

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

СОГЛАСОВАНО:

Выпускающая кафедра МФиУУ
Заведующий кафедрой МФиУУ

Е.З. Макеева

Е.З. Макеева

15 мая 2019 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ИЭФ

Ю.И. Соколов

Ю.И. Соколов

21 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:	38.03.01 – Экономика
Профиль:	Международный финансовый и управленческий учет
Квалификация выпускника:	Бакалавр
Форма обучения:	очная
Год начала подготовки	2018

<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: center;"><i>М.В. Ишханян</i> М.В. Ишханян</p>	<p style="text-align: center;">Одобрено на заседании кафедры</p> <p style="text-align: center;">Протокол № 17 15 мая 2019 г. Заведующий кафедрой</p> <p style="text-align: center;"><i>Е.З. Макеева</i> Е.З. Макеева</p>
---	--

Рабочая программа учебной дисциплины (модуля) в виде электронного документа выгружена из единой корпоративной информационной системы управления университетом и соответствует оригиналу

Простая электронная подпись, выданная РУТ (МИИТ)
ID подписи: 10017
Подписал: Заведующий кафедрой Макеева Елена Захаровна
Дата: 15.05.2019

Москва 2019 г.

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью изучения дисциплины является 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.

Задачи изучения дисциплины

- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

2. МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОП ВО

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

2.1. Наименования предшествующих дисциплин

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

2.1.1. Физическая культура:

Знания: роль и место физической культуры и спорта в обеспечении здоровья;

Умения: оценивать основные показатели физического развития;

Навыки: методикой исследования и оценки физической работоспособности;

2.2. Наименование последующих дисциплин

Результаты освоения дисциплины используются при изучении последующих учебных дисциплин:

2.2.1. Государственная итоговая аттестация

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

В результате освоения дисциплины студент должен:

№ п/п	Код и название компетенции	Ожидаемые результаты
1	ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<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	54	54	54	58
ОБЩАЯ трудоемкость дисциплины, часы:	328	54	54	54	54	54	58
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 промежуточной аттестации
			Л	ЛР	ПЗ/ТП	КСР	СР	Всего	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	1	<p>Тема 1.1</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
2	1	<p>Тема 2.1</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>			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/ТП	КСР	СР	Всего	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		Тема 4. Основы техники лёгкоатлетических видов. Тема 5. Бег на короткие дистанции как средство воспитания быстроты. Техника и методика обучения.							
3	1	Тема 3.1 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
4	2	Тема 1.2 9. Обучение тактике баскетбола . Тема 10.			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/ТП	КСР	СР	Всего	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		Соревновательная практика. Тема 11. Самоконтроль при занятиях баскетболом. Тема 12. Специальная физическая подготовка.							
5	2	Тема 2.2 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
6	2	Тема 3.2 6. Методика проведения и составления комплекса лечебной физической культуры (ЛФК). ЛФК при различных заболеваниях. Тема 7. Лечебная физическая культура при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.			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/ТП	КСР	СР	Всего	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
7	3	Тема 1.3 13. Обучение технике баскетбола. Тема 14. Обучение тактике баскетбола. Тема 15. Развитие силовых способностей. Тема 16. Развитие гибкости.					54	54	
8	3	Тема 2.3 9. Лёгкоатлетические прыжки как средство скоростно-силовой подготовки, воспитания ловкости и координации. Методика обучения. Тема 10. Лёгкоатлетические метания как средство силовой и скоростно-силовой подготовки, воспитания ловкости и координации.					54	54	
9	3	Тема 3.3 8. Лечебная физическая культура при заболеваниях органов зрения. Тема 9. Оценка функционального состояния студентов специального учебного отделения.					54	54	
10	4	Тема 1.4 17. Развитие скоростных способностей. Тема 18. Развитие общей выносливости. Тема 19. Специальная					54	54	

