МИНИСТЕРСТВО ТРАНСПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

«РОССИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ТРАНСПОРТА»

СОГЛАСОВАНО:	УТВЕРЖДАЮ:
Выпускающая кафедра ЦТУТП	Директор ИУЦТ
Заведующий кафедрой ЦТУТП	
В.Е. Нутович	С.П. Вакуленко
06 октября 2020 г.	06 октября 2020 г.

Кафедра «Физическая культура и спорт»

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Элективные курсы по физической культуре и спорту

Направление подготовки:	09.03.02 – Информационные системы и технологии
Профиль:	Информационные системы и технологии на транспорте
Квалификация выпускника:	Бакалавр
Форма обучения:	очная
Год начала подготовки	2017

Одобрено на заседании	Одобрено на заседании кафедры
Учебно-методической комиссии института Протокол № 3 05 октября 2020 г. Председатель учебно-методической комиссии Н.А. Клычева	Протокол № 10 07 сентября 2020 г. Заведующий кафедрой Ф.Р. Сибгатулина

Москва 2020 г.

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

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-11 владением 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	Знать и понимать: методику самостоятельного использования средств физической культуры и спорта для рекреации в процессе учебной и профессиональной деятельности. Уметь: использовать средства и методы физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма, укрепления здоровья, коррекции физического развития и телосложения, предупреждения профессиональных заболеваний и травматизма. Владеть: широким спектром ценностей физической культуры, спорта, оздоровительных систем для самоопределения, профессионально-личностного и субъективного развития в физическом воспитании и самосовершенствовании.
2	ОК-6 умением применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля для интеллектуального развития, повышения культурного уровня, профессиональной компетенции, сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования	Знать и понимать: задачи гуманитарного в целом и исторического в частности знания, основные теории по физической культуре и спорту. Уметь: искать и получать научную и документальную информацию по физической культуре и спорту, формировать собственные выводы и научные убеждения. Владеть: способами обработки и использования исторической и иной научной информации для интеллектуального развития, повышения культурного уровня

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

4.1. Общая трудоемкость дисциплины составляет:

328 ак. ч.

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

	Количество часов						
Вид учебной работы	Всего по учебному плану	Семестр 1	Семестр 2	Семестр 3	Семестр 4	Семестр 5	Семестр 6
Контактная работа	162	54,15	54,15			,15	,15
Аудиторные занятия (всего):	162	54	54	36	18	0	0
В том числе:							
практические (ПЗ) и семинарские (С)	162	54	54	36	18	0	0
Самостоятельная работа (всего)	166	0	0	0	0	83	83
ОБЩАЯ трудоемкость дисциплины, часы:	328	54	54	36	18	83	83
Текущий контроль успеваемости (количество и вид текущего контроля)	ПК1, ПК2	ПК1, ПК2	ПК1, ПК2			ПК1, ПК2	ПК1, ПК2
Виды промежуточной аттестации (экзамен, зачет)	ЗЧ	ЗЧ	ЗЧ			ЗЧ	ЗЧ

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

№ п/п	Семестр	Тема (раздел) учебной дисциплины	Виды учебной деятельности в часах/ в том числе интерактивной форме						Формы текущего контроля успеваемости и промежу-точной аттестации
			Л	ЛР	ПЗ/ТП	КСР	СР	Всего	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	1	Раздел 1.1 Баскетбол как вид спорта и часть физической культуры.			54/12			54/12	ЗЧ
2	1	Тема 1.1.1 Занятие по баскетболу. Техника безопасности на занятиях по баскетболу.			8/6			8/6	ПК1
3	1	Тема 1.1.2 Основные методы формирования двигательных навыков в баскетболе. Упражнения для развития быстроты движения, для развития качеств, необходимых для выполнения броска.			8/6			8/6	
4	1	Тема 1.1.3 Основы техники игры и тактическая подготовка. Упражнения для развития игровой ловкости и общей выносливости			8			8	
5	1	Тема 1.1.4 Техническая подготовка. Выполнение прыжков, ловля мяча, передача мяча ведение мяча, броски в корзину.			8			8	ПК2
6	1	Тема 1.1.5 Тактическая подготовка.			10			10	
7	1	Тема 1.1.6 Игровая подготовка.			12			12	
8	1	Раздел 2.1 Легкая атлетика как вид спорта и часть физической культуры.			54/12			54/12	ЗЧ
9	1	Тема 2.1.1 Обучение новым двигательным действиям умениям и навыкам, используемых в легкой атлетике. Методические принципы построения			6/6			6/6	

№ п/п	Семестр	Тема (раздел) учебной дисциплины	Виды учебной деятельности в часах/ в том числе интерактивной форме						Формы текущего контроля успеваемости и промежу-точной аттестации
			Л	ЛР	ПЗ/ТП	КСР	СР	Всего	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		основной части занятия.							
10	1	Тема 2.1.2 Занятие по легкой атлетике. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Страховка. Правила поведения в легкоатлетическом манеже. Требования к спортивной форме и спортивной обуви			6/6			6/6	
11	1	Тема 2.1.3 Специальные беговые упражнения			6			6	ПК2
12	1	Тема 2.1.4 Специальные упражнения для прыжков и метаний.			6			6	
13	1	Тема 2.1.5 Контроль самочувствия			6			6	ПК1
14	1	Тема 2.1.6 Основные методы формирования двигательных навыков в легкоатлетических упражнениях.			6			6	
15	1	Тема 2.1.7 Основы техники спортивной ходьбы и бега. Биомеханические особенности спортивной ходьбы. Фазы движений в спортивной ходьбе и беге.			6			6	
16	1	Тема 2.1.8 Основы техники метаний. Цель спортивных метаний. Условное деление техники метаний на фазы, их задачи. Характеристика фаз.			6			6	
17	1	Тема 2.1.9 Основы техники прыжков. Цель легкоатлетических прыжков. Виды. Биомеханические особенности прыжка в длину. Фазы. Характеристика фаз.			6			6	

№ п/п	Семестр	Тема (раздел) учебной дисциплины	Виды учебной деятельности в часах/ в том числе интерактивной форме						Формы текущего контроля успеваемости и промежу-точной аттестации
			Л	ЛР	ПЗ/ТП	КСР	СР	Всего	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
18	1	Раздел 3.1 Физическое воспитание студентов с отклонениями в состоянии здоровья.			54/12			54/12	ЗЧ
19	1	Тема 3.1.1 Распределение студентов по медицинским группам. Формы физического воспитания.			4/6			4/6	
20	1	Тема 3.1.2 Методы контроля за функциональным и физическим состоянием организма человека			8/6			8/6	
21	1	Тема 3.1.3 Методика тестирования системы дыхания, ССС, состояния вестибулярного аппарата, вегетативной нервной системы, нервно-мышечного аппарата.			6			6	ПК2
22	1	Тема 3.1.4 Первая, доврачебная помощь при спортивных травмах, внезапных заболеваниях и воздействии других неблагоприятных факторов			8			8	
23	1	Тема 3.1.5 Общие принципы оказания первой помощи. Неотложная помощь при утоплении, ударе электрическим током, молнией, тепловом ударе, переломах			12			12	ПК1
24	1	Тема 3.1.6 Оздоровитель¬ная, и корригирующая гимнастика во многом обеспечивает уровень физической подго¬товленности учащихся специальной медицинской группы, необходимый для			8			8	

