

МИНИСТЕРСТВО ТРАНСПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«РОССИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ТРАНСПОРТА»

СОГЛАСОВАНО:

Выпускающая кафедра ППХ
Заведующий кафедрой ППХ



Е.С. Ашпиз

26 июня 2019 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Декан



И.В. Федякин

27 марта 2020 г.



Кафедра «Физическая культура ИУИТ»

Автор Липский Евгений Владимирович, к.п.н.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Элективные курсы по физической культуре и спорту

Специальность:	23.05.06 – Строительство железных дорог, мостов и транспортных тоннелей
Специализация:	Управление техническим состоянием железнодорожного пути
Квалификация выпускника:	Инженер путей сообщения
Форма обучения:	очно-заочная
Год начала подготовки	2018

Одобрено на заседании Учебно-методической комиссии института Протокол № 5 25 июня 2019 г. Председатель учебно-методической комиссии  М.Ф. Гуськова	Одобрено на заседании кафедры Протокол № 9 25 января 2018 г. Заведующий кафедрой  Ф.Р. Сибгатулина
--	--

Москва 2020 г.

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью физического воспитания студента является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья.

Формирование комплекса знаний, умений и двигательных навыков в области общей физической подготовки (ОФП), легкой атлетики, баскетбола, или др. воспитывающих у студентов способность использовать методы и средства физической культуры, для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

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

Оздоровительные задачи – укрепление здоровья, улучшение физического и психического состояния, коррекция телосложения.

Образовательные задачи – формирование двигательных умений и навыков, приобретение знаний социально-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни, достижение необходимого уровня физической и психической подготовленности студентов для обеспечения жизнедеятельности, овладение умениями самоконтроля в процессе занятий физической культурой.

Воспитательные задачи – формирование потребности в физическом самосовершенствовании и физической подготовки к профессиональной деятельности, формирование привычки здорового образа жизни, воспитание физических и волевых качеств, эстетического и нравственного поведения.

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

2.2. Наименование последующих дисциплин

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-13 способностью владеть средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовностью к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>Знать и понимать: нормы здорового образа жизни; ценности физической культуры; способы физического совершенствования организма; основы теории и методики обучения базовым видам физкультурно-спортивной деятельности; содержание, формы и методы организации учебно-тренировочной и соревновательной работы; медико-биологические и психологические основы физической культуры; систему самоконтроля при занятиях физкультурно-спортивной деятельностью; правила личной гигиены; технику безопасности при занятиях физкультурно-спортивной деятельностью.</p> <p>Уметь: правильно организовать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни; самостоятельно, методически правильно использовать средства физической культуры для оптимизации работоспособности и укрепления здоровья; определять цели и задачи физического воспитания, спортивной подготовки и физкультурно-оздоровительной работы, как факторов гармонического развития личности, укрепления здоровья человека; правильно оценивать свое физическое состояние; использовать технические средства и инвентарь для повышения эффективности физкультурно-спортивных занятий; регулировать физическую нагрузку; использовать накопленные в области физической культуры и спорта духовные ценности для воспитания патриотизма.</p> <p>Владеть: навыками физических упражнений, системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, физической выносливости, подготовленности организма серьезным нагрузкам в экстремальных ситуациях; средствами и методами физкультурно-спортивной деятельности; психического благополучия, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности.</p>

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

Вид учебной работы	Количество часов		
	Всего по учебному плану	Семестр 1	Семестр 2
Контактная работа	328		
Аудиторные занятия (всего):	328	314	14
В том числе:			
практические (ПЗ) и семинарские (С)	328	314	14
ОБЩАЯ трудоемкость дисциплины, часы:	328	314	14
Текущий контроль успеваемости (количество и вид текущего контроля)			
Виды промежуточной аттестации (экзамен, зачет)			

