

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

СОГЛАСОВАНО:

Выпускающая кафедра ФК
Заведующий кафедрой ФК



З.П. Межох

15 мая 2019 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ИЭФ



Ю.И. Соколов

23 мая 2019 г.

Кафедра «Физическая культура ИУИТ»

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Элективные курсы по физической культуре и спорту

Специальность:	38.05.01 – Экономическая безопасность
Специализация:	Финансово-экономическое обеспечение федеральных государственных органов, обеспечивающих безопасность Российской Федерации
Квалификация выпускника:	Экономист
Форма обучения:	очная
Год начала подготовки	2018

Одобрено на заседании Учебно-методической комиссии института Протокол № 7 20 мая 2019 г. Председатель учебно-методической комиссии  М.В. Ишханян	Одобрено на заседании кафедры Протокол № 9 15 мая 2019 г. Заведующий кафедрой  Ф.Р. Сибгатулина
--	---

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: 1145
Подписал: Заведующий кафедрой Сибгатулина Фаиля
Равильевна
Дата: 15.05.2019

Москва 2019 г.

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

2. МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОП ВО

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

2.1. Наименования предшествующих дисциплин

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

2.1.1. Физическая культура и спорт:

Знания: о роли оптимальной двигательной активности в повышении функциональных и двигательных возможностей (тренированности) организма человека, общей и профессиональной работоспособности;

Умения: использовать средства и методы физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма, укрепления здоровья, коррекции физического развития и телосложения, предупреждения профессиональных заболеваний и травматизма.

Навыки: способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

2.2. Наименование последующих дисциплин

Результаты освоения дисциплины используются при изучении последующих учебных дисциплин:

2.2.1. Научно-исследовательская работа

2.2.2. Практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности

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-9 способностью организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни	Знать и понимать: - роль оптимальной двигательной активности в повышении функциональных и двигательных возможностей (тренированности) организма человека, общей и профессиональной работоспособности; - методику самостоятельного использования средств физической культуры и спорта для рекреации в процессе учебной и профессиональной деятельности. - методы оказания первой медицинской доврачебной помощи пострадавшим; - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, фенотип студента, профилактику вредных привычек. Уметь: 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.); -использовать средства и методы физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма, укрепления здоровья, коррекции физического развития и телосложения, предупреждения профессиональных заболеваний и травматизма. Владеть: -личным опытом, умениями и навыками повышения своих функциональных и двигательных способностей; -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; -широким спектром ценностей физической культуры и спорта, оздоровительных систем для самоопределения, профессионально-личностного и субъективного развития в физическом воспитании и самосовершенствовании.

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	Семестр 7	Семестр 8
Контактная работа	144	54,15	54,15			,15	,15	,15	,15
Аудиторные занятия (всего):	144	54	54	18	18	0	0	0	0
В том числе:									
практические (ПЗ) и семинарские (С)	144	54	54	18	18	0	0	0	0
Самостоятельная работа (всего)	184	0	0	0	0	54	54	40	36
ОБЩАЯ трудоемкость дисциплины, часы:	328	54	54	18	18	54	54	40	36
Текущий контроль успеваемости и (количество и вид текущего контроля)	ПК1, ПК2	ПК1, ПК2	ПК1, ПК2			ПК1, ПК2	ПК1, ПК2	ПК1, ПК2	ПК1, ПК2
Виды промежуточной аттестации (экзамен, зачет)	ЗЧ	ЗЧ	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 Баскетбол, как эффективный и экономичный способ овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег, прыжки) Классификация способов передвижения в баскетболе. Виды и техника ходьбы, бега, прыжков. Бег баскетболиста: техника, особенности. Методы обучения ходьбе и специфическому бегу баскетболиста. Прыжки: классификация, техника, методы обучения.			10			10	
2	1	Раздел 2 Методы оценки и развития общей выносливости Средства и методы развития общей выносливости Методы оценки выраженности общей выносливости (контрольные упражнения, тесты, сопоставительные таблицы)			4			4	ПК1
3	1	Раздел 3 Методы оценки и развития силовых способностей. Средства и методы развития силовых способностей. Учёт гендерных и возрастных особенностей студентов при			2			2	

№ 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
		составлении дифференцированных и индивидуальных программ развития силовых способностей. Методы оценки выраженности силовых способностей							
4	1	Раздел 4 Методы оценки и развития скоростных способностей. Средства и методы развития скоростных способностей. Учёт гендерных и возрастных особенностей студентов при составлении дифференцированных и индивидуальных программ развития скоростных способностей. Методы оценки выраженности скоростных способностей.			2			2	
5	1	Раздел 5 Методы оценки и развития гибкости. Средства и методы развития гибкости. Учёт гендерных и возрастных особенностей студентов при составлении дифференцированных и индивидуальных программ развития гибкости. Методы оценки выраженности гибкости			2			2	
6	1	Раздел 6 Баскетбол как вид спорта.			2			2	

