

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

СОГЛАСОВАНО:

Выпускающая кафедра ЭУТ
Заведующий кафедрой ЭУТ



Н.П. Терешина

15 мая 2019 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ИЭФ



Ю.И. Соколов

23 мая 2019 г.



Кафедра «Физическая культура ИУИТ»

Автор Маскаева Татьяна Юрьевна, к.п.н., доцент

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Элективные курсы по физической культуре и спорту

Направление подготовки:	<u>38.03.01 – Экономика</u>
Профиль:	<u>Экономика логистических систем и интермодальных перевозок</u>
Квалификация выпускника:	<u>Бакалавр</u>
Форма обучения:	<u>очная</u>
Год начала подготовки	<u>2018</u>

<p style="text-align: center;">Одобрено на заседании Учебно-методической комиссии института Протокол № 7 20 мая 2019 г. Председатель учебно-методической комиссии</p>  <p style="text-align: right;">М.В. Ишханян</p>	<p style="text-align: center;">Одобрено на заседании кафедры</p> <p>Протокол № 9 15 мая 2019 г. Заведующий кафедрой</p>  <p style="text-align: right;">Ф.Р. Сибгатулина</p>
--	--

Москва 2019 г.

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель изучения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» - формирование физической культуры личности как качественного, динамичного и интегративного учебно-воспитательного процесса, отражающего ценностно-мировоззренческую направленность и компетентностную готовность к освоению и реализации в социальной, образовательной, физкультурно-спортивной и профессиональной деятельности.

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-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>Знать и понимать: - роль оптимальной двигательной активности в повышении функциональных и двигательных возможностей (тренированности) организма человека, общей и профессиональной работоспособности;</p> <p>- методику самостоятельного использования средств физической культуры и спорта для рекреации в процессе учебной и профессиональной деятельности.</p> <p>- методы оказания первой медицинской доврачебной помощи пострадавшим;</p> <p>- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, фенотип студента, профилактику вредных привычек.</p> <p>Уметь: применять физические упражнения, различные виды спорта для формирования и развития психических свойств личности, необходимых в социально-культурной и профессиональной деятельности (нравственно-волевых, коммуникативных, организаторских, лидерских, уверенности в своих силах, самодисциплины, гражданственности, патриотизма и др.);</p> <p>-использовать средства и методы физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма, укрепления здоровья, коррекции физического развития и телосложения, предупреждения профессиональных заболеваний и травматизма.</p> <p>Владеть: -личным опытом, умениями и навыками повышения своих функциональных и двигательных способностей;</p> <p>-должным уровнем физической подготовленности и физического развития, необходимых для освоения профессиональных умений и навыков в процессе обучения в вузе, а также для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности после окончания Университета;</p> <p>-широким спектром ценностей физической культуры и спорта, оздоровительных систем для самоопределения, профессионально-личностного и субъективного развития в физическом воспитании и самосовершенствовании.</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	Семестр 3	Семестр 4	Семестр 5	Семестр 6
Контактная работа	108	54,15	54,15			,15	,15
Аудиторные занятия (всего):	108	54	54	0	0	0	0
В том числе:							
практические (ПЗ) и семинарские (С)	108	54	54	0	0	0	0
Самостоятельная работа (всего)	220	0	0	36	36	72	76
ОБЩАЯ трудоемкость дисциплины, часы:	328	54	54	36	36	72	76
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						Всего	Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
			Л	ЛР	ПЗ	КСР	СР			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1	1	<p>Тема 1.2</p> <p>1. Баскетбол, как эффективный и экономичный способ овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег, прыжки)</p> <p>Тема 2. Методы оценки и развития общей выносливости</p> <p>Тема 3. Методы оценки и развития силовых способностей.</p> <p>Тема 4. Методы оценки и развития скоростных способностей.</p> <p>Тема 5. Методы оценки и развития гибкости.</p> <p>Тема 6. Баскетбол как вид спорта. Отличительные особенности баскетбола.</p> <p>Тема 7. Специальная физическая подготовка.</p> <p>Тема 8. Обучение технике баскетбола.</p>			54			54	ЗЧ, ПК1, ПК2, Тестирование, спрос	
2	1	<p>Тема 2.2</p> <p>1. Лёгкая атлетика как вид спорта и часть физической культуры.</p> <p>Тема 2. Техника безопасности на занятиях по л/а.</p> <p>Тема 3. Основные методы формирования двигательных навыков в лёгкоатлетических упражнениях.</p> <p>Тема 4. Основы техники лёгкоатлетических</p>			54			54	ЗЧ, ПК1, ПК2, Тестирование, опрос	