№ 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
		физическая подготовка.							
11	4	Тема 2.4 11. Воспитание физиче-ских качеств и контроль фи-зической подготовленности средствами лёгкой атлетики. Тема 12. Обучение технике спортивной ходьбы.					54	54	
12	4	Тема 3.4 10. Дыхательные гимна-стики на занятиях по физиче-ской культуре. Тема 11. Аутогенная тренировка. Тема 12. Общая физическая подготовка (ОФП) 16 ч.+8 ч.					54	54	
13	5	Тема 1.5 20. Обучение технике игры. Тема 21. Обучение тактике игры. Тема 22. Развитие силовых способностей. Тема 23. Развитие гибкости. Тема 24. Развитие скоростных способностей и общей выносливости. Тема 25. Основы методики самомассажа. Тема 26. Основы методики организации тренировочных занятий по баскетболу.					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/ТП	КСР	СР	Всего	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
14	5	Тема 2.5 13. Обучение технике бега на короткие дистанции. Тема 14. Обучение технике бега на средние и длинные дистанции.					54	54	ЗЧ, ПК1, ПК2
15	5	Тема 3.5 12. Общая физическая подготовка (ОФП) 16 ч.+8 ч. Тема 13. Обучение элементам легкой атлетике. Тема 14. Обучение элементам спортивных и подвижных игр.					54	54	ЗЧ, ПК1, ПК2
16	6	Элективная дисциплина 1 Элективный курс по баскетболу			108		220	328	
17	6	Тема 1.6 27. Специальная физическая подготовка. Тема 28. Подготовка и проведение соревнований.					58	58	ЗЧ, ПК1, ПК2
18	6	Элективная дисциплина 2 Элективный курс по легкой атлетике.			108		220	328	
19	6	Тема 2.6 15. Обучение технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Тема 16. Обучение технике передачи эстафетной палочки.					58	58	ЗЧ, ПК1, ПК2
20	6	Элективная дисциплина 3 Элективный курс для специальной медицинской группы (СМГ)			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 промежу-точной аттестации
			Л	ЛР	ПЗ/ТП	КСР	СР	Всего	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
21	6	Тема 3.6 15. Обучение профи- лактической и оздоровитель-ной гимнастике. Тема 16. Нетрадиционные системы физических упраж-нений.					58	58	ЗЧ, ПК1, ПК2
22		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 ча- сов/ из них часов в интерак- тивной 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 Тема: 1. Баскетбол, как эффективный и экономичный способ овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег, прыжки)	<p>Классификация способов передвижения в баскетболе. Ви-ды и техника ходьбы, бега, прыжков. Бег баскетболиста: техника, особенности. Методы обучения ходьбе и специфическому бегу баскетболиста.</p> <p>Прыжки: классификация, техника, методы обучения.</p> <p>Средства и методы развития общей выносливости Методы оценки выраженности общей выносливости (контрольные упражнения, тесты, сопоставительные таблицы)</p> <p>Средства и методы развития силовых способностей.</p> <p>Учёт гендерных и возрастных особенностей студентов при составлении дифференцированных и индивидуальных программ развития силовых способностей.</p> <p>Методы оценки выраженности силовых способностей</p> <p>Средства и методы развития гибкости. Учёт гендерных и возрастных особенностей студентов при составлении дифференцированных и индивидуальных программ развития гибкости.</p> <p>Методы оценки выраженности гибкости</p> <p>Баскетбол в Единой Всероссийской классификации. Система студенческих соревнований по баскетболу. Соревнования по баскетболу как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов.</p> <p>Ведущие физические качества и двигательные способности, характерные для баскетбола.</p> <p>Средства и методы развития специальной физической подготовленности. Развитие специальной выносливости, скоростно-силовых, координационных способностей, ловкости, точности, прыгучести, ориентировки.</p> <p>Стартовые рывки с места. Бег спиной и боком (правым, левым). Рывки из различных исходных положений. Бег с быстрой сменой направления.</p> <p>Прыжки. С места толчком двумя ногами, с доставанием высоко подвешенных предметов одной и двумя руками; то же в движении толчком одной ногой. Серийные прыжки на максимальную высоту.</p> <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> <p>Учебные игры с удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно.</p> <p>Обучение технике игры в нападении.</p> <p>Основная стойка баскетболиста. Передачи мяча, броски мяча. Ведение мяча.</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 Тема: 9. Обучение тактике баскетбола .	<p>Средства и методы развития скоростных способностей.</p> <p>Учёт гендерных и возрастных особенностей студентов при составлении дифференцированных и индивидуальных программ развития скоростных способностей.</p> <p>Методы оценки выраженности скоростных способностей.</p> <p>Обучение индивидуальной тактике нападения.</p> <p>Целесообразное применение изученных технических приёмов с мячом. Применение финтов на бросок и на передачу. Финты без мяча на изменение направления движения.</p> <p>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.</p> <p>Правила соревнований по баскетболу.</p> <p>Организация и проведение соревнований. Участие в соревнованиях, конкурсах между группами, курсами, факультетами, институтами.</p> <p>Педагогический контроль, его содержание.</p> <p>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.</p> <p>Современные методики и технологии развития специальной выносливости баскетболиста, скоростно-силовых, координационных способностей, ловкости, точности, прыгучести, ориентировки.</p>	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	<p>РАЗДЕЛ 2</p> <p>Элективный курс по лёгкой атлетике.</p> <p>Тема: 1. Лёгкая атлетика как вид спорта и часть физической культуры.</p>	<p>Специально-подготовительные и подводящие упражнения, входящие в программу курса по л/а.</p> <p>Структура урока по л/а. Цели и задачи урока. ОРУ в подготовительной части урока, их последовательность, дозировка. Упражнения на месте и в движении. Упражнения с предметами. 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.</p> <p>Правила поведения в лёгкоатлетическом манеже. Требования к спортивной форме и спортивной обуви. Подготовка мест занятий.</p> <p>Основные методы формирования двигательных навыков в лёгкоатлетических упражнениях. Целостный и расчленённый методы.</p> <p>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.</p> <p>Старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование</p> <p>Специальные беговые упражнения. Длина и частота шагов, движения рук и положение туловища в беге по дистанции.</p> <p>Стартовые колодки и их расположение.</p> <p>Положение ног, рук, туловища и головы при выполнении команд «На старт!», «Внимание!», движения по команде "Марш!". Особенности выполнения беговых шагов при стартовом разгоне: 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.</p> <p>Тема: 6. Бег на средние и длинные дистанции и спор-тивная 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. 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 брусок. 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>	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 для специальной медицинской группы (СМГ) 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
6	2	РАЗДЕЛ 3 Элективный курс для специальной медицинской группы (СМГ) 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