№ п/п	Семестр	Тема (раздел) учебной дисциплины	Виды учебной деятельности в часах/ в том числе интерактивной форме						Формы текущего контроля успеваемости и промежу-точной аттестации
			Л	ЛР	ПЗ/ТП	КСР	СР	Всего	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		освоения большинства новых упражнений и технических действий базо¬вых видов спорта.							
25	1	Тема 3.1.7 Основу физической подготовки для СМГ составляют упражнения и технические действия из базовых видов спорта			8			8	
26	1	Раздел 4.1 Введение в практический курс физической культуры			54/12			54/12	ЗЧ
27	1	Тема 4.1.1 Методика эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками.			24/12			24/12	ПК1
28	1	Тема 4.1.2 Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.			20			20	
29	1	Тема 4.1.3 Методика составления занятий индивидуальной рекреационной и восстановительной направленности.			10			10	ПК2
30	2	Раздел 1.2 Развитие физических качеств при занятиях баскетболом.			54/12			54/12	ЗЧ
31	2	Тема 1.2.1 Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.			6/6			6/6	
32	2	Тема 1.2.2 Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.			6/6			6/6	
33	2	Тема 1.2.3 Упражнения для развития скоростно-			6			6	ПК2

№ п/п	Семестр	Тема (раздел) учебной дисциплины	Виды учебной деятельности в часах/ в том числе интерактивной форме						Формы текущего контроля успеваемости и промежу-точной аттестации
			Л	ЛР	ПЗ/ТП	КСР	СР	Всего	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		силовых качеств баскетболиста.							
34	2	Тема 1.2.4 Упражнения для развития ловкости баскетболиста.			6			6	
35	2	Тема 1.2.5 Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др).			6			6	
36	2	Тема 1.2.6 Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).			8			8	ПК1
37	2	Тема 1.2.7 Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного тела, с партнером, с предметами (набивными мячами, футбольными, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, гимнастическая стенка, скамейка, канат).			8			8	
38	2	Тема 1.2.8 Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).			8			8	
39	2	Раздел 2.2 Развитие физических качеств при занятиях легкой атлетикой			54/12			54/12	ЗЧ
40	2	Тема 2.2.1 Бег на короткие дистанции как средство воспитания быстроты. Техника и методика обучения.			6/6			6/6	
41	2	Тема 2.2.2 Бег на средние и			6/6			6/6	

№ п/п	Семестр	Тема (раздел) учебной дисциплины	Виды учебной деятельности в часах/ в том числе интерактивной форме						Формы текущего контроля успеваемости и промежу-точной аттестации
			Л	ЛР	ПЗ/ТП	КСР	СР	Всего	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		длинные дистанции и спортивная ходьба как основные средства воспитания выносливости.							
42	2	Тема 2.2.3 Барьерный бег и упражнения с барьерами как средство развития гибкости, ловкости, координации и быстроты движений. Техника и методика обучения.			6			6	ПК2
43	2	Тема 2.2.4 Специальные упражнения для освоения техники преодоления барьера (сидя, стоя в упоре у стены). Упражнения для маховой и для толчковой ноги. Ходьба через барьеры (вперед, назад, боком и т.д.).			6			6	
44	2	Тема 2.2.5 Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др).			6			6	
45	2	Тема 2.2.6 Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).			8			8	ПК1
46	2	Тема 2.2.7 Подводящие и специальные упражнения для овладения свободным, естественным бегом/ходьбой			8			8	
47	2	Тема 2.2.8 Использование повторного, переменного и интервального методов для воспитания выносливости. Длина отрезков, скорость передвижения и паузы			8			8	

№ п/п	Семестр	Тема (раздел) учебной дисциплины	Виды учебной деятельности в часах/ в том числе интерактивной форме						Формы текущего контроля успеваемости и промежу-точной аттестации
			Л	ЛР	ПЗ/ТП	КСР	СР	Всего	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		отдыха							
48	2	Раздел 3.2 Современные оздоровительно-спортивные системы повышения качества жизни человека.			54/12			54/12	ЗЧ
49	2	Тема 3.2.1 Валеология – наука о здоровье. Современные подходы к закаливанию. Использование сауны и бани в оздоровительных целях. Медотерапия. Функциональная музыка. Идеальный вес, идеальная фигура. Влияние цвета на физическую работоспособность. Основы психологической саморегуляции. Лекарственные растения и горечи в повышении работоспособности человека.			6/6			6/6	
50	2	Тема 3.2.2 Методика классического закаливания			8/6			8/6	
51	2	Тема 3.2.3 Основные гигиенические принципы закаливания: систематичность, постепенность, учёт индивидуальных особенностей. Общие и местные закаливающие процедуры. Основные закаливающие факторы: воздух, вода, солнце.			8			8	ПК2
52	2	Тема 3.2.4 Дыхательные гимнастики на занятиях по физической культуре. Физиологический механизм воздействия			8			8	

№ п/п	Семестр	Тема (раздел) учебной дисциплины	Виды учебной деятельности в часах/ в том числе интерактивной форме						Формы текущего контроля успеваемости и промежу-точной аттестации
			Л	ЛР	ПЗ/ТП	КСР	СР	Всего	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		дыхательной гимнастики на организм человека. Методика применения дыхательной гимнастики.							
53	2	Тема 3.2.5 Аутогенная тренировка. Основная сущность АТ – целенаправленная тренировка нервных процессов – их лабильности, устойчивости и переключаемости, умение достигнуть состояния аутогенного погружения – «полудремы».			8			8	
54	2	Тема 3.2.6 Нетрадиционные системы физических упражнений. Краткая психофизиологическая характеристика основных систем физических упражнений, направленных на оздоровление и стабилизацию психического состояния.			8			8	ПК1
55	2	Тема 3.2.7 Упражнения, восстанавливающие организм после физической нагрузки (ходьба, дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и др.).			8			8	
56	2	Раздел 4.2 Обучение новым двигательным навыкам, совершенствование ранее изученных.			54/12			54/12	ЗЧ
57	2	Тема 4.2.1 Обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам), и совершенствование			30/12			30/12	ПК1

№ п/п	Семестр	Тема (раздел) учебной дисциплины	Виды учебной деятельности в часах/ в том числе интерактивной форме						Формы текущего контроля успеваемости и промежу-точной аттестации
			Л	ЛР	ПЗ/ТП	КСР	СР	Всего	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		ранее изученных, а также развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости.							
58	2	Тема 4.2.2 Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями оздоровительной или тренировочной направленности.			6			6	
59	2	Тема 4.2.4 Методика корригирующей гимнастики для глаз.			6			6	
60	2	Тема 4.2.5 Методика составления проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.			6			6	ПК2
61	2	Тема 4.2.6 Основы методики самомассажа.			6			6	
62	3	Раздел 1.3 Тренировка как многосторонний процесс подготовки баскетболистов.			36/8			36/8	
63	3	Тема 1.3.1 Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.			7/4			7/4	
64	3	Тема 1.3.2 Передвижение приставными шагами правым (левым) боком.			6/4			6/4	
65	3	Тема 1.3.3 Передвижение правым – левым боком. Передвижение в стойке баскетболиста.			7			7	
66	3	Тема 1.3.4 Остановка прыжком после ускорения.			8			8	