№ 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
		видов. Тема 5. Бег на короткие дистанции как средство воспитания быстроты. Техника и методика обучения.							
3	1	Тема 3.2 1.Техника безопасности на занятиях по общей физической подготовке. Тема 2.Лёгкая атлетика Тема 3.Атлетическая гимнастика Тема 4. ОФП Тема 5. Подвижные игры			54			54	ЗЧ, ПК1, ПК2, Тестирование, опрос
4	1	Тема 4.2 Тема 1. Физическое воспитание студентов с отклонениями в состоянии здоровья. Тема 2. Методы контроля за функциональным и физическим состоянием организма человека. Тема 3. Первая, доврачебная помощь при спортивных травмах, внезапных заболеваниях и воздействии других неблагоприятных факторов. Тема 4. Современные оздоровительно-спортивные системы повышения качества жизни человека. Тема 5. Методика классического закаливания.			54			54	ЗЧ, ПК1, ПК2, Тестирование, опрос
5	2	Тема 1.3			54			54	ЗЧ, ПК1, ПК2

№ 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
		9. Обучение тактике баскетбола . Тема 10. Соревновательная практика. Тема 11. Самоконтроль при занятиях баскетболом. Тема 12. Специальная физическая подготовка.							
6	2	Тема 2.3 6. Бег на средние и длинные дистанции и спортивная ходьба как основные средства воспитания выносливости. Техника и методика обучения Тема 7. Барьерный бег и упражнения с барьерами как средство развития гибкости, ловкости. Координации и быстроты движений. Техника и методика обучения. Тема 8. Основы техники прыжков, методика обучения.			54			54	ЗЧ, ПК1, ПК2, Тестирование, опрос
7	2	Тема 3.3 Тема 6. Лёгкая атлетика Тема 7. Атлетическая гимнастика Тема 8.ОФП Тема 9. Подвижные игры Тема 10. Проведение комплекса ОРУ			54			54	ЗЧ, ПК1, ПК2, Тестирование, опрос
8	2	Тема 4.3 Тема 6. Методика проведения и составления комплекса лечебной физической культуры			54			54	ЗЧ, ПК1, ПК2, Тестирование, опрос

№ 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
		(ЛФК). ЛФК при различных заболеваниях. Тема 7. Лечебная физическая культура при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.							
9	3	Тема 1.4 13. Обучение технике баскетбола. Тема 14. Обучение тактике баскетбола. Тема 15. Развитие гибкости					36	36	
10	3	Тема 2.4 9. Воспитание физических качеств и контроль физической подготовленности средствами лёгкой атлетики. Тема 10. Развитие скоростных способностей и общей выносливости					36	36	
11	3	Тема 3.4 Тема 11. Лёгкая атлетика Тема 12. Атлетическая гимнастика Тема 13. ОФП					36	36	
12	3	Тема 4.4 Тема 8. Лечебная физическая культура при заболеваниях органов зрения. Тема 9. Обучение профилактической и оздоровительной гимнастике.					36	36	
13	4	Тема 1.5 16. Специальная физическая подготовка. Тема 17. Обучение тактике игры. Тема 18. Развитие силовых					36	36	

№ 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
		способностей.							
14	4	Тема 2.5 11. Обучение технике спортивной ходьбы. Тема 12. Обучение технике бега на короткие дистанции.					36	36	
15	4	Тема 3.5 Тема 14. Лёгкая атлетика Тема 14. Атлетическая гимнастика Тема 15.ОФП Тема 16.Ритмическая гимнастика					36	36	
16	4	Тема 4.5 Тема 10. Аутогенная тренировка. Тема 11. Общая физическая подготовка (ОФП)					36	36	
17	5	Тема 4.6 Тема 12. Оценка функционального состояния студентов специального учебного отделения. Тема 13. Обучение элементам спортивных и подвижных игр. Тема 14. Общая физическая подготовка (ОФП)						0	ЗЧ, ПК1, ПК2, Тестирование, опрос
18	6	Элективная дисциплина 1 Элективный курс по баскетболу(курс по выбору)			108		220	328	
19	6	Элективная дисциплина 2 Элективный курс по лёгкой атлетике (курс по выбору)			108		220	328	
20	6	Элективная дисциплина 3 Элективный курс по общей физической подготовке (курс по выбору)			108		220	328	