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 промежуточной аттестации	
			Л	ЛР	ПЗ	КСР	СР	Всего		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1	1	Раздел 1 Раздел 1 1. Методика эффективных и экономичных способов овладения умениями и навыками. 2. Обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам). 3. Развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости.			54				54	
2	1	Раздел 2 Раздел 2 1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции. Контроль самочувствия. 2. Техника безопасности на занятиях физической культурой. Страховка. 3. Требования к спортивной форме и спортивной обуви. 4. Развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости.			74				74	
3	1	Раздел 3 Раздел 3 1. Методы оценки и коррекция осанки и телосложения 2. Развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости.			200				200	

№ п/п	Семестр	Тема (раздел) учебной дисциплины	Виды учебной деятельности в часах/ в том числе интерактивной форме						Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
			Л	ЛР	ПЗ	КСР	СР	Всего	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
4		Раздел 4 Раздел 4 1. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития 2. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма 3. Развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости.							
5		Раздел 5 Раздел 5 1. Методика проведения учебно-тренировочного занятия. 2. Контроль состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.). 3. Контроль функционального состояния организма (функциональные пробы). 4. Развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости.							
6		Раздел 6 Раздел 6 1. Методика составления занятий индивидуальной рекреационной и восстановительной направленности. 2. Основы методов самомассажа. Методика корригирующей гимнастики для глаз. 3. Методы регулирования психоэмоционального состояния,							

№ п/п	Семестр	Тема (раздел) учебной дисциплины	Виды учебной деятельности в часах/ в том числе интерактивной форме						Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
			Л	ЛР	ПЗ	КСР	СР	Всего	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		применяемые при занятиях физической культурой и спортом. 4. Развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости.							
7		Раздел 7 Раздел 7 1. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической, оздоровительной или тренировочной направленности. 2. Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания). 3. Развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости.							
8		Раздел 8 Раздел 8 1. Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств. 2. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки. 3. Методика проведения							

№ п/п	Семестр	Тема (раздел) учебной дисциплины	Виды учебной деятельности в часах/ в том числе интерактивной форме						Всего	Формы текущего контроля успеваемости и промежу- точной аттестации
			Л	ЛР	ПЗ	КСР	СР	Всего		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
		производственной гимнастики с учётом заданных условий и характера труда. 4. Развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости.								
9		Всего:			328			328		

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

№ 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	<p>Элективный курс по лёгкой атлетике</p> <p>Лёгкая атлетика (л/а) как вид спорта и часть физической культуры.</p> <p>Специально-подготовительные и подводящие упражнения, входящие в программу курса по л/а.</p> <p>Структура урока по л/а. Цели и задачи урока. ОРУ в подготовительной части урока, их последовательность, дозировка. Упражнения на месте и в движении. Упражнения с предметами.</p> <p>Специальные беговые упражнения. Специальные упражнения для прыжков и метаний. Страховка. Контроль самочувствия. Выявление ошибок.</p> <p>Взаимосвязь уровня физической подготовленности с качеством усвоения двигательных навыков</p> <p>Техника безопасности и причины травматизма при занятиях бегом, прыжками и метаниями.</p> <p>Правила поведения в лёгкоатлетическом манеже.</p> <p>Требования к спортивной форме и спортивной обуви. Подготовка мест занятий.</p> <p>Основные методы формирования двигательных навыков в лёгкоатлетических упражнениях.</p> <p>Целостный и расчленённый методы.</p> <p>Практическое воспроизведение. Ошибки и пути их исправления.</p> <p>Основы техники спортивной ходьбы и бега.</p> <p>Понятие о технике спортивных движений.</p> <p>Биомеханические особенности спортивной ходьбы. Фазы движений в спортивной ходьбе и беге.</p> <p>Основы техники метаний. Цель спортивных метаний. Характеристика л/а снарядов. Условное деление техники метаний на фазы, их задачи.</p> <p>Характеристика фаз.</p> <p>Основы техники прыжков. Цель л/а прыжков.</p> <p>Виды. Биомеханические особенности прыжка в длину. Фазы. Характеристика фаз.</p> <p>Ознакомление с техникой бега. Подбор средств и методов в соответствии с задачами обучения.</p> <p>Старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование</p> <p>Специальные беговые упражнения. Длина и частота шагов, движения рук и положение туловища в беге по дистанции.</p> <p>Стартовые колодки и их расположение.</p> <p>Положение ног, рук, туловища и головы при выполнении команд «На старт!», «Внимание!», движения по команде "Марш!". Особенности выполнения беговых шагов при стартовом разгоне.</p>	13,5