№ п/п	Семестр	Тема (раздел) учебной дисциплины	Виды учебной деятельности в часах/ в том числе интерактивной форме						Формы текущего контроля успеваемости и промежу-точной аттестации
			Л	ЛР	ПЗ/ТП	КСР	СР	Всего	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
67	3	Тема 1.3.5 Повороты на месте. Повороты в движении.			8			8	
68	3	Раздел 2.3 Спортивный отбор и прогнозирование результатов в л/атлетике.			36/8			36/8	
69	3	Тема 2.3.1 Виды и факторы отбора.			7			7	
70	3	Тема 2.3.2 Тренировка как многосторонний процесс подготовки легкоатлетов.			14/8			14/8	
71	3	Тема 2.3.3 Выполнение упражнений с элементами акробатики.			6			6	
72	3	Тема 2.3.4 Общеподготовительные упражнения: строевые упражнения в движении.			9			9	
73	3	Раздел 3.3 Определение лечебной физической культуры. Цели и задачи комплекса ЛФК. Средства ЛФК			36/8			36/8	
74	3	Тема 3.3.1 Оценка функционального состояния студентов специального учебного отделения. Оценка функционального состояния студентов, как одна из составляющих зачетных требований. Методика комплексной оценки уровня физического и функционального состояния.			6/8			6/8	
75	3	Тема 3.3.2 Формирование правильной осанки и ее коррекция. Правильная осанка обеспечивает нормальную			6			6	

№ п/п	Семестр	Тема (раздел) учебной дисциплины	Виды учебной деятельности в часах/ в том числе интерактивной форме						Формы текущего контроля успеваемости и промежу-точной аттестации
			Л	ЛР	ПЗ/ТП	КСР	СР	Всего	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		деятельность опорно-двигательного аппарата, внутренних органов, способствует более экономному расходованию энергии при выполнении физических нагрузок. Обращать внимание учащихся (как в статических позах, так и при движении) на оптимальное положение головы, правильность работы рук, туловища и ног.							
76	3	Тема 3.3.3 Подвижные игры небольшой интенсивности .			6			6	
77	3	Тема 3.3.4 Оздоровительное плавание			8			8	
78	3	Тема 3.3.5 Ходьба на лыжах			10			10	
79	3	Раздел 4.3 Изучение различных видов самоконтроля			36/8			36/8	
80	3	Тема 4.3.1 Обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам), и совершенствование ранее изученных, а также развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости			14/8			14/8	
81	3	Тема 4.3.2 Методы оценки и коррекция осанки и телосложения			8			8	
82	3	Тема 4.3.3 Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др).			4			4	
83	3	Тема 4.3.4 Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма			10			10	

№ п/п	Семестр	Тема (раздел) учебной дисциплины	Виды учебной деятельности в часах/ в том числе интерактивной форме						Формы текущего контроля успеваемости и промежу-точной аттестации
			Л	ЛР	ПЗ/ТП	КСР	СР	Всего	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		(функциональные пробы).							
84	4	Раздел 1.4 Не стандартное ловля, ведение, броски и передача мяча.			18/4			18/4	
85	4	Тема 1.4.1 Штрафной. Двумя руками снизу в движении. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении. В прыжке со средней дистанции. В прыжке с дальней дистанции.			6/2			6/2	
86	4	Тема 1.4.2 Вырывание мяча.			4/2			4/2	
87	4	Тема 1.4.3 Выбивание мяча.			4			4	
88	4	Тема 1.4.4 Ловля мяча не стандартное. Ловля мяча после полуотскока. Ловля высоко летящего мяча. Ловля катящегося мяча, стоя на месте. Ловля катящегося мяча в движении.			4			4	
89	4	Раздел 2.4 Подвижные игры и эстафеты			18/4			18/4	
90	4	Тема 2.4.1 Выполнение упражнений на внимание и координацию движений.			4			4	
91	4	Тема 2.4.2 Выполнение элементов подвижных игр (в зале и на местности). Специальные упражнения для бегунов, прыгунов и метателей.			6			6	
92	4	Тема 2.4.3 Эстафеты с бегом, прыжками			2			2	
93	4	Тема 2.4.4 Эстафеты с метаниями, с переноской, расстановкой и собиранием различных			4/4			4/4	

№ п/п	Семестр	Тема (раздел) учебной дисциплины	Виды учебной деятельности в часах/ в том числе интерактивной форме						Формы текущего контроля успеваемости и промежу-точной аттестации
			Л	ЛР	ПЗ/ТП	КСР	СР	Всего	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		предметов							
94	4	Тема 2.4.5 Комбинированные эстафеты			2			2	
95	4	Раздел 3.4 Способы дыхания, релаксации			18/4			18/4	
96	4	Тема 3.4.1 Обучение профилактической и оздоровительной гимнастике			8/4			8/4	
97	4	Тема 3.4.2 Обучение рациональному дыханию. При выполнении упражнений, способствующих расширению грудной клетки, делать вдох. Из анатомически выгодных положений, способствующих сдавливанию диафрагмы (сжатию грудной клетки), всегда делать выдох. Следить, чтобы выдох был полнее. После выполнения таких упражнений, как смешанные висы, упоры и т.д.			4			4	
98	4	Тема 3.4.3 Упражнения на расслабление , элементы йоги			6			6	
99	4	Раздел 4.4 Изучение методики направленного развития отдельных физических качеств.			18/4			18/4	
100	4	Тема 4.4.1 Обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам), и совершенствование ранее изученных, а также развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости			6			6	

№ п/п	Семестр	Тема (раздел) учебной дисциплины	Виды учебной деятельности в часах/ в том числе интерактивной форме						Формы текущего контроля успеваемости и промежу-точной аттестации
			Л	ЛР	ПЗ/ТП	КСР	СР	Всего	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
101	4	Тема 4.4.2 Методика проведения учебно-тренировочного занятия.			2			2	
102	4	Тема 4.4.3 Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).			2			2	
103	4	Тема 4.4.4 Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств.			4			4	
104	4	Тема 4.4.5 Основы методики организации судейства по избранному виду спорта.			4/4			4/4	
105	5	Раздел 1.5 Спортивный отбор и прогнозирование результатов по баскетболу.					83	83	ЗЧ
106	5	Тема 1.5.1 Виды и факторы отбора.					20	20	
107	5	Тема 1.5.2 Тренировка как многосторонний процесс подготовки баскетболистов.					20	20	ПК1
108	5	Тема 1.5.3 Имитация защитных действий против игрока нападения. Имитация действий атаки против игрока защиты.					14	14	ПК2
109	5	Тема 1.5.4 Полосы препятствий.					29	29	
110	5	Раздел 2.5 Организация проведения и правила соревнований по л/атлетике.					83	83	ЗЧ
111	5	Тема 2.5.1 Классификация					16	16	