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 психо-эмоционального 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 Тема 3: 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 силовых способностей. Программа для развития силовых способностей, средства и методы для самоконтроля. Методы стандартного и переменного упражнения. Круговой метод. Упражнения для развития гибкости. Программа для развития подвижности в суставах. Средства и методы самоконтроля.	54
2	4	РАЗДЕЛ 1 Элективный курс по баскетболу Тема 4: 17. Развитие скоростных способностей.	Повторный, переменный, интервальный, смешанный методы тренировочной работы. Упражнения для развития скоростных способностей. Средства и методы самоконтроля. Равномерный, переменный, кроссовый, смешанный методы тренировочной работы. Упражнения для развития общей выносливости. Программа для развития общей выносливости. Средства и методы самоконтроля 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.	54
3	5	Элективный курс по баскетболу	20. Обучение технике игры. Тема 21. Обучение тактике игры. Тема 22. Развитие силовых способностей. Тема 23. Развитие гибкости. Тема 24. Развитие скоростных способностей и общей выносливости. Тема 25. Основы методики самомассажа. Тема 26. Основы методики организации тренировочных занятий по баскетболу.	54
4	6	Элективный курс по баскетболу	27. Специальная физическая подготовка. Тема 28. Подготовка и проведение соревнований.	58
5	3	РАЗДЕЛ 2 Элективный курс по	Способы прыжка в высоту. Современная техника прыжка. Методика обучения	54