№ п/п	№ семестра	Тема (раздел) учебной дисциплины	Наименование занятий	Всего часов/ из них часов в интерактивной форме
1	2	3	4	5
2	1	Раздел 1	<p>Элективный курс по баскетболу</p> <p>Баскетбол, как эффективный и экономичный способ овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег, прыжки)</p> <p>Классификация способов передвижения в баскетболе. Ви-ды и техника ходьбы, бега, прыжков. Бег баскетболиста: техника, особенности. Методы обучения ходьбе и специфическому бегу баскетболиста.</p> <p>Прыжки: классификация, техника, методы обучения.</p> <p>Средства и методы развития общей выносливости</p> <p>Методы оценки выраженности общей выносливости (контрольные упражнения, тесты, сопоставительные таблицы)</p> <p>Средства и методы развития силовых способностей.</p> <p>Учёт гендерных и возрастных особенностей студентов при составлении дифференцированных и индивидуальных программ развития силовых способностей.</p> <p>Методы оценки выраженности силовых способностей</p> <p>Средства и методы развития гибкости. Учёт гендерных и возрастных особенностей студентов при составлении дифференцированных и индивидуальных программ развития гибкости.</p> <p>Методы оценки выраженности гибкости</p> <p>Баскетбол в Единой Всероссийской классификации. Система студенческих соревнований по баскетболу. Соревнования по баскетболу как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов.</p> <p>Ведущие физические качества и двигательные способности, характерные для баскетбола.</p> <p>Средства и методы развития специальной физической подготовленности. Развитие специальной выносливости, скоростно-силовых, координационных способностей, ловкости, точности, прыгучести, ориентировки.</p> <p>Стартовые рывки с места. Бег спиной и боком (правым, левым). Рывки из различных исходных положений. Бег с быстрой сменой направления.</p> <p>Прыжки. С места толчком двумя ногами, с доставанием высоко подвешенных предметов одной и двумя руками; то же в движении толчком одной ногой. Серийные прыжки на максимальную высоту.</p>	13,5

№ п/п	№ семестра	Тема (раздел) учебной дисциплины	Наименование занятий	Всего часов/ из них часов в интерактивной форме
1	2	3	4	5
3	1	Раздел 1	<p>Элективный курс для специальной медицинской группы (СМГ)</p> <p>Методика проведения и составления комплекса лечебной физической культуры (ЛФК). ЛФК при различных заболеваниях.</p> <p>Средства ЛФК: гимнастические, спортивно-прикладные упражнения, игры.</p> <p>Основные формы ЛФК: процедура лечебной гимнастики в индивидуальных и групповых занятиях; утренняя гигиеническая гимнастика; дозированная ходьба.</p> <p>Показания и противопоказания к назначению ЛФК. Методика составления комплексов ЛФК при различных заболеваниях.</p> <p>Контроль за состоянием здоровья во время проведения занятий по ЛФК.</p> <p>Назначение физических упражнений при различных заболеваниях и повреждениях опорно-двигательного аппарата (ОДА). Цели и задачи ЛФК при нарушении осанки и плоскостопии.</p> <p>Применение средств ЛФК на разных этапах реабилитации. Цели и задачи каждого этапа.</p> <p>Профилактика нарушений ОДА.</p> <p>Дыхательные гимнастики на занятиях по физической культуре.</p> <p>Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой.</p> <p>Показания, абсолютные и относительные противопоказания к использованию дыхательной гимнастики. Методика применения дыхательной гимнастики: четыре основных правила исполнения дыхательной гимнастики.</p> <p>Дыхательная гимнастика по методу К. Бутейко и его метод «Волевой ликвидации глубокого дыхания» (ВЛГД). Показания и противопоказания к использованию метода ВЛГД. Методика применения ВЛГД. Рекомендации для проведения занятий по ВЛГД.</p> <p>Дыхательная гимнастика Хатха-йога. Показания и противопоказания к использованию дыхательных упражнений. Методика выполнения основных дыхательных упражнений Хатха-йоги и эффекты их воздействия на организм человека.</p> <p>Типы дыхания. Техника выполнения комплекса дыхательной гимнастики йогов.</p> <p>Дыхательная гимнастика «Боди-флекс». Техника глубокого диафрагмального дыхания «Боди-флекс» и пять ступеней его выполнения – основа всей системы</p> <p>Методика проведения аутогенной тренировки.</p> <p>Обучение профилактической и оздоровительной гимнастике.</p> <p>Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений для профилактики различных заболеваний.</p> <p>Обучение комплексам упражнений по профилактике различных заболеваний.</p> <p>Формирование навыков правильного дыхания во время выполнения упражнений.</p>	13,5

