровня физической и психической подготовленности студентов для обеспечения жизнедеятельности, овладение умениями по самоконтролю в процессе занятий физической культурой, самоопределение в физической культуре.

Воспитательные задачи – формирование потребности в физическом самосовершенствовании и подготовке к профессиональной деятельности, формирование привычки к здоровому образу жизни, воспитание физических и волевых качеств, содействие эстетическому воспитанию и нравственному поведению. Дисциплина предназначена для подготовки к профессиональной деятельности.

Виды профессиональной деятельности, к которым готовятся выпускники, освоившие программу бакалавриата:

-научно-исследовательская;

-организационно-управленческая;

-социально-педагогическая.

научно-исследовательская деятельность:

-изучение новых научных результатов, научной литературы или научно-исследовательских проектов в соответствии с профилем объекта профессиональной деятельности;

-изучение больших систем современными методами высокопроизводительных вычислительных технологий, применение современных суперкомпьютеров в проводимых исследованиях;

-составление научных обзоров, рефератов и библиографии по тематике проводимых исследований;

-участие в работе научных семинаров, научно-тематических конференций, симпозиумов;

-подготовка научных и научно-технических публикаций;

организационно-управленческая деятельность:

-разработка и внедрение процессов управления качеством производственной деятельности, связанной с созданием и использованием информационных систем;

-соблюдение кодекса профессиональной этики;

социально-педагогическая деятельность:

-разработка методического обеспечения учебного процесса в общеобразовательных и профессиональных образовательных организациях;

-разработка и реализация решений, направленных на поддержку социально-значимых проектов, на повышение электронной грамотности населения, обеспечения общедоступности информационных услуг, развитие детского компьютерного творчества;

-владение методами электронного обучения.

2. МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОП ВО

Учебная дисциплина "Элективные курсы по физической культуре и спорту" относится к блоку 1 и входит в его вариативную часть.

2.1. Наименования предшествующих дисциплин

Для изучения данной дисциплины необходимы следующие знания, умения и навыки, формируемые предшествующими дисциплинами:

2.1.1. Биология:

Знания: биологических процессов в организме человека

Умения: объяснить роль биологии в формировании современной естественнонаучной картины мира, в практической деятельности людей и самого студента

Навыки: делать выводы на основе сравнения, по результатам наблюдений в процессе практических занятий

2.1.2. ОБЖ:

Знания: общих закономерностей возникновения опасностей, их свойств, последствий их влияния на организм человека, основ защиты здоровья и жизни человека, среды его обитания от опасностей

Умения: защитить человека в техносфере от негативных воздействий антропогенного и естественного происхождения и достижение комфортных условий жизнедеятельности

Навыки: делать выводы на основе сравнения, по результатам наблюдений в процессе практических занятий

2.1.3. Физическая культура и спорт:

Знания: научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни

Умения: применять методы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья

Навыки: использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей

2.2. Наименование последующих дисциплин

Результаты освоения дисциплины используются при изучении последующих учебных дисциплин:

2.2.1. Государственная итоговая аттестация

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), СООТНЕСЕННЫЕ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

В результате освоения дисциплины студент должен:

№ п/п	Код и название компетенции	Ожидаемые результаты
1	ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать и понимать: методы физического воспитания и укрепления здоровья в профессиональной деятельности Уметь: методически правильно использовать методы физического воспитания и укрепления здоровья, организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности Владеть: системой практических умений, навыков, необходимых для выполнения установленных нормативов, средствами физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья, поддержания должного уровня физической подготовленности, необходимого для выполнения профессиональных задач

4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦАХ И АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСАХ

4.1. Общая трудоемкость дисциплины составляет:

328 ак. ч.

4.2. Распределение объема учебной дисциплины на контактную работу с преподавателем и самостоятельную работу обучающихся

	Количество часов						
Вид учебной работы	Всего по учебному плану	Семестр 1	Семестр 2	Семестр 3	Семестр 4	Семестр 5	Семестр 6
Контактная работа	328	54,15	54,15			58,15	54,15
Аудиторные занятия (всего):	328	54	54	54	54	58	54
В том числе:							
практические (ПЗ) и семинарские (С)	328	54	54	54	54	58	54
ОБЩАЯ трудоемкость дисциплины, часы:	328	54	54	54	54	58	54
Текущий контроль успеваемости (количество и вид текущего контроля)	ПК1, ПК2	ПК1, ПК2	ПК1, ПК2			ПК1, ПК2	ПК1, ПК2
Виды промежуточной аттестации (экзамен, зачет)	ЗЧ	ЗЧ	ЗЧ			ЗЧ	ЗЧ

4.3. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам)

№ п/п	Семестр	Тема (раздел) учебной дисциплины	Виды учебной деятельности в часах/ в том числе интерактивной форме						Формы текущего контроля успеваемости и промежу-точной аттестации
			Л	ЛР	ПЗ	КСР	СР	Всего	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	1	Раздел 1.1 Легкая атлетика как вид спорта и часть физической культуры.			54/11			54/11	
2	1	Тема 1.1.1 Обучение новым двигательным действиям умениям и навыкам, используемых в легкой атлетике. Методические принципы построения основной части занятия.			6/6			6/6	
3	1	Тема 1.1.2 Занятие по легкой атлетике. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Страховка. Правила поведения в легкоатлетическом манеже. Требования к спортивной форме и спортивной обуви			6/5			6/5	
4	1	Тема 1.1.3 Специальные беговые упражнения			6			6	ПК1, Компьютерное тестирование АСТ
5	1	Тема 1.1.4 Специальные упражнения для прыжков и метаний.			6			6	
6	1	Тема 1.1.5 Контроль самочувствия			6			6	ПК2, Мониторинг физического состояния студентов
7	1	Тема 1.1.6 Основные методы формирования двигательных навыков в легкоатлетических упражнениях.			6			6	
8	1	Тема 1.1.7 Основы техники спортивной ходьбы и бега. Биомеханические особенности спортивной ходьбы. Фазы движений в			6			6	