№ п/п	Семестр	Тема (раздел) учебной дисциплины	Виды учебной деятельности в часах/ в том числе интерактивной форме						Формы текущего контроля успеваемости и промежу-точной аттестации
			Л	ЛР	ПЗ/ТП	КСР	СР	Всего	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		соревнований. Календарь и положение о соревновании.							
112	5	Тема 2.5.2 Документация соревнований (заявки, протоколы, карточки участников, отчет о соревновании).					16	16	
113	5	Тема 2.5.3 Обязанности главной судейской коллегии (главного судьи, главного секретаря, их помощников и заместителей).					20	20	ПК2
114	5	Тема 2.5.4 Работа судейской коллегии на соревнованиях (беговая бригада, бригады для проведения прыжков и метаний и т.п.).					16	16	
115	5	Тема 2.5.5 Проведение и участие в соревнованиях. Финал.					15	15	ПК1
116	5	Раздел 3.5 Методика проведения и составления комплекса лечебной физической культуры (ЛФК). ЛФК при различных заболеваниях.					83	83	ЗЧ
117	5	Тема 3.5.1 Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений для профилактики различных заболеваний.					20	20	
118	5	Тема 3.5.2 Лечебная физическая культура при заболеваниях опорно-двигательного аппарата					20	20	ПК1
119	5	Тема 3.5.3 Лечебная физическая культура при заболеваниях органов зрения. Правила составления комплекса ЛФК при патологии					20	20	ПК2

№ п/п	Семестр	Тема (раздел) учебной дисциплины	Виды учебной деятельности в часах/ в том числе интерактивной форме						Формы текущего контроля успеваемости и промежу-точной аттестации
			Л	ЛР	ПЗ/ТП	КСР	СР	Всего	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		зрения. Методика проведения комплекса ЛФК.							
120	5	Тема 3.5.4 Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы					23	23	
121	5	Раздел 4.5 Изучение методов регулирования психоэмоционального состояния					83	83	ЗЧ
122	5	Тема 4.5.1 Обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам), и совершенствование ранее изученных, а также развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости.					43	43	
123	5	Тема 4.5.2 Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.					20	20	ПК2
124	5	Тема 4.5.3 Средства и методы мышечной релаксации в спорте.					20	20	ПК1
125	6	Элективная дисциплина 1 Баскетбол			162/36		166	328/36	
126	6	Раздел 1.6 Ловля, ведение, броски и передача мяча.					83	83	ЗЧ
127	6	Тема 1.6.1 Ловля мяча. Двумя руками от груди, стоя на месте.					23	23	
128	6	Тема 1.6.2 Передача мяча.					20	20	ПК1
129	6	Тема 1.6.3 Ведение мяча.					20	20	ПК2
130	6	Тема 1.6.4 Броски мяча.					20	20	
131	6	Элективная дисциплина 2 Лёгкая атлетика			162/36		166	328/36	

№ п/п	Семестр	Тема (раздел) учебной дисциплины	Виды учебной деятельности в часах/ в том числе интерактивной форме						Формы текущего контроля успеваемости и промежу-точной аттестации
			Л	ЛР	ПЗ/ТП	КСР	СР	Всего	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
132	6	Раздел 2.6 ППФП студентов с помощью легкой атлетики					83	83	ЗЧ
133	6	Тема 2.6.1 Формирование наиболее актуальных психофизических качества будущего инженера. Эффективными средствами для этого являются: продолжительный непрерывный и переменный бег на дорожке стадиона и по пересеченной местности в теплое и холодное время года (для развития сердечно-сосудистой и дыхательной систем и системы терморегуляции.					23	23	
134	6	Тема 2.6.2 Формирование устойчивости против неблагоприятных метеорологических факторов и стойкости характера); бег на короткие дистанции, бег по сложному закрытому маршруту.					20	20	ПК1
135	6	Тема 2.6.3 Эстафетный бег с общей зоной передачи (для развития быстроты реакции, оперативного мышления, эмоциональной устойчивости)					20	20	ПК2
136	6	Тема 2.6.4 Прыжки в длину и высоту (для развития решительности, смелости)					20	20	
137	6	Элективная дисциплина 3 Специальная медицинская группа			162/36		166	328/36	
138	6	Раздел 3.6 ППФП студентов СМГ					83	83	ЗЧ

№ п/п	Семестр	Тема (раздел) учебной дисциплины	Виды учебной деятельности в часах/ в том числе интерактивной форме						Формы текущего контроля успеваемости и промежу-точной аттестации
			Л	ЛР	ПЗ/ТП	КСР	СР	Всего	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		(развитие выносливости)							
139	6	Тема 3.6.1 Оздоровительная ходьба (при наличии противопоказаний к бегу)					40	40	ПК1
140	6	Тема 3.6.2 Оздоровительный бег					43	43	ПК2
141	6	Элективная дисциплина 4 Физическая культура			162/36		166	328/36	
142	6	Раздел 4.6 Профессионально-прикладная физическая подготовка					83	83	ЗЧ
143	6	Тема 4.6.1 Обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам), и совершенствование ранее изученных, а также развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости					23	23	
144	6	Тема 4.6.2 Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.					30	30	ПК1
145	6	Тема 4.6.3 Методика проведения производственной гимнастики с учётом заданных условий и характера труда.					30	30	ПК2
146		Всего:			162/36		166	328/36	

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	РАЗДЕЛ 1 Баскетбол как вид спорта и часть физической культуры.	Занятие по баскетболу. Техника безопасности на занятиях по баскетболу.	8 / 6
2	1	РАЗДЕЛ 1 Баскетбол как вид спорта и часть физической культуры.	Основные методы формирования двигательных навыков в баскетболе. Упражнения для развития быстроты движения, для развития качеств, необходимых для выполнения броска.	8 / 6
3	1	РАЗДЕЛ 1 Баскетбол как вид спорта и часть физической культуры.	Основы техники игры и тактическая подготовка. Упражнения для развития игровой ловкости и общей выносливости	8
4	1	РАЗДЕЛ 1 Баскетбол как вид спорта и часть физической культуры.	Техническая подготовка. Выполнение прыжков, ловля мяча, передача мяча ведение мяча, броски в корзину.	8
5	1	РАЗДЕЛ 1 Баскетбол как вид спорта и часть физической культуры.	Тактическая подготовка.	10
6	1	РАЗДЕЛ 1 Баскетбол как вид спорта и часть физической культуры.	Игровая подготовка.	12
7	2	РАЗДЕЛ 2 Развитие физических качеств при занятиях баскетболом.	Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.	6 / 6
8	2	РАЗДЕЛ 2 Развитие физических качеств при занятиях баскетболом.	Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.	6 / 6
9	2	РАЗДЕЛ 2 Развитие физических качеств при занятиях баскетболом.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.	6
10	2	РАЗДЕЛ 2 Развитие физических качеств при занятиях баскетболом.	Упражнения для развития ловкости баскетболиста.	6
11	2	РАЗДЕЛ 2 Развитие физических качеств при занятиях баскетболом.	Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др).	6