№ 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
21	6	Элективная дисциплина 4 Элективный курс для специальной медицинской группы			108		220	328	
22		Раздел 1.1 Элективный курс по баскетболу(курс по выбору)							
23		Раздел 2.1 Элективный курс по лёгкой атлетике (курс по выбору)							
24		Раздел 3.1 Элективный курс по общей физической подготовке (курс по выбору)							
25		Раздел 4.1 Элективный курс для специальной медицинской группы							
26		Всего:			108		220	328	

4.4. Лабораторные работы / практические занятия

Лабораторные работы учебным планом не предусмотрены.

Практические занятия предусмотрены в объеме 108 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 I Элективный курс по баскетболу(курс по выбору) Тема: 1. Баскетбол, как эффективный и экономичный способ овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег, прыжки)	<p>Классификация способов передвижения в баскетболе. Виды 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 скоростных способностей. Учёт гендерных и возрастных особенностей студентов при составлении дифференцированных и индивидуальных программ развития скоростных способностей.</p> <p>Методы оценки выраженности скоростных 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> <p>Комбинированные упражнения с двумя/тремя мячами при встречном, параллельном, противоположном передвижениях, движении по кругу, восьмёрке; передача мяча от одного, двух и трёх партнёров. Салки с непрерывным ведением мяча одной и другой рукой по зрительному, слуховому или условному сигналу.</p> <p>Упражнения для развития специальной координации движений.</p>	54

№ п/п	№ семестра	Тема (раздел) учебной дисциплины	Наименование занятий	Всего часов/ из них часов в интерактивной форме
1	2	3	4	5
2	2	РАЗДЕЛ I Элективный курс по баскетболу(курс по выбору) Тема: 9. Обучение тактике баскетбола .	Обучение индивидуальной тактике нападения. Целесообразное применение изученных технических приёмов с мячом. Применение финтов на бросок и на передачу. Финты без мяча на изменение направления движения. Обучение индивидуальной тактике защиты : выбор места защитником и его передвижения в защитной стойке по отношению к противнику. Целесообразное применение защитником изученных технических приёмов против игрока, владеющего мячом. Противодействия броскам в прыжке, опека центрального игрока; противодействие финтам; действия одного защитника против двух нападающих. Правила соревнований по баскетболу. Организация и проведение соревнований. Участие в соревнованиях, конкурсах между группами, курсами, факультетами, институтами. Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений – тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Современные методики и технологии развития специальной выносливости баскетболиста, скоростно-силовых, координационных способностей, ловкости, точности, прыгучести, ориентировки.	54

№ 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 2 Элективный курс по лёгкой атлетике (курс по выбору) Тема: 1. Лёгкая атлетика как вид спорта и часть физической культуры.	<p>Специально-подготовительные и подводящие упражнения, входящие в программу курса по л/а. 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. Специальные беговые упражнения. Специальные упражнения для прыжков и метаний. Страховка. Контроль самочувствия. Выявление ошибок. Взаимосвязь уровня физической подготовленности с качеством усвоения двигательных навыков</p> <p>Техника безопасности и причины травматизма при занятиях бегом, прыжками и метаниями. Правила поведения в лёгкоатлетическом манеже. Требования к спортивной форме и спортивной обуви. Подготовка мест занятий. Основные методы формирования двигательных навыков в лёгкоатлетических упражнениях. Целостный и расчленённый методы. Практическое воспроизведение. Ошибки и пути их исправления.</p> <p>Основы техники спортивной ходьбы и бега. Понятие о технике спортивных движений. 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. Характеристика фаз.</p> <p>Основы техники прыжков. Цель л/а прыжков. Виды. Биомеханические особенности прыжка в длину. Фазы. Характеристика фаз.</p> <p>Ознакомление с техникой бега. Подбор средств и методов в соответствии с задачами обучения. 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. Положение ног, рук, туловища и головы при выполнении команд «На старт!», «Внимание!», движения по команде "Марш!". Особенности выполнения беговых шагов при стартовом разгоне: изменение длины и частоты шагов в ходе разгона.</p> <p>Бег на короткие дистанции – контрольное упражнение для оценки уровня развития быстроты, скоростно-силовых качеств, скоростной выносливости.</p>	54