№ п/п	Семестр	Тема (раздел) учебной дисциплины	Виды учебной деятельности в часах/ в том числе интерактивной форме						Формы текущего контроля успеваемости и промежу-точной аттестации
			Л	ЛР	ПЗ	КСР	СР	Всего	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		спортивной ходьбе и беге.							
9	1	Тема 1.1.8 Основы техники метаний. Цель спортивных метаний. Условное деление техники метаний на фазы, их задачи. Характеристика фаз.			6			6	
10	1	Тема 1.1.9 Основы техники прыжков. Цель легкоатлетических прыжков. Виды. Биомеханические особенности прыжка в длину. Фазы. Характеристика фаз.			6			6	
11	1	Тема 1.1.10 Тестирование						0	ЗЧ
12	1	Раздел 2.1 Физическое воспитание студентов с отклонениями в состоянии здоровья.			54/11			54/11	
13	1	Тема 2.1.1 Распределение студентов по медицинским группам. Формы физического воспитания.			4/6			4/6	
14	1	Тема 2.1.2 Методы контроля за функциональным и физическим состоянием организма человека			8/5			8/5	
15	1	Тема 2.1.3 Методика тестирования системы дыхания, ССС, состояния вестибулярного аппарата, вегетативной нервной системы, нервно-мышечного аппарата.			6			6	ПК1, Компьютерное тестирование АСТ
16	1	Тема 2.1.4 Первая, доврачебная помощь при спортивных травмах, внезапных заболеваниях и воздействии других			8			8	

№ п/п	Семестр	Тема (раздел) учебной дисциплины	Виды учебной деятельности в часах/ в том числе интерактивной форме						Формы текущего контроля успеваемости и промежу-точной аттестации
			Л	ЛР	ПЗ	КСР	СР	Всего	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		неблагоприятных факторов							
17	1	Тема 2.1.5 Общие принципы оказания первой помощи. Неотложная помощь при утоплении, ударе электрическим током, молнией, тепловом ударе, переломах			12			12	ПК2, Мониторинг физического состояния студентов
18	1	Тема 2.1.6 Оздоровитель¬ная, и корригирующая гимнастика во многом обеспечивает уровень физической подго¬товленности учащихся специальной медицинской группы, необходимый для освоения большинства новых упражнений и технических действий базо¬вых видов спорта.			8			8	
19	1	Тема 2.1.7 Основу физической подготовки для СМГ составляют упражнения и технические действия из базовых видов спорта			8			8	
20	1	Тема 2.1.8 Тестирование						0	ЗЧ
21	1	Раздел 3.1 Введение в практический курс физической культуры			54/11			54/11	
22	1	Тема 3.1.1 Методика эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками.			24/6			24/6	ПК1, Компьютерное тестирование АСТ
23	1	Тема 3.1.2 Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.			20/5			20/5	
24	1	Тема 3.1.3			10			10	ПК2,

№ п/п	Семестр	Тема (раздел) учебной дисциплины	Виды учебной деятельности в часах/ в том числе интерактивной форме						Формы текущего контроля успеваемости и промежу-точной аттестации
			Л	ЛР	ПЗ	КСР	СР	Всего	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		Методика составления занятий индивидуальной рекреационной и восстановительной направленности.							Мониторинг физического состояния студентов
25	1	Тема 3.1.4 Тестирование						0	ЗЧ
26	2	Раздел 1.2 Развитие физических качеств при занятиях легкой атлетикой			54/11			54/11	
27	2	Тема 1.2.1 Бег на короткие дистанции как средство воспитания быстроты. Техника и методика обучения.			6/5			6/5	
28	2	Тема 1.2.2 Бег на средние и длинные дистанции и спортивная ходьба как основные средства воспитания выносливости.			6/6			6/6	
29	2	Тема 1.2.3 Барьерный бег и упражнения с барьерами как средство развития гибкости, ловкости, координации и быстроты движений. Техника и методика обучения.			6			6	ПК1, Компьютерное тестирование АСТ
30	2	Тема 1.2.4 Специальные упражнения для освоения техники преодоления барьера (сидя, стоя в упоре у стены). Упражнения для маховой и для толчковой ноги. Ходьба через барьеры (вперед, назад, боком и т.д.).			6			6	
31	2	Тема 1.2.5 Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др).			6			6	
32	2	Тема 1.2.6 Методы самоконтроля			8			8	ПК2, Мониторинг

№ п/п	Семестр	Тема (раздел) учебной дисциплины	Виды учебной деятельности в часах/ в том числе интерактивной форме						Формы текущего контроля успеваемости и промежу-точной аттестации
			Л	ЛР	ПЗ	КСР	СР	Всего	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).							физического состояния студентов
33	2	Тема 1.2.7 Подводящие и специальные упражнения для овладения свободным, естественным бегом/ходьбой			8			8	
34	2	Тема 1.2.8 Использование повторного, переменного и интервального методов для воспитания выносливости. Длина отрезков, скорость передвижения и паузы отдыха			8			8	
35	2	Тема 1.2.9 Тестирование						0	ЗЧ
36	2	Раздел 2.2 Современные оздоровительно-спортивные системы повышения качества жизни человека.			54/11			54/11	
37	2	Тема 2.2.1 Валеология – наука о здоровье. Современные подходы к закаливанию. Использование сауны и бани в оздоровительных целях. Медотерапия. Функциональная музыка. Идеальный вес, идеальная фигура. Влияние цвета на физическую работоспособность. Основы психологической саморегуляции. Лекарственные растения и горечи в повышении работоспособности человека.			6/5			6/5	
38	2	Тема 2.2.2 Методика			8/6			8/6	

№ п/п	Семестр	Тема (раздел) учебной дисциплины	Виды учебной деятельности в часах/ в том числе интерактивной форме						Формы текущего контроля успеваемости и промежу-точной аттестации
			Л	ЛР	ПЗ	КСР	СР	Всего	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		классического закаливания							
39	2	Тема 2.2.3 Основные гигиенические принципы закаливания: систематичность, постепенность, учёт индивидуальных особенностей. Общие и местные закаливающие процедуры. Основные закаливающие факторы: воздух, вода, солнце.			8			8	ПК1, Компьютерное тестирование АСТ
40	2	Тема 2.2.4 Дыхательные гимнастики на занятиях по физической культуре. Физиологический механизм воздействия дыхательной гимнастики на организм человека. Методика применения дыхательной гимнастики.			8			8	
41	2	Тема 2.2.5 Аутогенная тренировка. Основная сущность АТ – целенаправленная тренировка нервных процессов – их лабильности, устойчивости и переключаемости, умение достигнуть состояния аутогенного погружения – «полудремы».			8			8	
42	2	Тема 2.2.6 Нетрадиционные системы физических упражнений. Краткая психофизиологическая характеристика основных систем физических упражнений, направленных на оздоровление и стабилизацию психического			8			8	ПК2, Мониторинг физического состояния студентов