№ п/п	№ семестра	Тема (раздел) учебной дисциплины	Наименование занятий	Всего часов/ из них часов в интерактивной форме
1	2	3	4	5
12	2	РАЗДЕЛ 2 Развитие физических качеств при занятиях баскетболом.	Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).	8
13	2	РАЗДЕЛ 2 Развитие физических качеств при занятиях баскетболом.	Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного тела, с партнером, с предметами (набивными мячами, футбольными, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, гимнастическая стенка, скамейка, канат).	8
14	2	РАЗДЕЛ 2 Развитие физических качеств при занятиях баскетболом.	Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).	8
15	3	РАЗДЕЛ 3 Тренировка как многосторонний процесс подготовки баскетболистов.	Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.	7 / 4
16	3	РАЗДЕЛ 3 Тренировка как многосторонний процесс подготовки баскетболистов.	Передвижение приставными шагами правым (левым) боком.	6 / 4
17	3	РАЗДЕЛ 3 Тренировка как многосторонний процесс подготовки баскетболистов.	Передвижение правым – левым боком. Передвижение в стойке баскетболиста.	7
18	3	РАЗДЕЛ 3 Тренировка как многосторонний процесс подготовки баскетболистов.	Остановка прыжком после ускорения.	8
19	3	РАЗДЕЛ 3 Тренировка как многосторонний процесс подготовки баскетболистов.	Повороты на месте. Повороты в движении.	8
20	4	РАЗДЕЛ 4 Не стандартное ловля, ведение, броски и передача мяча.	Штрафной. Двумя руками снизу в движении. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении. В прыжке со средней дистанции. В прыжке с дальней дистанции.	6 / 2
21	4	РАЗДЕЛ 4 Не стандартное ловля, ведение, броски и передача мяча.	Вырывание мяча.	4 / 2
22	4	РАЗДЕЛ 4 Не стандартное ловля, ведение, броски и передача мяча.	Выбивание мяча.	4

№ п/п	№ семестра	Тема (раздел) учебной дисциплины	Наименование занятий	Всего часов/ из них часов в интерактивной форме
1	2	3	4	5
23	4	РАЗДЕЛ 4 Не стандартное ловля, ведение, броски и передача мяча.	Ловля мяча не стандартное. Ловля мяча после полуотскока. Ловля высоко летящего мяча. Ловля катящегося мяча, стоя на месте. Ловля катящегося мяча в движении.	4
24	1	РАЗДЕЛ 1 Легкая атлетика как вид спорта и часть физической культуры.	Обучение новым двигательным действиям умениям и навыкам, используемых в легкой атлетике. Методические принципы построения основной части занятия.	6 / 6
25	1	РАЗДЕЛ 1 Легкая атлетика как вид спорта и часть физической культуры.	Занятие по легкой атлетике. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Страховка. Правила поведения в легкоатлетическом манеже. Требования к спортивной форме и спортивной обуви	6 / 6
26	1	РАЗДЕЛ 1 Легкая атлетика как вид спорта и часть физической культуры.	Специальные беговые упражнения	6
27	1	РАЗДЕЛ 1 Легкая атлетика как вид спорта и часть физической культуры.	Специальные упражнения для прыжков и метаний.	6
28	1	РАЗДЕЛ 1 Легкая атлетика как вид спорта и часть физической культуры.	Контроль самочувствия	6
29	1	РАЗДЕЛ 1 Легкая атлетика как вид спорта и часть физической культуры.	Основные методы формирования двигательных навыков в легкоатлетических упражнениях.	6
30	1	РАЗДЕЛ 1 Легкая атлетика как вид спорта и часть физической культуры.	Основы техники спортивной ходьбы и бега. Биомеханические особенности спортивной ходьбы. Фазы движений в спортивной ходьбе и беге.	6
31	1	РАЗДЕЛ 1 Легкая атлетика как вид спорта и часть физической культуры.	Основы техники метаний. Цель спортивных метаний. Условное деление техники метаний на фазы, их задачи. Характеристика фаз.	6
32	1	РАЗДЕЛ 1 Легкая атлетика как вид спорта и часть физической культуры.	Основы техники прыжков. Цель легкоатлетических прыжков. Виды. Биомеханические особенности прыжка в длину. Фазы. Характеристика фаз.	6
33	2	РАЗДЕЛ 2 Развитие физических качеств при занятиях легкой атлетикой	Бег на короткие дистанции как средство воспитания быстроты. Техника и методика обучения.	6 / 6
34	2	РАЗДЕЛ 2 Развитие физических качеств при занятиях легкой атлетикой	Бег на средние и длинные дистанции и спортивная ходьба как основные средства воспитания выносливости.	6 / 6

№ п/п	№ семестра	Тема (раздел) учебной дисциплины	Наименование занятий	Всего часов/ из них часов в интерактивной форме
1	2	3	4	5
35	2	РАЗДЕЛ 2 Развитие физических качеств при занятиях легкой атлетикой	Барьерный бег и упражнения с барьерами как средство развития гибкости, ловкости, координации и быстроты движений. Техника и методика обучения.	6
36	2	РАЗДЕЛ 2 Развитие физических качеств при занятиях легкой атлетикой	Специальные упражнения для освоения техники преодоления барьера (сидя, стоя в упоре у стены). Упражнения для маховой и для толчковой ноги. Ходьба через барьеры (вперед, назад, боком и т.д.).	6
37	2	РАЗДЕЛ 2 Развитие физических качеств при занятиях легкой атлетикой	Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др).	6
38	2	РАЗДЕЛ 2 Развитие физических качеств при занятиях легкой атлетикой	Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).	8
39	2	РАЗДЕЛ 2 Развитие физических качеств при занятиях легкой атлетикой	Подводящие и специальные упражнения для овладения свободным, естественным бегом/ходьбой	8
40	2	РАЗДЕЛ 2 Развитие физических качеств при занятиях легкой атлетикой	Использование повторного, переменного и интервального методов для воспитания выносливости. Длина отрезков, скорость передвижения и паузы отдыха	8
41	3	РАЗДЕЛ 3 Спортивный отбор и прогнозирование результатов в л/атлетике.	Виды и факторы отбора.	7
42	3	РАЗДЕЛ 3 Спортивный отбор и прогнозирование результатов в л/атлетике.	Тренировка как многосторонний процесс подготовки легкоатлетов.	14 / 8
43	3	РАЗДЕЛ 3 Спортивный отбор и прогнозирование результатов в л/атлетике.	Выполнение упражнений с элементами акробатики.	6
44	3	РАЗДЕЛ 3 Спортивный отбор и прогнозирование результатов в л/атлетике.	Общеподготовительные упражнения: строевые упражнения в движении.	9
45	4	РАЗДЕЛ 4 Подвижные игры и эстафеты	Выполнение упражнений на внимание и координацию движений.	4