№ п/п	№ семестра	Тема (раздел) учебной дисциплины	Наименование занятий	Всего часов/ из них часов в интерактивной форме
1	2	3	4	5
4	2	<p>РАЗДЕЛ 2</p> <p>Элективный курс по лёгкой атлетике (курс по выбору)</p> <p>Тема: 6. Бег на средние и длинные дистанции и спортивная ходьба как основные средства воспитания выносливости. Техника и методика обучения</p>	<p>Ознакомление с техникой спортивной ходьбы, бега на средние и длинные дистанции.</p> <p>Практическое изучение основ техники спортивной ходьбы, бега на средние и длинные дистанции. Высокий старт. Положения по команде «На старт!» и «Марш!». Бег/ходьба по дистанции.</p> <p>Упражнения для освоения основных элементов техники спортивной ходьбы: ходьба по прямой, по виражу, «змейкой»; ходьба с различным положением рук.</p> <p>Подводящие и специальные упражнения для овладения свободным, естественным бегом/ходьбой. Спортивная ходьба/бег с различной скоростью от 200 до 1000 метров.</p> <p>Использование повторного, переменного и интервального методов для воспитания выносливости. Длина отрезков, скорость передвижения и паузы отдыха.</p> <p>Самоконтроль нагрузки в ходе занятия, направленного на воспитание выносливости (показатели ЧСС, ЧД и др.).</p> <p>Бег на средние и длинные дистанции – контрольное упражнение для оценки уровня развития общей и специальной выносливости.</p> <p>Ознакомление с техникой барьерного бега.</p> <p>Специальные упражнения для освоения техники преодоления барьера (сидя, стоя в упоре у стены).</p> <p>Упражнения для маховой и для толчковой ноги.</p> <p>Ходьба через барьеры (вперед, назад, боком и т.д.).</p> <p>Бег с преодолением скамеек, низких барьеров с целью формирования трехшажного ритма.</p> <p>Стартовый разгон и преодоление первого барьера.</p> <p>Барьерный цикл. Бег с преодолением 1-5 барьеров.</p> <p>Упражнения с барьерами для воспитания физических качеств: перемещения «змейкой» вокруг барьеров, перемещения под барьерами, перемещения с различной скоростью, перемещения с различным положением рук.</p> <p>Упражнения с препятствиями, как контрольные упражнения для оценки уровня развития скоростно-силовых качеств, ловкости и координации.</p> <p>Виды прыжков. Составные части техники прыжка: разбег, отталкивание, полет, приземление. Механизм отталкивания.</p> <p>Особенности приземления в горизонтальных и вертикальных прыжках.</p> <p>Техника прыжка в длину с разбега. Разбег, его длина, ритм, скорость. Отталкивание. Постановка ноги на брусочек. Углы отталкивания и вылета.</p> <p>Движения прыгуна в полете. Способы прыжка в длину: «согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы». Приземление, его варианты.</p> <p>Последовательность задач обучения технике прыжка в длину. Основные упражнения для овладения техникой прыжка в длину. Ошибки и способы их устранения.</p> <p>Ознакомление с техникой прыжка в высоту</p>	54

