

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

СОГЛАСОВАНО:

Выпускающая кафедра ППТМиР
И.о. заведующего кафедрой



О.В. Леонова

05 февраля 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор АВТ



А.Б. Володин

05 февраля 2020 г.



Кафедра «Физическая культура и спорт»

Авторы Сибгатулина Фаиля Равильевна, к.п.н., профессор
Постол Ольга Львовна, к.п.н., доцент

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Элективные курсы по физической культуре и спорту

| | |
|--------------------------|--|
| Направление подготовки: | 23.03.03 – Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов |
| Профиль: | Техническая экспертиза, страхование и сертификация погрузо-разгрузочных, транспортных и складских систем |
| Квалификация выпускника: | Бакалавр |
| Форма обучения: | очная |
| Год начала подготовки | 2018 |

| | |
|--|--|
| Одобрено на заседании Учебно-методической комиссии института Протокол № 2 04 февраля 2020 г. Председатель учебно-методической комиссии  А.Б. Володин | Одобрено на заседании кафедры Протокол № 1 22 января 2020 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 обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Овладение методами оценки физического состояния и самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.

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.

2. МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОП ВО

Учебная дисциплина "Элективные курсы по физической культуре и спорту" относится к блоку 1 "Дисциплины (модули)" 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. Физика:

Знания: физические процессы происходящие в биосфере и техносфере

Умения: использовать основные физические законы и постулаты

Навыки: навыком выполнения основных физических расчетов

2.1.2. Химия:

Знания: основы химических процессов в техносфере и биосфере

Умения: использовать основные законы химии

Навыки: навыком выполнения основных химических расчетов

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-6 способностью работать в коллективе, толерантно воспринимая социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия | <p>Знать и понимать: концепции социальных, этнических, конфессиональных и культурных различий; -содержания толерантного поведения; - основ командообразования и проектной деятельности; - основ конфликтологии и методов разрешения конфликтов, основ медиации</p> <p>Уметь: взаимодействовать с представителями иных социальных, этнических, конфессиональных и культурных групп; - работать в коллективе по решению конкретных проектных задач; - содействовать конструктивному взаимодействию в процессе совместной деятельности по решению проектных задач; -использовать способы и методы преодоления конфликтных ситуаций</p> <p>Владеть: навыками толерантного поведения; - навыками командной работы; - навыками реализации совместных творческих проектов; - навыками предупреждения и конструктивного разрешения конфликтных ситуаций в процессе совместной деятельности</p> |
| 2 | ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | <p>Знать и понимать: методы и средства физической культуры</p> <p>Уметь: обеспечивать полноценную социальную и профессиональную деятельность</p> <p>Владеть: использовать методы и средства физической культуры</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 | 162 | | | | ,15 | ,15 | ,15 |
| Аудиторные занятия (всего): | 162 | 54 | 54 | 54 | 0 | 0 | 0 |
| В том числе: | | | | | | | |
| практические (ПЗ) и семинарские (С) | 162 | 54 | 54 | 54 | 0 | 0 | 0 |
| Самостоятельная работа (всего) | 166 | 0 | 0 | 0 | 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 |
| Виды промежуточной аттестации (экзамен, зачет) | 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 | | Всего: | | | 162 | | 166 | 328 | | |

4.4. Лабораторные работы / практические занятия

Лабораторные работы учебным планом не предусмотрены.

Практические занятия предусмотрены в объеме 162 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 | | №1 А. Баскетбол: Классификация способов передвижения в баскетболе. Виды и техника ходьбы, бега, прыжков. Бег баскетболиста: техника, особенности. Методы обучения ходьбе и специфическому бегу баскетболиста. Б. Легкая атлетика: Специально-подготовительные и подводящие упражнения, входящие в программу курса по л/а. В. Общая физическая подготовка: Подвижные игры с предметами | 20 |
| 2 | 1 | | №1 А. Баскетбол: Баскетбол, как эффективный и экономичный способ овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег, прыжки) Б. Лёгкая атлетика: Лёгкая атлетика как вид спорта и часть физической культуры. В. Общая физическая подготовка: Подвижные игры. | 20 |
| 3 | 1 | | №2 А. Баскетбол: Методы оценки и развития общей выносливости Б. Лёгкая атлетика: Техника безопасности на занятиях по л/а. В. Общая физическая подготовка: Проведение комплекса ОРУ | 34 |
| 4 | 1 | | №2 А. Баскетбол: Средства и методы развития общей выносливости Б. Легкая атлетика: 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. В. Общая физическая подготовка: Выполнение комплекса ОРУ | 34 |