№ п/п	№ семестра	Тема (раздел) учебной дисциплины	Наименование занятий	Всего часов/ из них часов в интерактивной форме
1	2	3	4	5
46	4	РАЗДЕЛ 4 Подвижные игры и эстафеты	Выполнение элементов подвижных игр (в зале и на местности). Специальные упражнения для бегунов, прыгунов и метателей.	6
47	4	РАЗДЕЛ 4 Подвижные игры и эстафеты	Эстафеты с бегом, прыжками	2
48	4	РАЗДЕЛ 4 Подвижные игры и эстафеты	Эстафеты с метаниями, с переноской, расстановкой и собиранием различных предметов	4 / 4
49	4	РАЗДЕЛ 4 Подвижные игры и эстафеты	Комбинированные эстафеты	2
50	1	РАЗДЕЛ 1 Физическое воспитание студентов с отклонениями в состоянии здоровья.	Распределение студентов по медицинским группам. Формы физического воспитания.	4 / 6
51	1	РАЗДЕЛ 1 Физическое воспитание студентов с отклонениями в состоянии здоровья.	Методы контроля за функциональным и физическим состоянием организма человека	8 / 6
52	1	РАЗДЕЛ 1 Физическое воспитание студентов с отклонениями в состоянии здоровья.	Методика тестирования системы дыхания, ССС, состояния вестибулярного аппарата, вегетативной нервной системы, нервно-мышечного аппарата.	6
53	1	РАЗДЕЛ 1 Физическое воспитание студентов с отклонениями в состоянии здоровья.	Первая, доврачебная помощь при спортивных травмах, внезапных заболеваниях и воздействии других неблагоприятных факторов	8
54	1	РАЗДЕЛ 1 Физическое воспитание студентов с отклонениями в состоянии здоровья.	Общие принципы оказания первой помощи. Неотложная помощь при утоплении, ударе электрическим током, молнией, тепловом ударе, переломах	12
55	1	РАЗДЕЛ 1 Физическое воспитание студентов с отклонениями в состоянии здоровья.	Оздоровитель¬ная, и корригирующая гимнастика во многом обеспечивает уровень физической подго¬товленности учащихся специальной медицинской группы, необходимый для освоения большинства новых упражнений и технических действий базо¬вых видов спорта.	8
56	1	РАЗДЕЛ 1 Физическое воспитание студентов с отклонениями в состоянии здоровья.	Основу физической подготовки для СМГ составляют упражнения и технические действия из базовых видов спорта	8

№ п/п	№ семестра	Тема (раздел) учебной дисциплины	Наименование занятий	Всего часов/ из них часов в интерактивной форме
1	2	3	4	5
57	2	РАЗДЕЛ 2 Современные оздоровительно-спортивные системы повышения качества жизни человека.	Валеология – наука о здоровье. Современные подходы к закаливанию. Использование сауны и бани в оздоровительных целях. Медотерапия. Функциональная музыка. Идеальный вес, идеальная фигура. Влияние цвета на физическую работоспособность. Основы психологической саморегуляции. Лекарственные растения и горечи в повышении работоспособности человека.	6 / 6
58	2	РАЗДЕЛ 2 Современные оздоровительно-спортивные системы повышения качества жизни человека.	Методика классического закаливания	8 / 6
59	2	РАЗДЕЛ 2 Современные оздоровительно-спортивные системы повышения качества жизни человека.	Основные гигиенические принципы закаливания: систематичность, постепенность, учёт индивидуальных особенностей. Общие и местные закаливающие процедуры. Основные закаливающие факторы: воздух, вода, солнце.	8
60	2	РАЗДЕЛ 2 Современные оздоровительно-спортивные системы повышения качества жизни человека.	Дыхательные гимнастики на занятиях по физической культуре. Физиологический механизм воздействия дыхательной гимнастики на организм человека. Методика применения дыхательной гимнастики.	8
61	2	РАЗДЕЛ 2 Современные оздоровительно-спортивные системы повышения качества жизни человека.	Аутогенная тренировка. Основная сущность АТ – целенаправленная тренировка нервных процессов – их лабильности, устойчивости и переключаемости, умение достигнуть состояния аутогенного погружения – «полудремы».	8
62	2	РАЗДЕЛ 2 Современные оздоровительно-спортивные системы повышения качества жизни человека.	Нетрадиционные системы физических упражнений. Краткая психофизиологическая характеристика основных систем физических упражнений, направленных на оздоровление и стабилизацию психического состояния.	8
63	2	РАЗДЕЛ 2 Современные оздоровительно-спортивные системы повышения качества жизни человека.	Упражнения, восстанавливающие организм после физической нагрузки (ходьба, дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и др.).	8
64	3	РАЗДЕЛ 3 Определение лечебной физической культуры. Цели и задачи комплекса ЛФК. Средства ЛФК	Оценка функционального состояния студентов специального учебного отделения. Оценка функционального состояния студентов, как одна из составляющих зачетных требований. Методика комплексной оценки уровня физического и функционального состояния.	6 / 8

№ п/п	№ семестра	Тема (раздел) учебной дисциплины	Наименование занятий	Всего часов/ из них часов в интерактивной форме
1	2	3	4	5
65	3	РАЗДЕЛ 3 Определение лечебной физической культуры. Цели и задачи комплекса ЛФК. Средства ЛФК	Формирование правильной осанки и ее коррекция. Правильная осанка обеспечивает нормальную деятельность опорно-двигательного аппарата, внутренних органов, способствует более экономному расходованию энергии при выполнении физических нагрузок. Обращать внимание учащихся (как в статических позах, так и при движении) на оптимальное положение головы, правильность работы рук, туловища и ног.	6
66	3	РАЗДЕЛ 3 Определение лечебной физической культуры. Цели и задачи комплекса ЛФК. Средства ЛФК	Подвижные игры небольшой интенсивности .	6
67	3	РАЗДЕЛ 3 Определение лечебной физической культуры. Цели и задачи комплекса ЛФК. Средства ЛФК	Оздоровительное плавание	8
68	3	РАЗДЕЛ 3 Определение лечебной физической культуры. Цели и задачи комплекса ЛФК. Средства ЛФК	Ходьба на лыжах	10
69	4	РАЗДЕЛ 4 Способы дыхания, релаксации	Обучение профилактической и оздоровительной гимнастике	8 / 4
70	4	РАЗДЕЛ 4 Способы дыхания, релаксации	Обучение рациональному дыханию. При выполнении упражнений, способствующих расширению грудной клетки, делать вдох. Из анатомически выгодных положений, способствующих сдавливанию диафрагмы (сжатию грудной клетки), всегда делать выдох. Следить, чтобы выдох был полнее. После выполнения таких упражнений, как смешанные висы, упоры и т.д.	4
71	4	РАЗДЕЛ 4 Способы дыхания, релаксации	Упражнения на расслабление , элементы йоги	6
72	1	РАЗДЕЛ 1 Введение в практический курс физической культуры	Методика эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками.	24 / 12
73	1	РАЗДЕЛ 1 Введение в практический курс физической культуры	Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.	20