№ п/п	№ семестра	Тема (раздел) учебной дисциплины	Наименование занятий	Всего часов/ из них часов в интерактивной форме
1	2	3	4	5
5	1	РАЗДЕЛ 3 Элективный курс по общей физической подготовке (курс по выбору) Тема: 1. Техника безопасности на занятиях по общей физической подготовке.	Бег на короткие дистанции Бег на средние дистанции Бег на длинные дистанции Прыжок в длину с места	54
6	2	Тема 6. Лёгкая атлетика	ОФП Развитие физических качеств Выполнение контрольных упражнений по ОФП	54
7	1	Тема 1. Физическое воспитание студентов с отклонениями в состоянии здоровья.	Комплектование учебных групп. Особенности структуры занятий в специальной медицинской группе. Методический инструментарий в формировании у студентов СМГ основ здоровьесбережения. Цели и задачи контроля и самоконтроля за основными жизнеобеспечивающими системами организма. Физиологические закономерности, на которых основываются простейшие методы тестирования Методика тестирования системы дыхания, ССС, состояния вестибулярного аппарата, вегетативной нервной системы, нервно-мышечного аппарата. Спортивные травмы, Медицинская помощь, неотложная помощь, манипуляции, диагностика. Общие принципы оказания первой помощи. Последовательность действий и манипуляций. Обращение с пострадавшим. Средства первой помощи. Диагностика признаков жизни и смерти. Неотложная помощь при утоплении, ударе электрическим током, молнией, тепловом ударе, переломах. Использование элементов йоги на занятиях со студентами СМГ. Использование элементов Пилатес на занятиях со студентами СМГ Закаливание, как система гигиенических мероприятий, направленных на повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям различных метеофакторов: холода, тепла, солнечной радиации, пониженного или повышенного атмосферного давления.	54

№ п/п	№ семестра	Тема (раздел) учебной дисциплины	Наименование занятий	Всего часов/ из них часов в интерактивной форме
1	2	3	4	5
8	2	Тема 6. Методика проведения и составления комплекса лечебной физической культуры (ЛФК). ЛФК при различных заболеваниях.	Средства ЛФК: гимнастические, спортивно-прикладные упражнения, игры. Основные формы ЛФК: процедура лечебной гимнастики в индивидуальных и групповых занятиях; утренняя гигиеническая гимнастика; дозированная ходьба. Показания и противопоказания к назначению ЛФК. Методика составления комплексов ЛФК при различных заболеваниях. Контроль за состоянием здоровья во время проведения занятий по ЛФК. Назначение физических упражнений при различных заболеваниях и повреждениях опорно-двигательного аппарата (ОДА). Цели и задачи ЛФК при нарушении осанки и плоскостопии. Применение средств ЛФК на разных этапах реабилитации. Цели и задачи каждого этапа. Профилактика нарушений ОДА.	54
ВСЕГО:				108/ 0

4.5. Примерная тематика курсовых проектов (работ)

Курсовые работы (проекты) не предусмотрены.

?

5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Занятия по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре» осуществляются в форме практических занятий по выбору студента: баскетболу, лёгкой атлетике, общей физической подготовке (ОФП), специальной медицинской группы.

Для изучения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» допускается использование дистанционных образовательных технологий. Возможные форматы использования (online и offline): видеолекции, электронные контенты, электронное тестирование, вебинары для индивидуальных консультаций и проверки знаний, ДОТ особенно рекомендуется использовать для студентов, освобождённых от занятий по физической культуре и студентов с ограниченными возможностями.

В процессе преподавания дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» используются следующие 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, ведение паспорта здоровья учащегося.
- информационные. Цель: контроль за состоянием здоровья учащихся, занимающихся физическими упражнениями. Методы: автоматизированный комплекс «Медискрин», позволяющий осуществлять 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 психоэмоционального напряжения. Средства: Использование оздоровительных систем в ходе учебно-тренировочного процесса - идеорефлекторные приёмы в рамках метода «Ключ», биомеханический волновой тренажёр Агашина. 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 само реализовать индивидуальные способности каждого студента. Методы: индивидуальный подход; использование разнообразных форм организации занятий (коллективные, групповые, парные, индивидуальные).
- педагогика сотрудничества. Цель: предоставить возможность каждому высказать свое мнение. Метод: совместное оценивание результатов проделанной работы.

3. Дистанционные технологии (видеолекции, электронные контенты, электронное тестирование, вебинары для индивидуальных консультаций и проверки знаний). Цель: повышение теоретического и методического уровня студентов.