| № п/п | № семестра | Тема (раздел) учебной дисциплины | Наименование занятий | Всего часов/ из них часов в интерактивной форме |
|-------|------------|----------------------------------|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5 | 2 | | №3 А. Баскетбол: Средства и методы развития силовых способностей. Методы оценки выраженности силовых способностей. Б. Легкая атлетика: Основные методы формирования двигательных навыков в лёгкоатлетических упражнениях. Целостный и расчленённый методы. В. Общая физическая подготовка: Методика обучения прыжков в длину с места. Подводящие упражнения. | 25 |
| 6 | 2 | | №3 А. Баскетбол: Методы оценки и развития силовых способностей. Б. Лёгкая атлетика: Основные методы формирования двигательных навыков в лёгкоатлетических упражнениях. В. Общая физическая подготовка: Прыжки в длину с места. | 25 |
| 7 | 2 | | №4 А. Баскетбол: Средства и методы развития скоростных способностей. Методы оценки выраженности скоростных способностей. Б. Легкая атлетика: Ознакомление с техникой бега. Подбор средств и методов в соответствии с задачами обучения. В. Общая физическая подготовка: Составления дифференцированных и индивидуальных программ развития гибкости у студентов. | 29 |
| 8 | 2 | | №4 Раздел 4. А. Баскетбол: Методы оценки и развития скоростных способностей. Б. Лёгкая атлетика: Бег на короткие дистанции как средство воспитания быстроты. В.Общая физическая подготовка: Развитие гибкости | 29 |
| 9 | 3 | | №5 А. Баскетбол: Средства и методы развития гибкости. Методы оценки выраженности гибкости . Б. Легкая атлетика: Развитие скорости бега с программой упражнений, способствующей развитию скоростно-силовых возможностей (прыжково-метательная подготовка – комплексы упражнений прыжковой и метательной подготовки) В. Общая физическая подготовка: Ознакомление с техникой бега. Подбор средств и методов в соответствии с задачами обучения. Старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование | 27 |

| № п/п | № семестра | Тема (раздел) учебной дисциплины | Наименование занятий | Всего часов/ из них часов в интерактивной форме |
|--------|------------|----------------------------------|--|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10 | 3 | | №5 А. Баскетбол: Методы оценки и развития гибкости. Б. Лёгкая атлетика: Методы оценки и развития скоростных способностей. В.Общая физическая подготовка: Бег на короткие дистанции | 27 |
| 11 | 3 | | №6 А. Баскетбол: Баскетбол в Единой Всероссийской классификации. Система студенческих соревнований по баскетболу. Б. Легкая атлетика: Использование повторного, переменного и интервального методов для воспитания выносливости. Длина отрезков, скорость передвижения и паузы отдыха. В. Общая физическая подготовка: Ознакомление с техникой бега на средние и длинные дистанции. | 10 |
| 12 | 3 | | №6 А. Баскетбол: Баскетбол как вид спорта. Отличительные особенности баскетбола. Б. Лёгкая атлетика: Бег на средние и длинные дистанции как основные средства воспитания выносливости. Техника и методика обучения В.Общая физическая подготовка: Бег на | 10 |
| 13 | 3 | | №6 А. Баскетбол: Баскетбол в Единой Всероссийской классификации. Система студенческих соревнований по баскетболу. Б. Легкая атлетика: Использование повторного, переменного и интервального методов для воспитания выносливости. Длина отрезков, скорость передвижения и паузы отдыха. В. Общая физическая подготовка: Ознакомление с техникой бега на средние и длинные дистанции. | 17 |
| 14 | 3 | | №6 А. Баскетбол: Баскетбол как вид спорта. Отличительные особенности баскетбола. Б. Лёгкая атлетика: Бег на средние и длинные дистанции как основные средства воспитания выносливости. Техника и методика обучения В.Общая физическая подготовка: Бег на | 17 |
| ВСЕГО: | | | | 324/ 0 |

4.5. Примерная тематика курсовых проектов (работ)

Курсовые работы (проекты) не предусмотрены.