№ п/п	№ семестра	Тема (раздел) учебной дисциплины	Наименование занятий	Всего часов/ из них часов в интерактивной форме
1	2	3	4	5
74	1	РАЗДЕЛ 1 Введение в практический курс физической культуры	Методика составления занятий индивидуальной рекреационной и восстановительной направленности.	10
75	2	РАЗДЕЛ 2 Обучение новым двигательным навыкам, совершенствование ранее изученных.	Обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам), и совершенствование ранее изученных, а также развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости.	30 / 12
76	2	РАЗДЕЛ 2 Обучение новым двигательным навыкам, совершенствование ранее изученных.	Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями оздоровительной или тренировочной направленности.	6
77	2	РАЗДЕЛ 2 Обучение новым двигательным навыкам, совершенствование ранее изученных.	Методика корригирующей гимнастики для глаз.	6
78	2	РАЗДЕЛ 2 Обучение новым двигательным навыкам, совершенствование ранее изученных.	Методика составления проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.	6
79	2	РАЗДЕЛ 2 Обучение новым двигательным навыкам, совершенствование ранее изученных.	Основы методики самомассажа.	6
80	3	РАЗДЕЛ 3 Изучение различных видов самоконтроля	Обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам), и совершенствование ранее изученных, а также развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости	14 / 8
81	3	РАЗДЕЛ 3 Изучение различных видов самоконтроля	Методы оценки и коррекция осанки и телосложения	8
82	3	РАЗДЕЛ 3 Изучение различных видов самоконтроля	Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др).	4
83	3	РАЗДЕЛ 3 Изучение различных видов самоконтроля	Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).	10
84	4	РАЗДЕЛ 4 Изучение методики направленного развития отдельных физических качеств.	Обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам), и совершенствование ранее изученных, а также развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости	6

№ п/п	№ семестра	Тема (раздел) учебной дисциплины	Наименование занятий	Всего часов/ из них часов в интерактивной форме
1	2	3	4	5
85	4	РАЗДЕЛ 4 Изучение методики направленного развития отдельных физических качеств.	Методика проведения учебно-тренировочного занятия.	2
86	4	РАЗДЕЛ 4 Изучение методики направленного развития отдельных физических качеств.	Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).	2
87	4	РАЗДЕЛ 4 Изучение методики направленного развития отдельных физических качеств.	Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств.	4
88	4	РАЗДЕЛ 4 Изучение методики направленного развития отдельных физических качеств.	Основы методики организации судейства по избранному виду спорта.	4 / 4
			ВСЕГО:	162/36

4.5. Примерная тематика курсовых проектов (работ)

Курсовые работы (проекты) не предусмотрены.

5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Преподавание дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» осуществляется в форме практических занятий.

Практический курс выполняется в виде традиционных практических занятий по легкой атлетике, проводимых в легкоатлетическом манеже Дома Спорта МИИТ в объёме 328 часов.

Оценка полученных знаний, умений и навыков основана на модульно-рейтинговой технологии. Весь курс разбит на 6 разделов, представляющих собой логически завершенный объём учебной информации. Фонды оценочных средств освоенных компетенций включают как вопросы теоретического характера для оценки знаний (компьютерное тестирование), так и задания практического содержания (мониторинг физического состояния студентов - сдача нормативов) для оценки умений и навыков. Теоретические знания проверяются путём применения таких организационных форм, как решение тестов с использованием компьютеров или защита рефератов.

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

Проведении занятий по дисциплине (модулю) возможно с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, реализуемые с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических работников.

В процессе проведения занятий с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий применяются современные образовательные технологии, такие как (при необходимости):

- использование современных средств коммуникации;
- электронная форма обмена материалами;
- дистанционная форма групповых и индивидуальных консультаций;
- использование компьютерных технологий и программных продуктов, необходимых для сбора и систематизации информации, проведения требуемых программой расчетов и т.д.

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	РАЗДЕЛ 5 Спортивный отбор и прогнозирование результатов по баскетболу.	Виды и факторы отбора.	20
2	5	РАЗДЕЛ 5 Спортивный отбор и прогнозирование результатов по баскетболу.	Тренировка как многосторонний процесс подготовки баскетболистов.	20
3	5	РАЗДЕЛ 5 Спортивный отбор и прогнозирование результатов по баскетболу.	Имитация защитных действий против игрока нападения. Имитация действий атаки против игрока защиты.	14
4	5	РАЗДЕЛ 5 Спортивный отбор и прогнозирование результатов по баскетболу.	Полосы препятствий.	29
5	6	РАЗДЕЛ 6 Ловля, ведение, броски и передача мяча.	Ловля мяча. Двумя руками от груди, стоя на месте.	23
6	6	РАЗДЕЛ 6 Ловля, ведение, броски и передача мяча.	Передача мяча.	20
7	6	РАЗДЕЛ 6 Ловля, ведение, броски и передача мяча.	Ведение мяча.	20
8	6	РАЗДЕЛ 6 Ловля, ведение, броски и передача мяча.	Броски мяча.	20
9	5	РАЗДЕЛ 5 Организация проведения и правила соревнований по л/атлетике.	Классификация соревнований. Календарь и положение о соревновании.	16
10	5	РАЗДЕЛ 5 Организация проведения и правила соревнований по л/атлетике.	Документация соревнований (заявки, протоколы, карточки участников, отчет о соревновании).	16
11	5	РАЗДЕЛ 5 Организация проведения и правила соревнований по л/атлетике.	Обязанности главной судейской коллегии (главного судьи, главного секретаря, их помощников и заместителей).	20
12	5	РАЗДЕЛ 5 Организация	Работа судейской коллегии на соревнованиях (беговая бригада, бригады	16

		проведения и правила соревнований по л/атлетике.	для проведения прыжков и метаний и т.п.).	
13	5	РАЗДЕЛ 5 Организация проведения и правила соревнований по л/атлетике.	Проведение и участие в соревнованиях. Финал.	15
14	6	РАЗДЕЛ 6 ППФП студентов с помощью легкой атлетики	Формирование наиболее актуальных психофизических качества будущего инженера. Эффективными средствами для этого являются: продолжительный непрерывный и переменный бег на дорожке стадиона и по пересеченной местности в теплое и холодное время года (для развития сердечно-сосудистой и дыхательной систем и системы терморегуляции.	23
15	6	РАЗДЕЛ 6 ППФП студентов с помощью легкой атлетики	Формирование устойчивости против неблагоприятных метеорологических факторов и стойкости характера); бег на короткие дистанции, бег по сложному закрытому маршруту.	20
16	6	РАЗДЕЛ 6 ППФП студентов с помощью легкой атлетики	Эстафетный бег с общей зоной передачи (для развития быстроты реакции, оперативного мышления, эмоциональной устойчивости)	20
17	6	РАЗДЕЛ 6 ППФП студентов с помощью легкой атлетики	Прыжки в длину и высоту (для развития решительности, смелости)	20
18	5	РАЗДЕЛ 5 Методика проведения и составления комплекса лечебной физической культуры (ЛФК). ЛФК при различных заболеваниях.	Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений для профилактики различных заболеваний.	20
19	5	РАЗДЕЛ 5 Методика проведения и составления комплекса лечебной физической культуры (ЛФК). ЛФК при различных заболеваниях.	Лечебная физическая культура при заболеваниях опорно-двигательного аппарата	20
20	5	РАЗДЕЛ 5 Методика проведения и составления комплекса лечебной физической культуры (ЛФК). ЛФК при различных заболеваниях.	Лечебная физическая культура при заболеваниях органов зрения. Правила составления комплекса ЛФК при патологии зрения. Методика проведения комплекса ЛФК.	20
21	5	РАЗДЕЛ 5 Методика проведения и составления комплекса лечебной	Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы	23