№ п/п	Семестр	Тема (раздел) учебной дисциплины	Виды учебной деятельности в часах/ в том числе интерактивной форме						Формы текущего контроля успеваемости и промежу-точной аттестации
			Л	ЛР	ПЗ	КСР	СР	Всего	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		состояния.							
43	2	Тема 2.2.7 Упражнения, восстанавливающие организм после физической нагрузки (ходьба, дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и др.).			8			8	
44	2	Тема 2.2.8 Тестирование						0	ЗЧ
45	2	Раздел 3.2 Обучение новым двигательным навыкам, совершенствование ранее изученных.			54/11			54/11	
46	2	Тема 3.2.1 Обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам), и совершенствование ранее изученных, а также развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости.			30/6			30/6	ПК1, Компьютерное тестирование АСТ
47	2	Тема 3.2.2 Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями оздоровительной или тренировочной направленности.			6/5			6/5	
48	2	Тема 3.2.4 Методика корригирующей гимнастики для глаз.			6			6	ПК2, Мониторинг физического состояния студентов
49	2	Тема 3.2.5 Методика составления проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.			6			6	
50	2	Тема 3.2.6			6			6	

№ п/п	Семестр	Тема (раздел) учебной дисциплины	Виды учебной деятельности в часах/ в том числе интерактивной форме						Формы текущего контроля успеваемости и промежу-точной аттестации
			Л	ЛР	ПЗ	КСР	СР	Всего	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		Основы методики самомассажа.							
51	2	Тема 3.2.7 Тестирование						0	ЗЧ
52	3	Раздел 1.3 Спортивный отбор и прогнозирование результатов в л/атлетике.			54/11			54/11	
53	3	Тема 1.3.1 Виды и факторы отбора.			14/6			14/6	
54	3	Тема 1.3.2 Тренировка как многосторонний процесс подготовки легкоатлетов.			16/5			16/5	
55	3	Тема 1.3.3 Выполнение упражнений с элементами акробатики.			12			12	
56	3	Тема 1.3.4 Общеподготовительные упражнения: строевые упражнения в движении.			12			12	
57	3	Раздел 2.3 Определение лечебной физической культуры. Цели и задачи комплекса ЛФК. Средства ЛФК			54/11			54/11	
58	3	Тема 2.3.1 Оценка функционального состояния студентов специального учебного отделения. Оценка функционального состояния студентов, как одна из составляющих зачетных требований. Методика комплексной оценки уровня физического и функционального состояния.			10/6			10/6	
59	3	Тема 2.3.2 Формирование правильной осанки и ее коррекция. Правильная осанка обеспечивает			10/5			10/5	

№ п/п	Семестр	Тема (раздел) учебной дисциплины	Виды учебной деятельности в часах/ в том числе интерактивной форме						Формы текущего контроля успеваемости и промежу-точной аттестации
			Л	ЛР	ПЗ	КСР	СР	Всего	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		нормальную деятельность опорно-двигательного аппарата, внутренних органов, способствует более экономному расходованию энергии при выполнении физических нагрузок. Обращать внимание учащихся (как в статических позах, так и при движении) на оптимальное положение головы, правильность работы рук, туловища и ног.							
60	3	Тема 2.3.3 Подвижные игры небольшой интенсивности .			10			10	
61	3	Тема 2.3.4 Оздоровительное плавание			12			12	
62	3	Тема 2.3.5 Ходьба на лыжах			12			12	
63	3	Раздел 3.3 Изучение различных видов самоконтроля			54/11			54/11	
64	3	Тема 3.3.1 Обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам), и совершенствование ранее изученных, а также развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости			30/6			30/6	
65	3	Тема 3.3.2 Методы оценки и коррекция осанки и телосложения			8/5			8/5	
66	3	Тема 3.3.3 Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др).			8			8	
67	3	Тема 3.3.4 Методы самоконтроля за функциональным			8			8	

№ п/п	Семестр	Тема (раздел) учебной дисциплины	Виды учебной деятельности в часах/ в том числе интерактивной форме						Формы текущего контроля успеваемости и промежу-точной аттестации
			Л	ЛР	ПЗ	КСР	СР	Всего	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		состоянием организма (функциональные пробы).							
68	4	Раздел 1.4 Подвижные игры и эстафеты			54/11			54/11	
69	4	Тема 1.4.1 Выполнение упражнений на внимание и координацию движений.			12/6			12/6	
70	4	Тема 1.4.2 Выполнение элементов подвижных игр (в зале и на местности). Специальные упражнения для бегунов, прыгунов и метателей.			12/5			12/5	
71	4	Тема 1.4.3 Эстафеты с бегом, прыжками			10			10	
72	4	Тема 1.4.4 Эстафеты с метаниями, с переноской, расстановкой и собиранием различных предметов			6			6	
73	4	Тема 1.4.5 Комбинированные эстафеты			14			14	
74	4	Раздел 2.4 Способы дыхания, релаксации			54/11			54/11	
75	4	Тема 2.4.1 Обучение профилактической и оздоровительной гимнастике			18/6			18/6	
76	4	Тема 2.4.2 Обучение рациональному дыханию. При выполнении упражнений, способствующих расширению грудной клетки, делать вдох. Из анатомически выгодных положений, способствующих сдавливанию диафрагмы (сжатию			18/5			18/5	

№ п/п	Семестр	Тема (раздел) учебной дисциплины	Виды учебной деятельности в часах/ в том числе интерактивной форме						Формы текущего контроля успеваемости и промежу-точной аттестации
			Л	ЛР	ПЗ	КСР	СР	Всего	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		грудной клетки), всегда делать выдох. Следить, чтобы выдох был полнее. После выполнения таких упражнений, как смешанные висы, упоры и т.д.							
77	4	Тема 2.4.3 Упражнения на расслабление , элементы йоги			18			18	
78	4	Раздел 3.4 Изучение методики направленного развития отдельных физических качеств.			54/11			54/11	
79	4	Тема 3.4.1 Обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам), и совершенствование ранее изученных, а также развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости			22/6			22/6	
80	4	Тема 3.4.2 Методика проведения учебно-тренировочного занятия.			8/5			8/5	
81	4	Тема 3.4.3 Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).			8			8	
82	4	Тема 3.4.4 Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств.			8			8	
83	4	Тема 3.4.5 Основы методики организации судейства по избранному виду спорта.			8			8	

№ п/п	Семестр	Тема (раздел) учебной дисциплины	Виды учебной деятельности в часах/ в том числе интерактивной форме						Формы текущего контроля успеваемости и промежу-точной аттестации
			Л	ЛР	ПЗ	КСР	СР	Всего	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
84	5	Раздел 1.5 Организация проведения и правила соревнований по л/атлетике.			58/12			58/12	
85	5	Тема 1.5.1 Классификация соревнований. Календарь и положение о соревновании.			10/2			10/2	
86	5	Тема 1.5.2 Документация соревнований (заявки, протоколы, карточки участников, отчет о соревновании).			6/10			6/10	ПК1, Компьютерное тестирование АСТ
87	5	Тема 1.5.3 Обязанности главной судейской коллегии (главного судьи, главного секретаря, их помощников и заместителей).			6			6	
88	5	Тема 1.5.4 Работа судейской коллегии на соревнованиях (беговая бригада, бригады для проведения прыжков и метаний и т.п.).			6			6	ПК2, Мониторинг физического состояния студентов
89	5	Тема 1.5.5 Проведение и участие в соревнованиях. Финал.			30			30	
90	5	Тема 1.5.6 Тестирование						0	ЗЧ
91	5	Раздел 2.5 Методика проведения и составления комплекса лечебной физической культуры (ЛФК). ЛФК при различных заболеваниях.			58/12			58/12	
92	5	Тема 2.5.1 Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений для профилактики различных заболеваний.			20/4			20/4	
93	5	Тема 2.5.2 Лечебная физическая культура при			14/8			14/8	ПК1, Компьютерное тестирование