5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Преподавание дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» осуществляется в форме самостоятельных занятий. Занятия организованы с использованием технологий развивающего обучения. Самостоятельные занятия могут выбираться по видам спорта, тренировочные занятия в спортивных организациях, физическая самоподготовка. Оценка полученных знаний, умений и навыков основана на модульно-рейтинговой технологии. Весь курс разбит на 6 разделов, представляющих собой логически завершенный объем учебной информации. Фонды оценочных средств освоенных компетенций включают задания практического содержания (мониторинг физического состояния студентов - сдача нормативов) для оценки умений и навыков.

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 | 5 | | №4 А. Баскетбол: 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. Б. Легкая атлетика: Техника прыжка в длину с разбега. Разбег, его длина, ритм, скорость. Отталкивание. Постановка ноги на брусок. Углы отталкивания и вылета. Движения прыгуна в полете. Способы прыжка в длину: «согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы». Приземление, его варианты. В. Общая физическая подготовка: Ознакомление и выполнение базовых упражнений на группу мышц спины. | 27 |
| 2 | 5 | | №4 А. Баскетбол: Обучение технике баскетбола. Б. Лёгкая атлетика: Барьерный бег и упражнения с барьерами как средство развития гибкости, ловкости. Координации и быстроты движений. Техника и методика обучения. В. Общая физическая подготовка: Развитие физических качеств. | 27 |
| 3 | 4 | | №1 А. Баскетбол: Баскетбол как вид спорта. Отличительные особенности баскетбола. Б. Лёгкая атлетика: Бег на средние и длинные дистанции как основные средства воспитания выносливости. Техника и методика обучения В. Общая физическая подготовка: Бег на | 17 |
| 4 | 4 | | №1 . Баскетбол: Ведущие физические качества и двигательные способности, характерные для баскетбола. Средства и методы развития специальной физической подготовленности. Развитие специальной выносливости, скоростно-силовых, координационных способностей, ловкости, точности, прыгучести, ориентировки. Б. Легкая атлетика: Основы техники спортивной ходьбы и бега. Понятие о технике спортивных движений. Биомеханические особенности спортивной ходьбы. Фазы движений в спортивной ходьбе и беге. В. Общая физическая подготовка: Ознакомление с базовыми упражнениями на группы мышц ног. | 17 |
| 5 | 4 | | №1 | 10 |

| | | | | |
|---|---|--|---|----|
| | | | <p>. Баскетбол: Ведущие физические качества и двигательные способности, характерные для баскетбола. Средства и методы развития специальной физической подготовленности. Развитие специальной выносливости, скоростно-силовых, координационных способностей, ловкости, точности, прыгучести, ориентировки.</p> <p>Б. Легкая атлетика: Основы техники спортивной ходьбы и бега. Понятие о технике спортивных движений. Биомеханические особенности спортивной ходьбы. Фазы движений в спортивной ходьбе и беге.</p> <p>В. Общая физическая подготовка: Ознакомление с базовыми упражнениями на группы мышц ног.</p> | |
| 6 | 4 | | <p>№1</p> <p>А. Баскетбол: Баскетбол как вид спорта. Отличительные особенности баскетбола.</p> <p>Б. Лёгкая атлетика: Бег на средние и длинные дистанции как основные средства воспитания выносливости. Техника и методика обучения</p> <p>В. Общая физическая подготовка: Бег на</p> | 10 |
| 7 | 4 | | <p>№2</p> <p>А. Баскетбол: Обучение технике игры в нападении. Основная стойка баскетболиста. Передачи мяча, броски мяча. Ведение мяча.</p> <p>Б. Легкая атлетика: Ознакомление с техникой барьерного бега. 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.).</p> <p>В. Общая физическая подготовка: Специально-подготовительные упражнения, обеспечивающие последовательность обучения и физическую готовность спортсмена. Воспитание силовых качеств посредством выполнения упражнения с сопротивлением (партнером, отягощением, амортизаторами).</p> | 27 |
| 8 | 4 | | <p>№2</p> <p>А. Баскетбол: Обучение технике баскетбола.</p> <p>Б. Лёгкая атлетика: Барьерный бег и упражнения с барьерами как средство развития гибкости, ловкости. Координации и быстроты движений. Техника и методика обучения.</p> <p>В. Общая физическая подготовка: Развитие физических качеств.</p> | 27 |
| 9 | 5 | | <p>№3</p> <p>А. Баскетбол: Обучение индивидуальной тактике нападения. Целесообразное применение изученных технических приёмов с мячом. Применение финтов на бросок и на передачу. Финты без мяча на</p> | 31 |