№ 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
		Отличительные особенности баскетбола. Баскетбол в Единой Всероссийской классификации. Система студенческих соревнований по баскетболу. Соревнования по баскетболу как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов.							
7	1	Раздел 7 Специальная физическая подготовка. Ведущие физические качества и двигательные способности, характерные для баскетбола. Средства и методы развития специальной физической подготовленности. Развитие специальной выносливости, скоростно-силовых, координационных способностей, ловкости, точности, прыгучести, ориентировки. Стартовые рывки с места. Бег спиной и боком (правым, левым). Рывки из различных исходных положений. Бег с быстрой сменой направления. Прыжки. С места толчком двумя ногами, с доставанием высоко подвешенных			12			12	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
		предметов одной и двумя руками; то же в движении толчком одной ногой. Серийные прыжки на максимальную высоту. 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. Упражнения для развития специальной координации движений. Учебные игры с удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно.							
8	1	Раздел 8 Обучение технике баскетбола. Обучение технике игры в нападении. Основная стойка баскетболиста. Передачи мяча, броски мяча. Ведение мяча. Обучение технике игры в защите. Вырывание мяча: Выбивание мяча. Накрывание и отбивание мяча. Взятие отскока на своём щите.			20			20	

№ 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
9	1	Зачет Обучение индивидуальной тактике нападения. Целесообразное применение изученных технических приёмов с мячом. Применение финтов на бросок и на передачу. Финты без мяча на изменение направления движения. Обучение индивидуальной тактике защиты : выбор места защитником и его передвижения в защитной стойке по отношению к противнику. Целесообразное применение защитником изученных технических приёмов против игрока, владеющего мячом. Противодействия броскам в прыжке, опёка центрального игрока; противодействие финтам; действия одного защитника против двух нападающих.						0	ЗЧ
10	2	Раздел 10 Обучение тактике баскетбола . Правила соревнований по баскетболу. Организация и проведение соревнований. Участие в соревнованиях, конкурсах между группами, курсами, факультетами,			18			18	

№ 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
		институтами.							
11	2	Раздел 11 Соревновательная практика. Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений – тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.			36			36	ПК1, ПК2
12	2	Зачет Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в баскетболе.						0	ЗЧ
13	3	Раздел 12 Самоконтроль при занятиях баскетболом. Современные методики и технологии развития специальной выносливости баскетболиста, скоростно-силовых, координационных способностей, ловкости, точности, прыгучести, ориентировки.			18			18	
14	4	Раздел 13 Специальная физическая подготовка. Совершенствование изученных приёмов техники, расширение			18			18	

№ 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
		арсенала общих двигательных навыков.							
15	5	Раздел 24 . Развитие скоростных способностей и общей выносливости Принципы построения тренировочных занятий по баскетболу. Основные составляющие учебных занятий (физическая, техническая, тактическая, теоретическая, психологическая, интегральная подготовка). Типы занятий, планирование нагрузки в зависимости от задач учебных занятий по баскетболу. Виды планирования и методика их составления.					54	54	ПК1
16	5	Раздел 26 Основы методики организации тренировочных занятий по баскетболу Правила соревнований. Подготовка сооружений, оборудования, инвентаря и формы к соревнованиям. Положения о соревнованиях и смета. Проведение судейской коллегии и составление отчёта о проведении соревнований.						0	ПК2
17	5	Зачет Совершенствование ранее изученных и						0	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
		обучение новым двигательным действиям, выполнение заданий с разной интенсивностью и иными интервалами отдыха, специфичными для развития скоростных способностей и общей выносливости (средства и методы, изученные на предыдущих занятиях).							
18	6	Раздел 30 Специальная физическая подготовка Правила соревнований по баскетболу. Организация и проведение соревнований. Участие в соревнованиях, конкурсах между группами, курсами, факультетами, институтами.						0	ПК1
19	6	Раздел 31 Развитие скоростных способностей и общей выносливости. Повторный, переменный, интервальный, смешанный методы тренировочной работы. Упражнения для развития скоростных способностей. Средства и методы самоконтроля.					54	54	ПК2
20	6	Зачет Равномерный, переменный, кроссовый, смешанный методы тренировочной работы. Упражнения						0	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
		для развития общей выносливости. Программа для развития общей выносливости. Средства и методы самоконтроля							
21	7	Раздел 33 .Развитие силовых способностей					40	40	ПК1
22	7	Раздел 34 Соревновательная практика						0	ПК2
23	7	Зачет						0	ЗЧ
24	8	Раздел 36 Развитие скоростных способностей.					36	36	ПК1
25	8	Раздел 37 Развитие общей выносливости.						0	ПК2
26	8	Зачет						0	ЗЧ
27		Раздел 15 Обучение технике баскетбола. Методы стандартного и переменного упражнения. Круговой метод. Упражнения для развития силовых способностей. Программа для развития силовых способностей, средства и методы для самоконтроля.							
28		Раздел 16 Обучение тактике баскетбола. Методы стандартного и переменного упражнения. Круговой метод. Упражнения для развития гибкости. Программа для развития подвижности в суставах. Средства и методы самоконтроля.							
29		Раздел 17 Развитие силовых способностей.							