№ п/п	Семестр	Тема (раздел) учебной дисциплины	Виды учебной деятельности в часах/ в том числе интерактивной форме						Формы текущего контроля успеваемости и промежу-точной аттестации
			Л	ЛР	ПЗ	КСР	СР	Всего	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		заболеваниях опорно-двигательного аппарата							АСТ
94	5	Тема 2.5.3 Лечебная физическая культура при заболеваниях органов зрения. Правила составления комплекса ЛФК при патологии зрения. Методика проведения комплекса ЛФК.			12			12	
95	5	Тема 2.5.4 Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы			12			12	ПК2, Мониторинг физического состояния студентов
96	5	Тема 2.5.5 Тестирование						0	ЗЧ
97	5	Раздел 3.5 Изучение методов регулирования психоэмоционального состояния			58/12			58/12	
98	5	Тема 3.5.1 Обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам), и совершенствование ранее изученных, а также развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости.			30/4			30/4	ПК1, Компьютерное тестирование АСТ
99	5	Тема 3.5.2 Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.			18/8			18/8	ПК2, Мониторинг физического состояния студентов
100	5	Тема 3.5.3 Средства и методы мышечной релаксации в спорте.			10			10	
101	5	Тема 3.5.5 Тестирование						0	ЗЧ
102	6	Элективная дисциплина 1 Лёгкая атлетика			328/67			328/67	
103	6	Раздел 1.6 ППФП студентов с помощью легкой			54/11			54/11	

№ п/п	Семестр	Тема (раздел) учебной дисциплины	Виды учебной деятельности в часах/ в том числе интерактивной форме						Формы текущего контроля успеваемости и промежу-точной аттестации
			Л	ЛР	ПЗ	КСР	СР	Всего	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		атлетики							
104	6	Тема 1.6.1 Формирование наиболее актуальных психофизических качества будущего инженера. Эффективными средствами для этого являются: продолжительный непрерывный и переменный бег на дорожке стадиона и по пересеченной местности в теплое и холодное время года (для развития сердечно-сосудистой и дыхательной систем и системы терморегуляции.			10/5			10/5	
105	6	Тема 1.6.2 Формирование устойчивости против неблагоприятных метеорологических факторов и стойкости характера); бег на короткие дистанции, бег по сложному закрытому маршруту.			12/6			12/6	ПК1, Компьютерное тестирование АСТ
106	6	Тема 1.6.3 Эстафетный бег с общей зоной передачи (для развития быстроты реакции, оперативного мышления, эмоциональной устойчивости)			16			16	ПК2, Мониторинг физического состояния студентов
107	6	Тема 1.6.4 Прыжки в длину и высоту (для развития решительности, смелости)			16			16	
108	6	Тема 1.6.5 Тестирование						0	ЗЧ
109	6	Элективная дисциплина 2 Специальная медицинская группа			328/67			328/67	
110	6	Раздел 2.6 ППФП студентов СМГ (развитие			54/11			54/11	

№ п/п	Семестр	Тема (раздел) учебной дисциплины	Виды учебной деятельности в часах/ в том числе интерактивной форме						Формы текущего контроля успеваемости и промежу-точной аттестации
			Л	ЛР	ПЗ	КСР	СР	Всего	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		выносливости)							
111	6	Тема 2.6.1 Оздоровительная ходьба (при наличии противопоказаний к бегу)			30/5			30/5	ПК1, Компьютерное тестирование АСТ
112	6	Тема 2.6.2 Оздоровительный бег			24/6			24/6	ПК2, Мониторинг физического состояния студентов
113	6	Тема 2.6.3 Тестирование						0	ЗЧ
114	6	Элективная дисциплина 3 Физическая культура			328/67			328/67	
115	6	Раздел 3.6 Профессионально-прикладная физическая подготовка			54/11			54/11	
116	6	Тема 3.6.1 Обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам), и совершенствование ранее изученных, а также развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости			24/5			24/5	
117	6	Тема 3.6.2 Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.			16/6			16/6	ПК1, Компьютерное тестирование АСТ
118	6	Тема 3.6.3 Методика проведения производственной гимнастики с учётом заданных условий и характера труда.			14			14	ПК2, Мониторинг физического состояния студентов
119	6	Тема 3.6.4 Тестирование						0	ЗЧ
120		Всего:			328/67			328/67	

4.4. Лабораторные работы / практические занятия

Лабораторные работы учебным планом не предусмотрены.

Практические занятия предусмотрены в объеме 328 ак. ч.

№ п/п	№ семестра	Тема (раздел) учебной дисциплины	Наименование занятий	Всего часов/ из них часов в интерактивной форме
1	2	3	4	5
1	1	РАЗДЕЛ 1 Легкая атлетика как вид спорта и часть физической культуры.	Обучение новым двигательным действиям умениям и навыкам, используемых в легкой атлетике. Методические принципы построения основной части занятия.	6 / 6
2	1	РАЗДЕЛ 1 Легкая атлетика как вид спорта и часть физической культуры.	Занятие по легкой атлетике. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Страховка. Правила поведения в легкоатлетическом манеже. Требования к спортивной форме и спортивной обуви	6 / 5
3	1	РАЗДЕЛ 1 Легкая атлетика как вид спорта и часть физической культуры.	Специальные беговые упражнения Компьютерное тестирование АСТ	6
4	1	РАЗДЕЛ 1 Легкая атлетика как вид спорта и часть физической культуры.	Специальные упражнения для прыжков и метаний.	6
5	1	РАЗДЕЛ 1 Легкая атлетика как вид спорта и часть физической культуры.	Контроль самочувствия Мониторинг физического состояния студентов	6
6	1	РАЗДЕЛ 1 Легкая атлетика как вид спорта и часть физической культуры.	Основные методы формирования двигательных навыков в легкоатлетических упражнениях.	6
7	1	РАЗДЕЛ 1 Легкая атлетика как вид спорта и часть физической культуры.	Основы техники спортивной ходьбы и бега. Биомеханические особенности спортивной ходьбы. Фазы движений в спортивной ходьбе и беге.	6
8	1	РАЗДЕЛ 1 Легкая атлетика как вид спорта и часть физической культуры.	Основы техники метаний. Цель спортивных метаний. Условное деление техники метаний на фазы, их задачи. Характеристика фаз.	6
9	1	РАЗДЕЛ 1 Легкая атлетика как вид спорта и часть физической культуры.	Основы техники прыжков. Цель легкоатлетических прыжков. Виды. Биомеханические особенности прыжка в длину. Фазы. Характеристика фаз.	6
10	2	РАЗДЕЛ 2 Развитие физических качеств при занятиях легкой атлетикой	Бег на короткие дистанции как средство воспитания быстроты. Техника и методика обучения.	6 / 5