№ п/п	№ семестра	Тема (раздел) учебной дисциплины	Наименование занятий	Всего часов/ из них часов в интерактивной форме
1	2	3	4	5
4	1	Раздел 1	<p>Элективный курс по общей физической подготовке (ОФП)</p> <p>Общая физическая подготовка (ОФП)</p> <p>Средства и методы ОФП: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов, с пред-метами.</p> <p>Упражнения для воспитания силы: упражнения с отягощением, соответствующим собственному весу, весу партнера и его противодействию, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы), с отягощением (гантели, набивные мячи).</p> <p>Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения.</p> <p>Упражнения для воспитания гибкости. Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные.</p> <p>Упражнения для воспитания ловкости. Методы воспитания ловкости. Использование подвижных игр, гимнастических упражнений.</p> <p>Упражнения для воспитания быстроты.</p> <p>Показания и противопоказания к выполнению беговых упражнений. Ходьба и ее разновидности, сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции.</p> <p>Значение бега в укреплении здоровья и повышении степени физической подготовленности. Бег и его разновидности</p> <p>Методические особенности обучения бегу.</p> <p>Обучение элементам техники спортивных игр: баскетбола, волейбола, футбола. Общие и специальные упражнения игрока. Основные приемы овладения и управления мячом, упражнения в парах, тройках.</p> <p>Подвижные игры и эстафеты с предметами и без них, с простейшими способами передвижения, не требующие проявления максимальных усилий и сложно-координационных действий.</p> <p>Эстафеты: с предметами и без них, с преодолением полосы препятствий, составленной из гимнастических снарядов.</p>	13,5