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)

№ п/п	№ семестра	Тема (раздел) учебной дисциплины	Вид самостоятельной работы студента. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы	Всего часов
1	2	3	4	5
1	3	РАЗДЕЛ 1 Элективный курс по баскетболу(курс по выбору) Тема 4: 13. Обучение технике баскетбола.	Совершенствование изученных приёмов техники, расширение арсенала общих двигательных навыков. Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в баскетболе. Методы стандартного и переменного упражнения. Круговой метод. Упражнения для развития гибкости. Программа для развития подвижности в суставах. Средства и методы самоконтроля.	36
2	4	РАЗДЕЛ 1 Элективный курс по баскетболу(курс по выбору) Тема 5: 16. Специальная физическая подготовка.	Методика развития специальной быстроты в баскетболе. Организация и методика проведения учебно-тренировочного занятия, направленного на воспитание специальной быстроты движений. Методика развития специальной выносливости в баскетболе. Организация и методика проведения учебно-тренировочного занятия, направленного на развитие специальной выносливости. Тактика нападения. Групповые действия: взаимодействие 2-х игроков; взаимодействие 3-х игроков. Командные действия: позиционное нападение; быстрый прорыв. Средства и методы развития силовых способностей. Составления дифференцированных и индивидуальных программ развития силовых способностей у студентов.	36
3	5	Элективный курс по баскетболу(курс по выбору)	19. Обучение технике игры. Тема 20. Развитие скоростных способностей и общей выносливости. Тема 21. Основы методики самомассажа. Тема 22. Основы методики организации тренировочных занятий по баскетболу. Тема 23. Специальная физическая подготовка.	72
4	6	Элективный курс по баскетболу(курс по выбору)	24. Развитие скоростных способностей. Тестирование, опрос	76
5	6	Элективный курс по баскетболу(курс по выбору)	24. Развитие скоростных способностей. Тема 25. Развитие общей выносливости. Тема 26. Развитие гибкости Тема 27. Развитие силовых способностей. Тема 28. Подготовка и проведение соревнований. Тема 29. Специальная физическая подготовка.	76
6	5	Элективный курс по баскетболу(курс по выбору)	19. Обучение технике игры. Тестирование, опрос	72
7	3	РАЗДЕЛ 2 Элективный курс по	Использование легкоатлетических упражнений для воспитания быстроты,	36

		лёгкой атлетике (курс по выбору) Тема 4: 9. Воспитание физических качеств и контроль физической подготовленности средствами лёгкой атлетики.	силы, выносливости, гибкости, ловкости и координации. Особенности их применения в зависимости от пола и уровня подготовленности. Выбор упражнений для контроля и оценки уровня физической подготовленности. Развитие скорости бега с программой упражнений, способствующей развитию скоростно-силовых возможностей (прыжково-метательная подготовка – комплексы упражнений прыжковой и метательной подготовки)	
8	4	РАЗДЕЛ 2 Элективный курс по лёгкой атлетике (курс по выбору) Тема 5: 11. Обучение технике спортивной ходьбы.	Знакомство с техникой: рассказ, показ. Сведения о правилах соревнований по спортивной ходьбе. Выполнение упражнений на месте: ходьба с прямыми ногами; ходьба широким шагом с поворотом таза вокруг вертикальной оси. Изучение движения ног: ходьба по прямой линии по отметкам; по кругу или "змейкой"; в гору; по мягкому грунту. Изучение движения ног и туловища: ходьба с изменением положения рук, туловища (руки сцеплены за головой; на груди). Совершенствование (ходьба различных отрезков с разной скоростью в координации). Прохождение дистанции на результат. Знакомство с техникой бега: рассказ, показ. Пробегание дистанции от 30 до 60 м на максимальной скорости. Изучение бега по прямой: пробегание дистанции до 80 м с изменением скорости; бег с «форой». Изучение техники низкого старта: расстановка стартовых колодок, выполнение команд. Бег со старта. Упражнения с партнером в колодках. Бег под команду парами.	36
9	5	Элективный курс по лёгкой атлетике (курс по выбору)	13. Обучение технике бега на средние и длинные дистанции. Тема 14. Лёгкоатлетические прыжки как средство скоростно-силовой подготовки, воспитания ловкости и координации. Методика обучения. Тема 15. Лёгкоатлетические метания как средство силовой и скоростно-силовой подготовки, воспитания ловкости и координации.	72
10	6	Элективный курс по лёгкой атлетике (курс по выбору)	16. Обучение технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Тестирование, опрос	76
11	6	Элективный курс по лёгкой атлетике (курс по выбору)	16. Обучение технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Тема 17. Развитие скоростных способностей и общей выносливости Тема 18. Обучение технике передачи эстафетной палочки.	76
12	5	Элективный курс по лёгкой атлетике (курс по выбору)	13. Обучение технике бега на средние и длинные дистанции. Тестирование, опрос	72
13	3	Тема 11. Лёгкая	Атлетическая гимнастика	36