| | | | | |
|----|---|--|---|----|
| | | | <p>изменение направления движения.</p> <p>Б. Легкая атлетика: Техника прыжка в длину с разбега. Разбег, его длина, ритм, скорость. Отталкивание. Постановка ноги на брусок. Углы отталкивания и вылета. Движения прыгуна в полете. Способы прыжка в длину: «согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы». Приземление, его варианты.</p> <p>В. Общая физическая подготовка: Ознакомление и выполнение базовых упражнений на группу мышц спины.</p> | |
| 10 | 5 | | <p>№3</p> <p>А. Баскетбол: Обучение технике баскетбола.</p> <p>Б. Лёгкая атлетика: Барьерный бег и упражнения с барьерами как средство развития гибкости, ловкости. Координации и быстроты движений. Техника и методика обучения.</p> <p>В.Общая физическая подготовка: Развитие физических качеств.</p> | 31 |
| 11 | 6 | | <p>№5</p> <p>А. Баскетбол: Соревновательная практика.</p> <p>Б. Лёгкая атлетика: Обучение технике бега на короткие дистанции.</p> <p>В.Общая физическая подготовка: Строевые упражнения, ОРУ</p> | 27 |
| 12 | 6 | | <p>№5</p> <p>А. Баскетбол: Правила соревнований по баскетболу. Организация и проведение соревнований. Участие в соревнованиях, конкурсах между группами, курсами, факультетами, институтами.</p> <p>Б. Легкая атлетика: Изучение техники низкого старта: расстановка стартовых колодок, выполнение команд. Бег со старта. Упражнения с партнером в колодках. Бег под команду парами. В. Общая физическая подготовка: Строевые упражнения. Составление и проведение ОРУ.</p> | 27 |
| 13 | 6 | | <p>№6</p> <p>А. Баскетбол: Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля.</p> <p>Б. Легкая атлетика: Самоконтроль. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений –тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.</p> <p>В. Общая физическая подготовка: Составление и проведение ОРУ.</p> | 20 |
| 14 | 6 | | <p>№6</p> <p>А. Баскетбол: Самоконтроль при занятиях баскетболом.</p> <p>Б. Лёгкая атлетика: Самоконтроль при занятиях баскетболом.</p> <p>В.Общая физическая подготовка: Проведение комплекса ОРУ</p> | 20 |

| | | | | |
|--------|---|--|---|-----|
| 15 | 6 | | №6 контрольные нормативы по избранному виду спорта | 20 |
| 16 | 6 | | №7 А. Баскетбол: Методики и технологии развития специальной выносливости баскетболиста, скоростно-силовых, координационных способностей, ловкости, точности, прыгучести, ориентировки. Б. Легкая атлетика: Знакомство с техникой: рассказ, показ. Сведения о правилах соревнований по спортивной ходьбе. Изучение движения ног и туловища: ходьба с изменением положения рук, туловища (руки сцеплены за головой; на груди). В. Общая физическая подготовка: Спортивная игра в волейбол, баскетбол. Подвижные игры с предметами, без предметов. | 7 |
| 17 | 6 | | №7 А. Баскетбол: Специальная физическая подготовка. Б. Лёгкая атлетика: Обучение технике спортивной ходьбы. В. Общая физическая подготовка: Подвижные игры. | 7 |
| ВСЕГО: | | | | 352 |