№ п/п	№ семестра	Тема (раздел) учебной дисциплины	Наименование занятий	Всего часов/ из них часов в интерактивной форме
1	2	3	4	5
5	2	Раздел 2	<p>Элективный курс для специальной медицинской группы (СМГ)</p> <p>Методика проведения и составления комплекса лечебной физической культуры (ЛФК). ЛФК при различных заболеваниях.</p> <p>Средства ЛФК: гимнастические, спортивно-прикладные упражнения, игры.</p> <p>Основные формы ЛФК: процедура лечебной гимнастики в индивидуальных и групповых занятиях; утренняя гигиеническая гимнастика; дозированная ходьба.</p> <p>Показания и противопоказания к назначению ЛФК. Методика составления комплексов ЛФК при различных заболеваниях.</p> <p>Контроль за состоянием здоровья во время проведения занятий по ЛФК.</p> <p>Назначение физических упражнений при различных заболеваниях и повреждениях опорно-двигательного аппарата (ОДА). Цели и задачи ЛФК при нарушении осанки и плоскостопии.</p> <p>Применение средств ЛФК на разных этапах реабилитации. Цели и задачи каждого этапа.</p> <p>Профилактика нарушений ОДА.</p> <p>Дыхательные гимнастики на занятиях по физической культуре.</p> <p>Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой.</p> <p>Показания, абсолютные и относительные противопоказания к использованию дыхательной гимнастики. Методика применения дыхательной гимнастики: четыре основных правила исполнения дыхательной гимнастики.</p> <p>Дыхательная гимнастика по методу К. Бутейко и его метод «Волевой ликвидации глубокого дыхания» (ВЛГД). Показания и противопоказания к использованию метода ВЛГД. Методика применения ВЛГД. Рекомендации для проведения занятий по ВЛГД.</p> <p>Дыхательная гимнастика Хатха-йога. Показания и противопоказания к использованию дыхательных упражнений. Методика выполнения основных дыхательных упражнений Хатха-йоги и эффекты их воздействия на организм человека.</p> <p>Типы дыхания. Техника выполнения комплекса дыхательной гимнастики йогов.</p> <p>Дыхательная гимнастика «Боди-флекс». Техника глубокого диафрагмального дыхания «Боди-флекс» и пять ступеней его выполнения – основа всей системы</p> <p>Методика проведения аутогенной тренировки.</p> <p>Обучение профилактической и оздоровительной гимнастике.</p> <p>Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений для профилактики различных заболеваний.</p> <p>Обучение комплексам упражнений по профилактике различных заболеваний.</p> <p>Формирование навыков правильного дыхания во время выполнения упражнений.</p>	14

№ п/п	№ семестра	Тема (раздел) учебной дисциплины	Наименование занятий	Всего часов/ из них часов в интерактивной форме
1	2	3	4	5
6	2	Раздел 2	<p>Элективный курс для специальной медицинской группы (СМГ)</p> <p>Методика проведения и составления комплекса лечебной физической культуры (ЛФК). ЛФК при различных заболеваниях.</p> <p>Средства ЛФК: гимнастические, спортивно-прикладные упражнения, игры.</p> <p>Основные формы ЛФК: процедура лечебной гимнастики в индивидуальных и групповых занятиях; утренняя гигиеническая гимнастика; дозированная ходьба.</p> <p>Показания и противопоказания к назначению ЛФК. Методика составления комплексов ЛФК при различных заболеваниях.</p> <p>Контроль за состоянием здоровья во время проведения занятий по ЛФК.</p> <p>Назначение физических упражнений при различных заболеваниях и повреждениях опорно-двигательного аппарата (ОДА). Цели и задачи ЛФК при нарушении осанки и плоскостопии.</p> <p>Применение средств ЛФК на разных этапах реабилитации. Цели и задачи каждого этапа.</p> <p>Профилактика нарушений ОДА.</p> <p>Дыхательные гимнастики на занятиях по физической культуре.</p> <p>Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой.</p> <p>Показания, абсолютные и относительные противопоказания к использованию дыхательной гимнастики. Методика применения дыхательной гимнастики: четыре основных правила исполнения дыхательной гимнастики.</p> <p>Дыхательная гимнастика по методу К. Бутейко и его метод «Волевой ликвидации глубокого дыхания» (ВЛГД). Показания и противопоказания к использованию метода ВЛГД. Методика применения ВЛГД. Рекомендации для проведения занятий по ВЛГД.</p> <p>Дыхательная гимнастика Хатха-йога. Показания и противопоказания к использованию дыхательных упражнений. Методика выполнения основных дыхательных упражнений Хатха-йоги и эффекты их воздействия на организм человека.</p> <p>Типы дыхания. Техника выполнения комплекса дыхательной гимнастики йогов.</p> <p>Дыхательная гимнастика «Боди-флекс». Техника глубокого диафрагмального дыхания «Боди-флекс» и пять ступеней его выполнения – основа всей системы</p> <p>Методика проведения аутогенной тренировки.</p> <p>Обучение профилактической и оздоровительной гимнастике.</p> <p>Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений для профилактики различных заболеваний.</p> <p>Обучение комплексам упражнений по профилактике различных заболеваний.</p> <p>Формирование навыков правильного дыхания во время выполнения упражнений.</p>	14