№ п/п	№ семестра	Тема (раздел) учебной дисциплины	Наименование занятий	Всего часов/ из них часов в интерактивной форме
1	2	3	4	5
11	2	РАЗДЕЛ 2 Развитие физических качеств при занятиях легкой атлетикой	Бег на средние и длинные дистанции и спортивная ходьба как основные средства воспитания выносливости.	6 / 6
12	2	РАЗДЕЛ 2 Развитие физических качеств при занятиях легкой атлетикой	Барьерный бег и упражнения с барьерами как средство развития гибкости, ловкости, координации и быстроты движений. Техника и методика обучения. Компьютерное тестирование АСТ	6
13	2	РАЗДЕЛ 2 Развитие физических качеств при занятиях легкой атлетикой	Специальные упражнения для освоения техники преодоления барьера (сидя, стоя в упоре у стены). Упражнения для маховой и для толчковой ноги. Ходьба через барьеры (вперед, назад, боком и т.д.).	6
14	2	РАЗДЕЛ 2 Развитие физических качеств при занятиях легкой атлетикой	Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др).	6
15	2	РАЗДЕЛ 2 Развитие физических качеств при занятиях легкой атлетикой	Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы). Мониторинг физического состояния студентов	8
16	2	РАЗДЕЛ 2 Развитие физических качеств при занятиях легкой атлетикой	Подводящие и специальные упражнения для овладения свободным, естественным бегом/ходьбой	8
17	2	РАЗДЕЛ 2 Развитие физических качеств при занятиях легкой атлетикой	Использование повторного, переменного и интервального методов для воспитания выносливости. Длина отрезков, скорость передвижения и паузы отдыха	8
18	3	РАЗДЕЛ 3 Спортивный отбор и прогнозирование результатов в л/атлетике.	Виды и факторы отбора.	14 / 6
19	3	РАЗДЕЛ 3 Спортивный отбор и прогнозирование результатов в л/атлетике.	Тренировка как многосторонний процесс подготовки легкоатлетов.	16 / 5
20	3	РАЗДЕЛ 3 Спортивный отбор и прогнозирование результатов в л/атлетике.	Выполнение упражнений с элементами акробатики.	12
21	3	РАЗДЕЛ 3 Спортивный отбор и прогнозирование результатов в л/атлетике.	Общеподготовительные упражнения: строевые упражнения в движении.	12

№ п/п	№ семестра	Тема (раздел) учебной дисциплины	Наименование занятий	Всего часов/ из них часов в интерактивной форме
1	2	3	4	5
22	4	РАЗДЕЛ 4 Подвижные игры и эстафеты	Выполнение упражнений на внимание и координацию движений.	12 / 6
23	4	РАЗДЕЛ 4 Подвижные игры и эстафеты	Выполнение элементов подвижных игр (в зале и на местности). Специальные упражнения для бегунов, прыгунов и метателей.	12 / 5
24	4	РАЗДЕЛ 4 Подвижные игры и эстафеты	Эстафеты с бегом, прыжками	10
25	4	РАЗДЕЛ 4 Подвижные игры и эстафеты	Эстафеты с метаниями, с переноской, расстановкой и собиранием различных предметов	6
26	4	РАЗДЕЛ 4 Подвижные игры и эстафеты	Комбинированные эстафеты	14
27	5	РАЗДЕЛ 5 Организация проведения и правила соревнований по л/атлетике.	Классификация соревнований. Календарь и положение о соревновании.	10 / 2
28	5	РАЗДЕЛ 5 Организация проведения и правила соревнований по л/атлетике.	Документация соревнований (заявки, протоколы, карточки участников, отчет о соревновании). Компьютерное тестирование АСТ	6 / 10
29	5	РАЗДЕЛ 5 Организация проведения и правила соревнований по л/атлетике.	Обязанности главной судейской коллегии (главного судьи, главного секретаря, их помощников и заместителей).	6
30	5	РАЗДЕЛ 5 Организация проведения и правила соревнований по л/атлетике.	Работа судейской коллегии на соревнованиях (беговая бригада, бригады для проведения прыжков и метаний и т.п.). Мониторинг физического состояния студентов	6
31	5	РАЗДЕЛ 5 Организация проведения и правила соревнований по л/атлетике.	Проведение и участие в соревнованиях. Финал.	30
32	6	РАЗДЕЛ 6 ППФП студентов с помощью легкой атлетики	Формирование наиболее актуальных психофизических качества будущего инженера. Эффективными средствами для этого являются: продолжительный непрерывный и переменный бег на дорожке стадиона и по пересеченной местности в теплое и холодное время года (для развития сердечно-сосудистой и дыхательной систем и системы терморегуляции.	10 / 5