		физической культуры (ЛФК). ЛФК при различных заболеваниях.		
22	6	РАЗДЕЛ 6 ППФП студентов СМГ (развитие выносливости)	Оздоровительная ходьба (при наличии противопоказаний к бегу)	40
23	6	РАЗДЕЛ 6 ППФП студентов СМГ (развитие выносливости)	Оздоровительный бег	43
24	5	РАЗДЕЛ 5 Изучение методов регулирования психоэмоционального состояния	Обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам), и совершенствование ранее изученных, а также развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости.	43
25	5	РАЗДЕЛ 5 Изучение методов регулирования психоэмоционального состояния	Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.	20
26	5	РАЗДЕЛ 5 Изучение методов регулирования психоэмоционального состояния	Средства и методы мышечной релаксации в спорте.	20
27	6	РАЗДЕЛ 6 Профессионально-прикладная физическая подготовка	Обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам), и совершенствование ранее изученных, а также развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости	23
28	6	РАЗДЕЛ 6 Профессионально-прикладная физическая подготовка	Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.	30
29	6	РАЗДЕЛ 6 Профессионально-прикладная физическая подготовка	Методика проведения производственной гимнастики с учётом заданных условий и характера труда.	30
			ВСЕГО:	664

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

7.1. Основная литература

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год и место издания Место доступа	Используется при изучении разделов, номера страниц
1	Основы здорового образа жизни	Е.С. Дубкова	М:МИИТ, 2013	Все разделы
2	Методические рекомендации начинающему пловцу	М.И. Труднева	М:МИИТ, 2013	Все разделы
3	Основные аспекты экономики физической культуры и спорта	Ф.Р. Сибгатулина	М:МИИТ, 2010	Все разделы
4	Экономика физической куль туры и спорта	Ф.Р. Сибгатулина	М:МИИТ, 2013	Все разделы
5	Дыхательная гимнастика на занятиях ОФП со студентами	Д.В. Абаринов	М:МИИТ, 2013	Все разделы
6	Социально-педагогические проблемы современного спорта	Т.Ю. Фёдорова	М:МИИТ, 2010	Все разделы

7.2. Дополнительная литература

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год и место издания Место доступа	Используется при изучении разделов, номера страниц
7	Учебно-тренировочные занятия по хатха йоге со студентами	М.А. Овсянникова	М:МИИТ, 2013	Все разделы
8	Степ-аэробика. Начальный уровень	Е.А. Миронова	М:МИИТ, 2013	Все разделы
9	Пулевая стрельба. Второй год обучения.	Т.Ю. Фёдорова	М:МИИТ, 2013	Все разделы
10	Техника лыжных ходов	Л.Г. Гардагина	М:МИИТ, 2013	Все разделы
11	Учебно-тренировочные занятия по эстетической гимнастике со студентами	Ф.Р. Сибгатулина	М:МИИТ, 2013	Все разделы
12	Второй год обучения студентов стрельбе из пневматического оружия	Е.Ю. Абаринова	М:МИИТ, 2013	Все разделы
13	Методика спортивного совершенствования игры в дартс	И.С. Баскакова	М:МИИТ, 2013	Все разделы

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

1. http://library.miit.ru/- электронно-библиотечная система Научно-технической библиотеки МИИТ.
2. miit.ru/ об университете/структура/ИУИТ/ кафедра «Физическая культура ИУИТ»

9. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ,

ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Компьютеры на рабочих местах в компьютерном классе должны быть обеспечены стандартными лицензионными программными продуктами и обязательно программным продуктом Microsoft Office не ниже Microsoft Office 2007 (2013), Microsoft Excel 2010, Microsoft PowerPoint 2010$
Мультимедийные технологии;
Электронная почта, скайп
При организации обучения по дисциплине (модулю) с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий необходим доступ каждого студента к информационным ресурсам – библиотечному фонду Университета, сетевым ресурсам и информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».
В случае проведении занятий с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий может понадобиться наличие следующего программного обеспечения (или их аналогов): ОС Windows, Microsoft Office, Интернет-браузер, Microsoft Teams и т.д.
В образовательном процессе, при проведении занятий с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, могут применяться следующие средства коммуникаций: ЭИОС РУТ(МИИТ), Microsoft Teams, электронная почта, скайп, Zoom, WhatsApp и т.п.

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

1.Спортивные залы и площадки Дома Спорта МИИТ, оборудованные соответствующим инвентарём и оборудованием (для практических занятий)
2.Специализированная аудитория с мультимедиа аппаратурой и интерактивной доской (для проведения научно-практических конференций)
3.Компьютеный класс с кондиционером. Рабочие места студентов в компьютерном классе, компьютеры с минимальными требованиями- Pentium 4, ОЗУ 4 ГБ, HDD 100 ГБ, USB 2.0 (для проведения компьютерного тестирования) (АСТ- оболочка)
В случае проведении занятий с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий необходимо наличие компьютерной техники, для организации коллективных и индивидуальных форм общения педагогических работников со студентами, посредством используемых средств коммуникации.
Допускается замена оборудования его виртуальными аналогами.

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

Обучающимся необходимо помнить, что качество полученного образования в немалой степени зависит от активной роли самого обучающегося в учебном процессе.
Выполнение практических заданий способствует развитию самостоятельности обучающихся и являются важной предпосылкой формирования профессиональных качеств будущих специалистов.
Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения учебной дисциплины, рассмотрены через соответствующие знания, умения и владения. Для проверки уровня освоения дисциплины предлагаются тестовые материалы, где каждый вариант содержит задания, разработанные в рамках основных тем учебной дисциплины .
Фонд оценочных средств являются составной частью учебно-методического обеспечения процедуры оценки качества освоения образовательной программы и обеспечивает повышение качества образовательного процесса и входит, как приложение, в состав

рабочей программы дисциплины.
Основные методические указания для обучающихся по дисциплине указаны в разделе основная и дополнительная литература.
Оценивание знаний, умений и навыков по учебной дисциплине «Элективные курсы по физической культуре» осуществляется посредством использования следующих видов оценочных средств:
- защита рефератов
- вопросы в тестовой форме с использованием персональных компьютеров
- контрольные нормативы
- зачет (1,2,3,5 семестр)