№ п/п	№ семестра	Тема (раздел) учебной дисциплины	Наименование занятий	Всего часов/ из них часов в интерактивной форме
1	2	3	4	5
7	1		Раздел 2 1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции. Контроль самочувствия. 2. Техника безопасности на занятиях физической культурой. Страховка. 3. Требования к спортивной форме и спортивной обуви. 4. Развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости.	60
8	1		Раздел 3 1. Методы оценки и коррекция осанки и телосложения 2. Развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости.	200
ВСЕГО:				342/ 0

4.5. Примерная тематика курсовых проектов (работ)

Курсовые работы (проекты) не предусмотрены.

5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

1. Здоровье сберегающие технологии:

- физкультурно-оздоровительные технологии. Цель: полноценное физическое развитие учащихся и повышение ресурсов здоровья. Методы: методики развития физических качеств, методы оценки физического развития, методы оценки функционального состояния организма.
- информационные. Цель: контроль за состоянием здоровья учащихся, занимающихся физическими упражнениями. Методы: мониторинг за состоянием здоровья учащихся в течение всего периода занятий физическими упражнениями.
- защитно-профилактические. Цель: защита от неблагоприятных для здоровья воздействий. Методы: санитарный контроль; строгое дозирование нагрузки.
- учебно-воспитательные технологии. Цель: формирование ценностного отношения к своему здоровью. Методы: беседа
- компенсаторно-нейтрализующие. Цель: создание благоприятной обстановки, побуждающей тренироваться с большой отдачей; снятие психоэмоционального напряжения. Метод: коррекция психо-эмоционального напряжения. Средства: Использование оздоровительных систем в ходе учебно-тренировочного процесса. Использование средств восточных оздоровительных систем - хатха-йога, цигун, дыхательные упражнения.
- стимулирующие. Цель: создание психологического настроя и мотивации на плодотворное выполнение программы занятия. Методы: беседа; просмотр; видео; фото.

2. Личностно ориентированные технологии:

- гуманно-личностная. Цель: помочь выявить, развить и самореализовать индивидуальные способности каждого студента. Методы: индивидуальный подход; разнообразные формы организации занятий (коллективные, групповые, парные, индивидуальные).
- педагогика сотрудничества. Цель: предоставить возможность каждому высказать свое мнение. Метод: совместное оценивание результатов проделанной работы.

3. Дистанционные технологии: Цель: повышение теоретического и методического уровня студентов. Метод: видеолекции, электронные контенты, электронное тестирование, индивидуальные консультации и проверки знаний

4. Игровые технологии. Цель: формирование определенных умений и навыков, необходимых в практической деятельности; воспитание нравственных качеств (дружбы, смелости, находчивости, инициативности, тактического мышления); повышения уровня мотивации к занятиям. Метод: создание ситуации, позволяющей каждому проявить индивидуальность; создание атмосферы заинтересованности, ситуацию успеха.

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	Теория и методика физической культуры	В. С. Кузнецов	М. : Академия, 2012 НТБ МИИТ	Все разделы
2	История физической культуры и спорта	Б. Р. Голощапов	М. : Академия, 2013 НТБ МИИТ	Все разделы

7.2. Дополнительная литература

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год и место издания Место доступа	Используется при изучении разделов, номера страниц
3	Социология физической культуры и спорта	Л.И. Лубышева	Академия, 2004 НТБ (ЭЭ); НТБ (уч.5); НТБ (фб.); НТБ (чз.1)	Все разделы
4	Физическая культура студента	Под ред. В.И.Ильинича	Гардарики, 2000 НТБ (уч.1); НТБ (уч.2); НТБ (уч.5); НТБ (уч.6); НТБ (фб.); НТБ (чз.1); НТБ (чз.2); НТБ (чз.4)	Все разделы

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

Поисковые системы: Yandex, Google, Mail.