№ п/п	№ семестра	Тема (раздел) учебной дисциплины	Наименование занятий	Всего часов/ из них часов в интерактивной форме
1	2	3	4	5
33	6	РАЗДЕЛ 6 ППФП студентов с помощью легкой атлетики	Формирование устойчивости против неблагоприятных метеорологических факторов и стойкости характера); бег на короткие дистанции, бег по сложному закрытому маршруту. Компьютерное тестирование АСТ	12 / 6
34	6	РАЗДЕЛ 6 ППФП студентов с помощью легкой атлетики	Эстафетный бег с общей зоной передачи (для развития быстроты реакции, оперативного мышления, эмоциональной устойчивости) Мониторинг физического состояния студентов	16
35	6	РАЗДЕЛ 6 ППФП студентов с помощью легкой атлетики	Прыжки в длину и высоту (для развития решительности, смелости)	16
36	1	РАЗДЕЛ 1 Физическое воспитание студентов с отклонениями в состоянии здоровья.	Распределение студентов по медицинским группам. Формы физического воспитания.	4 / 6
37	1	РАЗДЕЛ 1 Физическое воспитание студентов с отклонениями в состоянии здоровья.	Методы контроля за функциональным и физическим состоянием организма человека	8 / 5
38	1	РАЗДЕЛ 1 Физическое воспитание студентов с отклонениями в состоянии здоровья.	Методика тестирования системы дыхания, ССС, состояния вестибулярного аппарата, вегетативной нервной системы, нервно-мышечного аппарата. Компьютерное тестирование АСТ	6
39	1	РАЗДЕЛ 1 Физическое воспитание студентов с отклонениями в состоянии здоровья.	Первая, доврачебная помощь при спортивных травмах, внезапных заболеваниях и воздействии других неблагоприятных факторов	8
40	1	РАЗДЕЛ 1 Физическое воспитание студентов с отклонениями в состоянии здоровья.	Общие принципы оказания первой помощи. Неотложная помощь при утоплении, ударе электрическим током, молнией, тепловом ударе, переломах Мониторинг физического состояния студентов	12
41	1	РАЗДЕЛ 1 Физическое воспитание студентов с отклонениями в состоянии здоровья.	Оздоровитель¬ная, и корригирующая гимнастика во многом обеспечивает уровень физической подго¬товленности учащихся специальной медицинской группы, необходимый для освоения большинства новых упражнений и технических действий базо¬вых видов спорта.	8
42	1	РАЗДЕЛ 1 Физическое воспитание студентов с отклонениями в состоянии здоровья.	Основу физической подготовки для СМГ составляют упражнения и технические действия из базовых видов спорта	8

№ п/п	№ семестра	Тема (раздел) учебной дисциплины	Наименование занятий	Всего часов/ из них часов в интерактивной форме
1	2	3	4	5
43	2	РАЗДЕЛ 2 Современные оздоровительно-спортивные системы повышения качества жизни человека.	Валеология – наука о здоровье. Современные подходы к закаливанию. Использование сауны и бани в оздоровительных целях. Медотерапия. Функциональная музыка. Идеальный вес, идеальная фигура. Влияние цвета на физическую работоспособность. Основы психологической саморегуляции. Лекарственные растения и горечи в повышении работоспособности человека.	6 / 5
44	2	РАЗДЕЛ 2 Современные оздоровительно-спортивные системы повышения качества жизни человека.	Методика классического закаливания	8 / 6
45	2	РАЗДЕЛ 2 Современные оздоровительно-спортивные системы повышения качества жизни человека.	Основные гигиенические принципы закаливания: систематичность, постепенность, учёт индивидуальных особенностей. Общие и местные закаливающие процедуры. Основные закаливающие факторы: воздух, вода, солнце. Компьютерное тестирование АСТ	8
46	2	РАЗДЕЛ 2 Современные оздоровительно-спортивные системы повышения качества жизни человека.	Дыхательные гимнастики на занятиях по физической культуре. Физиологический механизм воздействия дыхательной гимнастики на организм человека. Методика применения дыхательной гимнастики.	8
47	2	РАЗДЕЛ 2 Современные оздоровительно-спортивные системы повышения качества жизни человека.	Аутогенная тренировка. Основная сущность АТ – целенаправленная тренировка нервных процессов – их лабильности, устойчивости и переключаемости, умение достигнуть состояния аутогенного погружения – «полудремы».	8
48	2	РАЗДЕЛ 2 Современные оздоровительно-спортивные системы повышения качества жизни человека.	Нетрадиционные системы физических упражнений. Краткая психофизиологическая характеристика основных систем физических упражнений, направленных на оздоровление и стабилизацию психического состояния. Мониторинг физического состояния студентов	8
49	2	РАЗДЕЛ 2 Современные оздоровительно-спортивные системы повышения качества жизни человека.	Упражнения, восстанавливающие организм после физической нагрузки (ходьба, дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и др.).	8
50	3	РАЗДЕЛ 3 Определение лечебной физической культуры. Цели и задачи комплекса ЛФК. Средства ЛФК	Оценка функционального состояния студентов специального учебного отделения. Оценка функционального состояния студентов, как одна из составляющих зачетных требований. Методика комплексной оценки уровня физического и функционального состояния.	10 / 6

№ п/п	№ семестра	Тема (раздел) учебной дисциплины	Наименование занятий	Всего часов/ из них часов в интерактивной форме
1	2	3	4	5
51	3	РАЗДЕЛ 3 Определение лечебной физической культуры. Цели и задачи комплекса ЛФК. Средства ЛФК	Формирование правильной осанки и ее коррекция. Правильная осанка обеспечивает нормальную деятельность опорно-двигательного аппарата, внутренних органов, способствует более экономному расходованию энергии при выполнении физических нагрузок. Обращать внимание учащихся (как в статических позах, так и при движении) на оптимальное положение головы, правильность работы рук, туловища и ног.	10 / 5
52	3	РАЗДЕЛ 3 Определение лечебной физической культуры. Цели и задачи комплекса ЛФК. Средства ЛФК	Подвижные игры небольшой интенсивности .	10
53	3	РАЗДЕЛ 3 Определение лечебной физической культуры. Цели и задачи комплекса ЛФК. Средства ЛФК	Оздоровительное плавание	12
54	3	РАЗДЕЛ 3 Определение лечебной физической культуры. Цели и задачи комплекса ЛФК. Средства ЛФК	Ходьба на лыжах	12
55	4	РАЗДЕЛ 4 Способы дыхания, релаксации	Обучение профилактической и оздоровительной гимнастике	18 / 6
56	4	РАЗДЕЛ 4 Способы дыхания, релаксации	Обучение рациональному дыханию. При выполнении упражнений, способствующих расширению грудной клетки, делать вдох. Из анатомически выгодных положений, способствующих сдавливанию диафрагмы (сжатию грудной клетки), всегда делать выдох. Следить, чтобы выдох был полнее. После выполнения таких упражнений, как смешанные висы, упоры и т.д.	18 / 5
57	4	РАЗДЕЛ 4 Способы дыхания, релаксации	Упражнения на расслабление , элементы йоги	18
58	5	РАЗДЕЛ 5 Методика проведения и составления комплекса лечебной физической культуры (ЛФК). ЛФК при различных заболеваниях.	Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений для профилактики различных заболеваний.	20 / 4