		<p>лёгкой атлетике. Тема 3: 9. Лёгкоатлетические прыжки как средство ско-ротно-силовой подготовки, воспитания ловкости и коор-динации. Методика обучения.</p>	<p>технике прыжка спосо-бами «перешагивание» и «фосбюри-флоп». Ошибки при выполнении прыжка и способы их устранения.</p> <p>Ознакомление с техникой прыжка в длину способом «согнув ноги». Длина разбега. Варианты разбега. Имитационные, подводящие и специально-подготовительные упражнения для овладения техникой отталкивания. Прыжки с укороченного и полного разбега. Прыжки с возвышения и подкидного мостика для обучения движениям в полете.</p> <p>Прыжки как средство скоростно-силовой подготовки. Прыжки однократные и многократные. Прыжки с ноги на ногу, скачки на одной ноге, прыжки на двух ногах. Спрыгивания и запрыгивания, прыжки по ступенькам, в гору и с горы. Прыжки через препятствия (барьеры, набивные мячи, скамейки, резинку, планку) как одно из средств воспитания ловкости и координации движений.</p> <p>Прыжки – контрольные упражнения для оценки уровня развития скоростно-силовых качеств, ловкости и координации.</p> <p>Броски набивного мяча двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед и назад как средства скоростно-силовой подготовки. Воспитание силовых качеств посредством выполнения упражнения с сопротивлением (партнером, отягощением, амортизаторами).</p> <p>Броски утяжеленных снарядов и упражнения с отягощениями – контрольные упражнения для оценки уровня развития скоростно-силовых и силовых качеств.</p> <p>Ознакомление с техникой метания мяча (объяснение и демонстрация техники преподавателем). Имитационные и подводящие упражнения. Метание мяча с места двумя и одной рукой из различных исходных положений. Метание в цель.</p> <p>«Скрестный» шаг. Перемещения «скрестным» шагом в ходьбе и беге.</p> <p>Бросковые шаги и отведение снаряда.</p> <p>Предварительная часть разбега. Метания мяча с полного разбега.</p> <p>«Метание снарядов различной формы и веса из различных исходных положений с целью формирования навыков метаний, воспитания ловкости и координации.</p> <p>Метания – контрольные упражнения для оценки уровня развития скоростно-силовых качеств, ловкости и координации.</p>	
6	4	<p>РАЗДЕЛ 2 Элективный курс по лёгкой атлетике. Тема 4: 11. Воспитание физических качеств и</p>	<p>Использование легкоатлетических упражнений для воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости и координации. Особенности их применения в зависимости от пола и уровня подготовленности.</p>	54

		контроль физической подготовленности средствами лёгкой атлетики.	Выбор упражнений для контроля и оценки уровня физической подготовленности. 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.	
7	5	Элективный курс по лёгкой атлетике.	13. Обучение технике бега на короткие дистанции. Тема 14. Обучение технике бега на средние и длинные дистанции.	54
8	6	Элективный курс по лёгкой атлетике.	15. Обучение технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Тема 16. Обучение технике пе-редачи эстафетной палочки.	58
9	3	РАЗДЕЛ 3 Элективный курс для специальной медицинской группы (СМГ) Тема 3: 8. Лечебная физическая культура при заболеваниях органов зрения.	Комплексы ЛФК при различных заболеваниях орга-нов 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. Методики оценки деятельности: вегетативной нервной системы, сердечно-сосудистой системы, функций внешнего дыхания, основных анализаторов. Методика комплексной оценки уровня физического и функционального состояния. Биологический возраст. Донозологическая диагностика состояния организма. Методика оценки уровня функционального и физического состояния организма. Дневник самоконтроля.	54
10	4	РАЗДЕЛ 3 Элективный курс для специальной медицинской группы (СМГ) Тема 4: 10. Дыхательные гимнастики на занятиях по физиче-ской культуре.	Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой. Пока-зания, абсолютные и относительные противопоказа-ния к использованию дыхательной гимнастики. Ме-тодика применения дыхательной гимнастики: четыре основных правила исполнения дыхательной гимна-стики. Дыхательная гимнастика по методу К. Бутейко и его метод «Волевой ликвидации глубокого дыхания» (ВЛГД). Показания и	54