1. <http://www.fizkult-ura.ru>
2. <http://www.fismag.ru>
3. <http://lib.sportedu.ru>
4. <http://www.sport-express.ru>
5. <http://sport.rbc.ru>
6. <http://elibrary.ru/> - научно-электронная библиотека.
6. <http://library.miit.ru/> - научно-техническая библиотека МИИТ.

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

Основные программы пакета Microsoft Office

1. Размещение текстовых материалов (лекции, семинарские и методико-практ занятия, и др. предусмотренные раб. программой) на сайте университета в формате PDF.
2. Чтение лекций с использованием презентаций программы Powerpoint в аудиториях, оснащенных мультимедийной аппаратурой.
3. Использование Скайпа и программы Sametime для дистанционного обучения студентов (лекции, конференции, семинары и т.д.)
4. Тестирование теоретических знаний студентов с помощью интернет-программы.

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

Компьютерный класс с кондиционером. Рабочие места студентов в компьютерном классе, подключённые к сетям INTERNET и INTRANET. Спортивные площадки ДФК, включающие манеж, спортивные залы, трена-жёрные залы, бассейн, оборудование и инвентарь.

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

Занятия по дисциплине «Физическая культура» организованы в виде практических занятий, состоящих из двух подразделов: методико-практического и учебно-тренировочного и контрольного, определяющий дифференцированный и объективный учёт процесса и результатов учебной деятельности студентов.

Методико-практические занятия предусматривают освоение основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. При проведении методико-практических занятий в соответствии с планируемой темой занятия преподаватель заблаговременно выдаёт студентам задание по ознакомлению с рекомендуемой литературой и необходимые указания по её освоению. Преподаватель кратко объясняет методы обучения и при необходимости показывает соответствующие приёмы, способы выполнения физических упражнений, двигательных действий для достижения необходимых результатов по изучаемой методике. Студенты практически при взаимоконтроле воспроизводят тематические задания под наблюдением преподавателя. Учащимся выдаются индивидуальные рекомендации по практическому самосовершенствованию тематических действий, приёмов, способов. Под руководством преподавателя обсуждаются и анализируются итоги выполнения задания. Учебно-тренировочные занятия содействуют приобретению опыта творческой практической деятельности, развитию самостоятельности в физической культуре и спорте в целях достижения физического совершенства, повышения уровня функциональных и двигательных способностей, направленному формированию качеств и свойств личности.

Одним из условий получения зачета является регулярное посещение практических занятий, в случае пропуска студент должен их отработать.

Практический материал для специального учебного отделения разрабатывается с учётом показаний и противопоказаний для каждого студента. Учебный материал имеет корректирующую и оздоровительно-профилактическую направленность. При его реализации необходим индивидуально-дифференцированный подход в зависимости от уровня функциональной и физической подготовленности, характера и выраженности структурных и функциональных нарушений в организме, вызванных временными или постоянными патологическими факторами.

Студенты, специального учебного отделения (включая освобождённых от практических занятий) пишут рефераты, связанные с особенностями использования средств физической культуры при их индивидуальных отклонениях в состоянии здоровья.

Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения учебной дисциплины, рассмотрены через соответствующие знания, умения и навыки. Для проверки уровня освоения дисциплины предлагаются вопросы к зачёту и тестовые материалы, где каждый вариант содержит задания, разработанные в рамках основных тем учебной дисциплины. К сдаче контрольных нормативов допускаются студенты, регулярно посещающие занятия по элективным практическим занятиям (по выбору).

Для изучения дисциплины «Физическая культура» допускается использование дистанционных образовательных технологий. Возможные форматы использования (online и offline): видеолекции, электронные контенты, элек-тронное тестирование,

индивидуальные консультации и проверки знаний, ДОТ особенно рекомендуется использовать для студентов, освобождённых от занятий по физической культуре и студентов с ограниченными возможностями.