№ п/п	№ семестра	Тема (раздел) учебной дисциплины	Наименование занятий	Всего часов/ из них часов в интерактивной форме
1	2	3	4	5
59	5	РАЗДЕЛ 5 Методика проведения и составления комплекса лечебной физической культуры (ЛФК). ЛФК при различных заболеваниях.	Лечебная физическая культура при заболеваниях опорно-двигательного аппарата Компьютерное тестирование АСТ	14 / 8
60	5	РАЗДЕЛ 5 Методика проведения и составления комплекса лечебной физической культуры (ЛФК). ЛФК при различных заболеваниях.	Лечебная физическая культура при заболеваниях органов зрения. Правила составления комплекса ЛФК при патологии зрения. Методика проведения комплекса ЛФК.	12
61	5	РАЗДЕЛ 5 Методика проведения и составления комплекса лечебной физической культуры (ЛФК). ЛФК при различных заболеваниях.	Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы Мониторинг физического состояния студентов	12
62	6	РАЗДЕЛ 6 ППФП студентов СМГ (развитие выносливости)	Оздоровительная ходьба (при наличии противопоказаний к бегу) Компьютерное тестирование АСТ	30 / 5
63	6	РАЗДЕЛ 6 ППФП студентов СМГ (развитие выносливости)	Оздоровительный бег Мониторинг физического состояния студентов	24 / 6
64	1	РАЗДЕЛ 1 Введение в практический курс физической культуры	Методика эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками. Компьютерное тестирование АСТ	24 / 6
65	1	РАЗДЕЛ 1 Введение в практический курс физической культуры	Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.	20 / 5
66	1	РАЗДЕЛ 1 Введение в практический курс физической культуры	Методика составления занятий индивидуальной рекреационной и восстановительной направленности. Мониторинг физического состояния студентов	10
67	2	РАЗДЕЛ 2 Обучение новым двигательным навыкам, совершенствование ранее изученных.	Обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам), и совершенствование ранее изученных, а также развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости. Компьютерное тестирование АСТ	30 / 6
68	2	РАЗДЕЛ 2 Обучение новым двигательным навыкам, совершенствование ранее изученных.	Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями оздоровительной или тренировочной направленности.	6 / 5

№ п/п	№ семестра	Тема (раздел) учебной дисциплины	Наименование занятий	Всего часов/ из них часов в интерактивной форме
1	2	3	4	5
69	2	РАЗДЕЛ 2 Обучение новым двигательным навыкам, совершенствование ранее изученных.	Методика корригирующей гимнастики для глаз. Мониторинг физического состояния студентов	6
70	2	РАЗДЕЛ 2 Обучение новым двигательным навыкам, совершенствование ранее изученных.	Методика составления проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.	6
71	2	РАЗДЕЛ 2 Обучение новым двигательным навыкам, совершенствование ранее изученных.	Основы методики самомассажа.	6
72	3	РАЗДЕЛ 3 Изучение различных видов самоконтроля	Обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам), и совершенствование ранее изученных, а также развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости	30 / 6
73	3	РАЗДЕЛ 3 Изучение различных видов самоконтроля	Методы оценки и коррекция осанки и телосложения	8 / 5
74	3	РАЗДЕЛ 3 Изучение различных видов самоконтроля	Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др).	8
75	3	РАЗДЕЛ 3 Изучение различных видов самоконтроля	Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).	8
76	4	РАЗДЕЛ 4 Изучение методики направленного развития отдельных физических качеств.	Обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам), и совершенствование ранее изученных, а также развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости	22 / 6
77	4	РАЗДЕЛ 4 Изучение методики направленного развития отдельных физических качеств.	Методика проведения учебно-тренировочного занятия.	8 / 5
78	4	РАЗДЕЛ 4 Изучение методики направленного развития отдельных физических качеств.	Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).	8
79	4	РАЗДЕЛ 4 Изучение методики направленного развития отдельных физических качеств.	Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств.	8

№ п/п	№ семестра	Тема (раздел) учебной дисциплины	Наименование занятий	Всего часов/ из них часов в интерактивной форме
1	2	3	4	5
80	4	РАЗДЕЛ 4 Изучение методики направленного развития отдельных физических качеств.	Основы методики организации судейства по избранному виду спорта.	8
81	5	РАЗДЕЛ 5 Изучение методов регулирования психоэмоционального состояния	Обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам), и совершенствование ранее изученных, а также развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости. Компьютерное тестирование АСТ	30 / 4
82	5	РАЗДЕЛ 5 Изучение методов регулирования психоэмоционального состояния	Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом. Мониторинг физического состояния студентов	18 / 8
83	5	РАЗДЕЛ 5 Изучение методов регулирования психоэмоционального состояния	Средства и методы мышечной релаксации в спорте.	10
84	6	РАЗДЕЛ 6 Профессионально-прикладная физическая подготовка	Обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам), и совершенствование ранее изученных, а также развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости	24 / 5
85	6	РАЗДЕЛ 6 Профессионально-прикладная физическая подготовка	Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки. Компьютерное тестирование АСТ	16 / 6
86	6	РАЗДЕЛ 6 Профессионально-прикладная физическая подготовка	Методика проведения производственной гимнастики с учётом заданных условий и характера труда. Мониторинг физического состояния студентов	14
			ВСЕГО:	328 / 67

4.5. Примерная тематика курсовых проектов (работ)

Курсовые работы (проекты) не предусмотрены

5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Преподавание дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» осуществляется в форме практических занятий. Практические занятия организованы с использованием технологий развивающего обучения. Часть практического курса выполняется в виде традиционных практических занятий по легкой атлетике, баскетболу, СМГ, общей физической подготовки проводимых в Доме физкультуры РУТ(МИИТ) в объёме 328 часов. Оценка полученных знаний, умений и навыков основана на модульно-рейтинговой технологии. Весь курс разбит на 6 разделов, представляющих собой логически завершенный объём учебной информации. Фонды оценочных средств освоенных компетенций включают как вопросы теоретического характера для оценки знаний (компьютерное тестирование), так и задания практического содержания (мониторинг физического состояния студентов - сдача нормативов) для оценки умений и навыков. Теоретические знания проверяются путём применения таких организационных форм, как решение тестов с использованием компьютеров или защита рефератов.

- мультимедийные технологии, для проведения научно-практических конференций в помещениях, оборудованных экраном, видеопроектором, персональными компьютерами.
- использование компьютерных технологий и программных продуктов, необходимых для проведения тестирования по учебной дисциплине.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Самостоятельные занятия учебным планом не предусмотрены.