		атлетика	Техника упражнений для основных мышечных групп Техника упражнений вспомогательного плана	
14	4	Тема 14. Лёгкая атлетика	Подвижные игры Игры на внимание Игры на развитие физических качеств	36
15	5	Элективный курс по общей физической подготовке (курс по выбору)	Тема 17. Лёгкая атлетика Тема 18. Атлетическая гимнастика Тема 19. ОФП Тема 20. Ритмическая гимнастика Тема 21. Проведение комплекса ОРУ	72
16	6	Элективный курс по общей физической подготовке (курс по выбору)	Тема 22. Лёгкая атлетика Тестирование, опрос	76
17	6	Элективный курс по общей физической подготовке (курс по выбору)	Тема 22. Лёгкая атлетика Тема 23. Атлетическая гимнастика Тема 24. ОФП Тема 25. Ритмическая гимнастика Тема 26. Подвижные игры Тема 27. Проведение комплекса ОРУ Тема 28. Проведение подвижных игр	76
18	5	Элективный курс по общей физической подготовке (курс по выбору)	Тема 17. Лёгкая атлетика Тестирование, опрос	72
19	4	Тема 10. Аутогенная тренировка.	Методика проведения аутогенной тренировки. Средства и методы ОФП: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами. 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). Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения. Упражнения для воспитания гибкости. Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные. Упражнения для воспитания ловкости. Методы воспитания ловкости. Использование подвижных игр, гимнастических упражнений. Упражнения для воспитания быстроты.	36
20	3	Тема 8. Лечебная физическая культура при заболеваниях органов зрения.	Комплексы ЛФК при различных заболеваниях органов зрения: нарушение остроты зрения (рефракции); конъюнктивит; попадание инородных тел. Правила составления комплекса ЛФК при патологии зрения. Методика проведения комплекса ЛФК. Показания и противопоказания к применению ЛФК при миопии и астигматизме.	36

			Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений для профилактики различных заболеваний. Обучение комплексам упражнений по профилактике различных заболеваний. Формирование навыков правильного дыхания во время выполнения упражнений. Использование элементов оздоровительных систем на занятиях: йога, пилатес, бодифлекс, стретчинг и др.	
21	5	Элективный курс для специальной медицинской группы	Тема 12. Оценка функционального состояния студентов специального учебного отделения. Тема 13. Обучение элементам спортивных и подвижных игр. Тема 14. Общая физическая подготовка (ОФП)	72
22	6	Элективный курс для специальной медицинской группы	Тема 15. Дыхательные гимнастики на занятиях по физической культуре. Тестирование, опрос	76
23	6	Элективный курс для специальной медицинской группы	Тема 15. Дыхательные гимнастики на занятиях по физической культуре. Тема 16. Нетрадиционные системы физических упражнений. Тема 17. Обучение элементам легкой атлетики.	76
24	5	Элективный курс для специальной медицинской группы	Тема 12. Оценка функционального состояния студентов специального учебного отделения. Тестирование, опрос	72
ВСЕГО:				1 472

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 теории и методики физической культуры.	Маскаева Т.Ю., Фирсин С.А.	Курс лекций.-М.: МИИТ. - elibrary.miiit-ief.ru, 2014	Всех разделов программы
2	Самовоспитание и самосовершенствование студентов в рамках здорового образа жизни:	Золотова М.Ю.	Учебное пособие.- М.: МИИТ. - elibrary.miiit-ief.ru, 2013	Все разделы
3	Физическая культура	Маскаева Т.Ю.	Электронные контентны на учебном портале ИЭФ МИИТа http://edu.miiit.ru , 0	Всех разделов программы