			<p>противопоказания к использованию метода ВЛГД. Методика применения ВЛГД. Рекомендации для проведения занятий по ВЛГД.</p> <p>Дыхательная гимнастика Хатха-йога. Показания и противопоказания к использованию дыхательных упражнений. Методика выполнения основных дыхательных упражнений Хатха-йоги и эффекты их воздействия на организм человека.</p> <p>Типы дыхания. Техника выполнения комплекса дыхательной гимнастики йогов. Дыхательная гимнастика «Боди-флекс». Техника глубокого диафрагмального дыхания «Боди-флекс» и пять ступеней его выполнения – основа всей системы</p> <p>Методика проведения аутогенной тренировки.</p> <p>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.</p> <p>Упражнения для воспитания ловкости. Методы воспитания ловкости. Использование подвижных игр, гимнастических упражнений. Упражнения для воспитания быстроты.</p>	
11	5	Элективный курс для специальной медицинской группы (СМГ)	<p>12. Общая физическая подготовка (ОФП) 16 ч.+8 ч.</p> <p>Тема 13. Обучение элементам легкой атлетике.</p> <p>Тема 14. Обучение элементам спортивных и подвижных игр.</p>	54
12	6	Элективный курс для специальной медицинской группы (СМГ)	<p>15. Обучение профи-лактической и оздоровительной гимнастике.</p> <p>Тема 16. Нетрадиционные системы физических упраж-нений.</p>	58
ВСЕГО:				660

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 физиче-ской культуры.	Маскаева Т.Ю., Фир-син С.А.	Курс лекций.-М.: МИИТ,2013. - elibrary.miit-ief.ru МИИТ, 2013	Всех разделов программы
2	Самовоспитание и самосовершен-ствование студен-тов в рамках здо-рового образа жизни:	Золотова М.Ю.	Учебное пособие.- М.: МИИТ,2011. - elibrary.miit-ief.ru МИИТ, 2011	Всех разделов программы
3	Физическая куль-тура	Маскаева Т.Ю	Электронные контен-ты на учебном порта-ле ИЭФ МИИТа http://edu.miit.ru , 2014	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 си-стема физического воспитания в досу-говой деятельности молодёжи.	Фирсин С.А. Маскаева Т.Ю,	Учебное пособие.- М.: МИИТ,2014. elibrary.miit-ief.ru МИИТ, 2014, 2014	Всех разделов программы
5	Спартианские игры в гуманистической системе воспитания студентов.	Фирсин С.А. Маскаева Т.Ю,	Учебное пособие.- М.: МИИТ,2014. elibrary.miit-ief.ru МИИТ, 2014	Всех разделов программы
6	Средства и методы оздоровления сту-дентов с ослаблен-ным здоровьем	Перова Г.М.	Методические указания.-М.: МИИТ,2013. eli- brary.miit-ief.ru library.miit.ru МИИТ, 2013	Всех разделов программы
7	Использование оздоровительных видов гимнастики в физическом воспитании студенток.	Маскаева Т.Ю	Методические указания.-М.: МИИТ, 2012. eli- brary.miit-ief.ru library.miit.ru МИИТ, 2012	Всех разделов программы

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

Поисковые системы: Yandex, Google, Mail.

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

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

Электронные библиотеки, Официальные сайты Федерации по видам спорта, Официальный сайты Министерства спорта, туризма и молодёжной политики РФ.

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

ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

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

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

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

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

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

Практический материал для специального учебного отделения разрабатывается с учётом показаний и противопоказаний для каждого студента. Учебный материал имеет корректирующую и оздоровительно-профилактическую направленность. При его

реализации необходим индивидуально-дифференцированный подход в зависимости от уровня функциональной и физической подготовленности, характера и выраженности структурных и функциональных нарушений в организме, вызванных временными или постоянными патологическими факторами.

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

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

Для изучения дисциплины «Физическая культура допускается использование Дистанционных образовательных технологий. Возможные форматы использования (online и offline): видеолекции, электронные контенты, 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.