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

7.1. Основная литература

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год и место издания Место доступа	Используется при изучении разделов, номера страниц
1	Основы здорового образа жизни	Е.С. Дубкова	М: МИИТ, 2013 НТБ МИИТ	Раздел 1-2 (стр. 3-35)
2	Методические рекомендации начинающему пловцу	М.И. Труднева	М: МИИТ, 2013 НТБ МИИТ	Раздел 1-2 (стр. 3-28)
3	Основные аспекты экономики физической культуры и спорта	Ф.Р. Сибгатулина	М: МИИТ, 2010 НТБ МИИТ	Раздел 1-2 (стр. 3-376)
4	Экономика физической куль туры и спорта	Ф.Р. Сибгатулина	М: МИИТ, 2013 НТБ МИИТ	Раздел 1-2 (стр. 3-13)
5	Дыхательная гимнастика на занятиях ОФП со студентами	Д.В. Абаринов	М: МИИТ, 2013 НТБ МИИТ	Раздел 1-2 (стр. 3-13)
6	Социально-педагогические проблемы современного спорта	Т.Ю. Фёдорова	М: МИИТ, 2010 НТБ МИИТ	Раздел 1 (стр. 3-77), Раздел 2 (стр. 78-222)
7	Воспитательная роль физической подготовки в формировании профессионализма у студентов	В.А. Миниханов, Т.Ю. Фёдорова	М: МИИТ, 2014 НТБ МИИТ	Раздел 1-2 (стр. 3-11)
8	Принципы и методы физического воспитания, используемые на уроках физической культуры в МИИТе	Е.С. Дубкова	М: МИИТ, 2014 НТБ МИИТ	Раздел 1-2 (стр. 3-18)
9	Разминка как часть занятий физической культурой	М.И. Труднева	М: МИИТ, 2014 НТБ МИИТ	Раздел 1-6 (стр. 3-18)
10	Методы развития выносливости	Л.Г. Гардагина	М: МИИТ, 2014 НТБ МИИТ	Раздел 3-6 (стр. 3-10)
11	Общефизическая разминка с легкими гантелями, набивными мячами и скакалками	А.А. Муратов	М: МИИТ, 2014 НТБ МИИТ	Раздел 4-6 (стр. 3-10)
12	Институт спорта и формирование личности	Т.Ю. Фёдорова	М: МИИТ, 2015 НТБ МИИТ	Раздел 1-3 (стр. 3-122), Раздел 4-6 (стр. 123-290)
13	Развитие гибкости на занятиях ОФП	Е.А. Миронова	М: МИИТ, 2015 НТБ МИИТ	Раздел 1-6 (стр. 3-27)
14	Адаптация обновленной программы ГТО в рамках занятий физической культурой и спортом в вузах	Е.Ю. Абаринова, Д.В. Абаринов	М: МИИТ, 2014 НТБ МИИТ	Раздел 1-6 (стр. 3-21)

7.2. Дополнительная литература

№	Наименование	Автор (ы)	Год и место издания	Используется

п/п			Место доступа	при изучении разделов, номера страниц
15	Учебно-тренировочные занятия по хатха йоге со студентами	М.А. Овсянникова	М: МИИТ, 2013 НТБ МИИТ	Раздел 1-2 (стр. 3-11)
16	Степ-аэробика. Начальный уровень	Е.А. Миронова	М: МИИТ, 2013 НТБ МИИТ	Раздел 1-2 (стр. 3-11)
17	Пулевая стрельба. Второй год обучения.	Т.Ю. Фёдорова	М: МИИТ, 2013 НТБ МИИТ	Раздел 1-2 (стр. 3-11)
18	Техника лыжных ходов	Л.Г. Гардагина	М: МИИТ, 2013 НТБ МИИТ	Раздел 1-2 (стр. 3-11)
19	Учебно-тренировочные занятия по эстетической гимнастике со студентами	Ф.Р. Сибгатулина	М: МИИТ, 2013 НТБ МИИТ	Раздел 1-2 (стр. 3-15)
20	Второй год обучения студентов стрельбе из пневматического оружия	Е.Ю. Абаринова	М: МИИТ, 2013 НТБ МИИТ	Раздел 1-2 (стр. 3-15)
21	Методика спортивного совершенствования игры в дартс	И.С. Баскакова	М: МИИТ, 2013 НТБ МИИТ	Раздел 1-2 (стр. 3-23)
22	Скоростно-силовая подготовка студентов, занимающихся боксом	А.А. Муратов	М: МИИТ, 2013 НТБ МИИТ	Раздел 1-2 (стр. 3-25)
23	Основы начальной подготовки по дартс для студентов первого года обучения	И.С. Баскакова	М: МИИТ, 2015 НТБ МИИТ	Раздел 1- 2 (стр. 3-27)
24	Повышение выносливости и общей работоспособности студентов, занимающихся фехтованием в техническом вузе	Е.С. Дубкова	М: МИИТ, 2015 НТБ МИИТ	Раздел 4-6 (стр. 3-19)
25	Основы обучения начинающих лыжников коньковым ходам	Л.Г. Гардагина	М: МИИТ, 2014 НТБ МИИТ	Раздел 1-3 (стр. 3-12)

8. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ "ИНТЕРНЕТ", НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1. http://library.miit.ru/ электронно-библиотечная система Научно-технической библиотеки МИИТ.
2. http://miit.ru/ об университете/структура/ИУИТ/ кафедра «Физическая культура ИУИТ»
3. http://mrsss.ru/ Московское Региональное Отделение Общероссийской Общественной Организации «Российский Студенческий Спортивный Союз»
4. http://opace.ru/b/teoriya_i_metodika_fizicheskoy_kultury Теория и методика ФК
5. http://vsporterussia.ru/ Движенеие «В СПОРТЕ»

9. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Компьютеры на рабочих местах в компьютерном классе должны быть обеспечены стандартными лицензионными программными продуктами и обязательно программным продуктом Microsoft Office

10. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

1.Дом физкультуры РУТ(МИИТ), помещения для физической культуры, оборудованные соответствующим инвентарём и оборудованием (Гимнастические маты, скакалки, шведская стенка, гантели)
2.Лекционная аудитория с мультимедиа аппаратурой
3.Центр тестирования. Рабочие места студентов в компьютерном классе, компьютеры с АСТ-тест

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

Обучающимся необходимо помнить, что качество полученного образования в немалой степени зависит от активной роли самого обучающегося в учебном процессе.
Выполнение практических заданий способствует развитию самостоятельности обучающихся и являются важной предпосылкой формирования профессиональных качеств будущих специалистов.
Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения учебной дисциплины, рассмотрены через соответствующие знания, умения и владения. Для проверки уровня освоения дисциплины предлагаются тестовые материалы, где каждый вариант содержит задания, разработанные в рамках основных тем учебной дисциплины .
Фонд оценочных средств являются составной частью учебно-методического обеспечения процедуры оценки качества освоения образовательной программы и обеспечивает повышение качества образовательного процесса и входит, как приложение, в состав рабочей программы дисциплины.
Основные методические указания для обучающихся по дисциплине указаны в разделе основная и дополнительная литература.
Оценивание знаний, умений и навыков по учебной дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» осуществляется посредством использования следующих видов оценочных средств:
- защита рефератов
- вопросы в тестовой форме с использованием персональных компьютеров
- контрольные нормативы
- зачет (1,2,5,6 семестр)