№ 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
		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.							
30		Раздел 18 Развитие гибкости Тактика нападения. Групповые действия: взаимодействие 2-х игроков; взаимодействие 3-х игроков. Командные действия: позиционное нападение; быстрый прорыв.							
31		Раздел 19 Специальная физическая подготовка. Средства и методы развития силовых способностей. Составления дифференцированных и индивидуальных программ развития силовых способностей у студентов.							
32		Раздел 20							

№ 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
		Обучение тактике игры. Техника нападения: техника передвижений; стойки баскетболиста в нападении; техника владения мячом (ловли и передачи мяча; ведение мяча; бросков мяча). Эстафеты и подвижные игры: «Командные салки»; «Салки и мяч»; «Чья команда сделает больше передач».							
33		Раздел 21 Развитие силовых способностей. Средства и методы развития гибкости. Составления дифференцированных и индивидуальных программ развития гибкости у студентов.							
34		Раздел 22 Обучение технике игры. Совершенствование ранее изученных и обучение новым двигательным действиям, выполнение заданий с разной интенсивностью и иными интервалами отдыха, специфичными для развития скоростных способностей и общей выносливости (средства и методы, изученные на предыдущих занятиях).							
35		Раздел 23 Развитие гибкости Основные приёмы массажа и разновидности. Виды самомассажа.							

№ 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
		Продолжительность и последовательность самомассажа. Самомассаж при занятиях баскетболом.							
36		Раздел 25 Основы методики самомассажа. Диагностика специальных скоростных способностей в многолетней подготовке баскетболистов. Методика развития специальной быстроты движений, скоростных способностей на этапах многолетней подготовки спортсменов. Диагностика специальной выносливости на этапах многолетней подготовки баскетболистов. Средства и методы развития специальной выносливости.							
37		Раздел 27 Специальная физическая подготовка Диагностика специальной выносливости на этапах многолетней подготовки баскетболистов. Средства и методы развития специальной выносливости.							
38		Раздел 29 Подготовка и проведение соревнований. Средства и методы развития силовых							

№ 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
		способностей. Составления дифференцированных и индивидуальных программ развития силовых способностей у студентов.							
39		Всего:			144		184	328	

4.4. Лабораторные работы / практические занятия

Лабораторные работы учебным планом не предусмотрены.

Практические занятия предусмотрены в объеме 144 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
1	1		Баскетбол, как эффективный и экономичный способ овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег, прыжки) Классификация способов передвижения в баскетболе. Виды и техника ходьбы, бега, прыжков. Бег баскетболиста: техника, особенности. Методы обучения ходьбе и специфическому бегу баскетболиста. Прыжки: классификация, техника, методы обучения.	10
2	1		Методы оценки и развития общей выносливости Средства и методы развития общей выносливости Методы оценки выраженности общей выносливости (контрольные упражнения, тесты, сопоставительные таблицы)	4
3	1		Методы оценки и развития силовых способностей. Средства и методы развития силовых способностей. Учёт гендерных и возрастных особенностей студентов при составлении дифференцированных и индивидуальных программ развития силовых способностей. Методы оценки выраженности силовых способностей	2
4	1		Методы оценки и развития скоростных способностей. Средства и методы развития скоростных способностей. Учёт гендерных и возрастных особенностей студентов при составлении дифференцированных и индивидуальных программ развития скоростных способностей. Методы оценки выраженности скоростных способностей.	2
5	1		Методы оценки и развития гибкости. Средства и методы развития гибкости. Учёт гендерных и возрастных особенностей студентов при составлении дифференцированных и индивидуальных программ развития гибкости. Методы оценки выраженности гибкости	2