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 и спорта | Фёдорова Т.Ю. | М: РУТ (МИИТ), 2017 | 1,2 (3-90) |
| 2 | Способы проведения измерений функционального состояния организма студентов технического вуза | Сибгатулина Ф.Р., Фёдорова Т.Ю. | М: РУТ (МИИТ), 2017 | 1,2 (3-28) |
| 3 | Физическая культура: учебник | М.Я. Виленский под | М: КноРус, Электронно-библиотечная система BOOK.RU (http://www.book.ru , 2018 | Все разделы |
| 4 | Экономика физической культуры и спорта | Сибгатулина Ф.Р. | М: РУТ (МИИТ), 2017 | 1,2 (3-345) |
| 5 | Физическая подготовка студентов технических вузов | Физическая подготовка студентов технических вузов | М: РУТ (МИИТ), 2017 | 1.2 (3-14) |
| 6 | Самостоятельная работа студентов по лёгкой атлетике | Фирсин С.А., Маскаева Т.Ю. | Учебное пособие.-М.: МИИТ, 2016. - elibrary.miiit-ief.ru , 2016 | Все разделы |
| 7 | Элективный курс по лёгкой атлетике | Фирсин С.А., Горностаева Ю.В. | Электронные контенты на учебном портале ИЭФ МИИТа http://edu.miiit.ru , 0 | Все разделы |
| 8 | Элективный курс по баскетболу | Бейнисович В.В. | Электронные контенты на учебном портале ИЭФ МИИТа Электронные контенты на учебном портале ИЭФ МИИТа, 0 | Все разделы |
| 9 | Элективный курс для студентов с отклонениями в состоянии здоровья (спец. мед. группы) | Перова Г.М. | Электронные контенты на учебном портале ИЭФ МИИТа http://edu.miiit.ru , 0 | Все разделы |

7.2. Дополнительная литература

| № п/п | Наименование | Автор (ы) | Год и место издания Место доступа | Используется при изучении разделов, номера страниц |
|-------|---|--------------|--------------------------------------|--|
| 10 | Исследование и оценка физического развития студентов, занимающихся физической культурой и спортом | Дубкова Е.С. | М: РУТ (МИИТ), 2017 | 1,2(3-22) |

| | | | | |
|----|--|-----------------------------------|--|-------------|
| 11 | Средства развития гибкости при подготовке студентов РУТ (МИИТ) к сдаче нормативов ГТО | Дубкова Е.С. | М: РУТ (МИИТ), 2017 | 1,2 (3-25) |
| 12 | Физическая культура: учебник | А. А. Бишаева, В. В. Малков | М: КноРус, Электронно-библиотечная система BOOK.RU(http://www.book.ru/), 2017 | Все разделы |
| 13 | Силовая подготовка студентов к сдаче Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО. | Брянцев В.В. | Учебно-методическое пособие к практическим занятиям .-М.: МИИТ, 2016. elibrary.mii-ief.ru МИИТ, 2016, 2016 | Все разделы |
| 14 | Средства и методы развития специальной физической подготовленности у студентов на занятиях баскетболом (в рамках элективного курса). | Бейнисович В.В. | Бейнисович Учебно-методическое пособие к практическим занятиям .-М.: МИИТ, 2016. elibrary.mii-ief.ru МИИТВ.В., 2016 | Все разделы |
| 15 | Опыт использования средств оздоровительных видов гимнастики в физическом воспитании студентов | М. А. Овсянникова | М: РУТ (МИИТ), 2017 | Все разделы |
| 16 | Комплексное использование видов оздоровительной гимнастики у студенток в вузе [Текст] : учеб. пособие для студ. всех спец. ИУИТ и преподавателей физической культуры | М. А. Овсянникова, Е. Е. Биндусов | М: РУТ (МИИТ), 2017 | Все разделы |
| 17 | Физическая культура для студентов технических вузов с начальными формами упражнений самбо | Миниханов В.А., Дубкова Е.С. | М: РУТ (МИИТ), 2017 | Все разделы |
| 18 | Морфофункциональные изменения, происходящие в организме студентов, занимающихся лыжным спортом | Гардагина Л.Г. | М: РУТ (МИИТ), 2017 | Все разделы |

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

Поисковые системы: Yandex, Google, Mail.

1. <http://library.mii.ru/> электронно-библиотечная система Научно-технической библиотеки МИИТ.

2. <http://mrss.ru/> Московское Региональное Отделение Общероссийской Общественной Организации «Российский Студенческий Спортивный Союз»

3. http://opace.ru/b/teoriya_i_metodika_fizicheskoy_kultury Теория и методика ФК

4. <http://vsporterussia.ru/> Движение «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 программными продуктами Microsoft Office Microsoft Windows.

Интернет-браузер

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

.Дом физкультуры РУТ(МИИТ), помещения для физической культуры, оборудованные соответствующим инвентарём и оборудованием (Гимнастические маты, скакалки, шведская стенка, гантели

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 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.

Оценивание знаний, умений и навыков по учебной дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» осуществляется посредством использования модульно-рейтинговой технологии.