7.2. Дополнительная литература

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год и место издания Место доступа	Используется при изучении разделов, номера страниц
4	Комплексная система физического воспитания в досуговой деятельности молодёжи.	Фирсин С.А. Маскаева Т.Ю,	Учебное пособие.- М.: МИИТ, elibrary.miiit-ief.ru, 2014	Всех разделов программы
5	Спартианские игры в гуманистической системе воспитания студентов.	Фирсин С.А. Маскаева Т.Ю,	Учебное пособие.- М.: МИИТ, elibrary.miiit-ief.ru, 2014	Всех разделов программы
6	Средства и методы оздоровления студентов с ослабленным здоровьем	Перова Г.М.	Методические указания.-М.: МИИТ, elibrary.miiit-ief.ru, 2013	Все разделы
7	Основные аспекты врачебного контроля, самоконтроля и методики физического воспитания с учётом отклонений в состоянии здоровья студентов	Панкратова О.Н., Дорофеева И.А.Брянцев В.В.	Методические указания.-М.: МИИТ. elibrary.miiit-ief.ru, 2013	Все разделы
8	Использование оздоровительных видов гимнастики в физическом воспитании студентов.	Маскаева Т.Ю.	Методические указания.-М.: МИИТ. elibrary.miiit-ief.ru, 2012	Все разделы
9	Упражнения с отягощениями в тренажёрном зале.	Духова Г.А. Сосонкина В.П.	Методические указания.-М.: МИИТ. elibrary.miiit-ief.ru, 2013	Всех разделов программы

--	--	--	--

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

http://miit-ief.ru/student/methodical_literature/ (Электронная библиотека ИЭФ)
<http://library.miit.ru> (НТБ МИИТа (электронно-библиотечная система))
<https://www.biblio-online.ru> (Электронная библиотечная система «Юрайт», доступ для студентов и преподавателей РУТ(МИИТ))
<http://e.lanbook.com> (Электронно-библиотечная система «Лань», доступ для студентов и преподавателей РУТ(МИИТ))
<https://www.book.ru/> (ЭБС book.ru – доступ для преподавателей и студентов РУТ(МИИТ))

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

При осуществлении образовательного процесса по дисциплине требуется наличие следующего ПО: OS Windows, Microsoft Office, система компьютерного тестирования АСТ.

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

В соответствии с требованиями ФГОС 3+ ВПО уровень материально-технического обеспечения образовательного процесса (из расчета необходимого перечня для сопровождения основных образовательных программ) оптимальный. Для проведения занятий физической культуры, организации физкультурно-оздоровительных мероприятий и работы спортивных секций РУТ (МИИТ) располагает Домом физической культуры (ДФК) с большим и малым игровыми залами, многофункциональным залом (манеж), бассейном, тренажерными залами, залом тяжелой атлетики, гимнастическим залом, залом бокса, залом для пулевой стрельбы, залом для фехтования. Данные объекты используются в соответствии с утвержденным расписанием занятий и графиком работы спортивных секций.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Важнейшее требование – безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его обеспечена прочная установка снарядов, правильная обработка деревянных предметов (шведская стенка, палки, рейки).

Для обеспечения образовательного процесса по ФГОС ВО имеется учебно-практическое оборудование (гимнастические маты, набивные мячи, скакалки, кистевые и ножные утяжелители, биомеханический тренажер Агашина, эспандеры и др.)

Основной формой проведения занятий остается по-прежнему двигательная деятельность. Для организации двигательной деятельности студентов в Университете, в целом, и Институте экономики и финансов, в частности, достаточно учебно-практического оборудования.

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

Обучающимся необходимо помнить, что качество полученного образования в большой степени зависит от активной роли самого обучающегося в учебном процессе.

Обучающийся должен быть нацелен на максимальное усвоение подаваемого преподавателем материала. Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре» осуществляется в форме практических занятий и включает следующие подразделы: методико-практический, учебно-тренировочный а также контрольный, определяющий дифференцированный и объективный учёт процесса и результатов учебной деятельности студентов.

Методико-практические занятия предусматривают освоение учащимися 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 корригирующую 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).

Фонд оценочных средств является 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.