№ п/п	№ семестра	Тема (раздел) учебной дисциплины	Наименование занятий	Всего ча- сов/ из них часов в интерак- тивной форме
1	2	3	4	5
6	1		Баскетбол как вид спорта. Отличительные особенности баскетбола. Баскетбол в Единой Всероссийской классификации. Система студенческих соревнований по баскетболу. Соревнования по баскетболу как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов.	2
7	1		Специальная физическая подготовка. Ведущие физические качества и двигательные способности, характерные для баскетбола. Средства и методы развития специальной физической подготовленности. Развитие специальной выносливости, скоростно-силовых, координационных способностей, ловкости, точности, прыгучести, ориентировки. Стартовые рывки с места. Бег спиной и боком (правым, левым). Рывки из различных исходных положений. Бег с быстрой сменой направления. 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. 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. Упражнения для развития специальной координации движений. Учебные игры с удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно.	12
8	1		Обучение технике баскетбола. Обучение технике игры в нападении. Основная стойка баскетболиста. Передачи мяча, броски мяча. Ведение мяча. Обучение технике игры в защите. Вырывание мяча: Выбивание мяча. Накрывание и отбивание мяча. Взятие отскока на своём щите.	20
9	2		Обучение тактике баскетбола . Правила соревнований по баскетболу. Организация и проведение соревнований. Участие в соревнованиях, конкурсах между группами, курсами, факультетами, институтами.	18

№ п/п	№ семестра	Тема (раздел) учебной дисциплины	Наименование занятий	Всего ча- сов/ из них часов в интерак- тивной форме
1	2	3	4	5
10	2		Соревновательная практика. Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений – тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.	36
11	3		Самоконтроль при занятиях баскетболом. Современные методики и технологии развития специальной выносливости баскетболиста, скоростно-силовых, координационных способностей, ловкости, точности, прыгучести, ориентировки.	18
12	4		Специальная физическая подготовка. Совершенствование изученных приёмов техники, расширение арсенала общих двигательных навыков.	18
ВСЕГО:				144/0

4.5. Примерная тематика курсовых проектов (работ)

Курсовые работы (проекты) не предусмотрены

5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Занятия по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» осуществляются в форме практических занятий по выбору студента: баскетболу, лёгкой атлетике, общей физической подготовке (ОФП), специальной медицинской группы. Для изучения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» допускается использование дистанционных образовательных технологий. Возможные форматы использования (online и offline): видеолекции, электронные контентны, электронное тестирование, вебинары для индивидуальных консультаций и проверки знаний, ДОТ особенно рекомендуется использовать для студентов, освобождённых от занятий по физической культуре и студентов с ограниченными возможностями. В процессе преподавания дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» используются следующие образовательные технологии:

1. Здоровье сберегающие технологии:

- физкультурно-оздоровительные технологии. Цель: полноценное физическое развитие учащихся и повышение ресурсов здоровья. Методы: методики развития физических качеств, методы оценки физического развития, методы оценки функционального состояния организма, ведение паспорта здоровья учащегося.
- информационные. Цель: контроль за состоянием здоровья учащихся, занимающихся физическими упражнениями. Методы: автоматизированный комплекс «Медискрин», позволяющий осуществлять мониторинг за состоянием здоровья учащихся в течение всего периода занятий физическими упражнениями.
- защитно-профилактические. Цель: защита от неблагоприятных для здоровья воздействий. Методы: санитарный контроль; строгое дозирование нагрузки.
- учебно-воспитательные технологии. Цель: формирование ценностного отношения к своему здоровью. Методы: беседа
- компенсаторно-нейтрализующие. Цель: создание благоприятной обстановки, побуждающей тренироваться с большой отдачей; снятие психоэмоционального напряжения. Метод: коррекция психоэмоционального напряжения. Средства: Использование оздоровительных систем в ходе учебно-тренировочного процесса - идеорефлекторные приёмы в рамках метода «Ключ», биомеханический волновой тренажёр Агашина. Использование средствосточных 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 контентны, 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.

Проведение занятий по дисциплине (модулю) возможно с применением электронного обучения и/или 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/или дистанционных образовательных технологий применяются современные образовательные технологии, в том числе современные средства коммуникации, электронная форма обмена материалами, а также дистанционная форма групповых и индивидуальных консультаций.

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		. Развитие скоростных способностей и общей выносливости Принципы построения тренировочных занятий по баскетболу. Основные составляющие учебных занятий (физическая, техническая, тактическая, теоретическая, психологическая, интегральная подготовка). Типы занятий, планирование нагрузки в зависимости от задач учебных занятий по баскетболу. Виды планирования и методика их составления.	54
2	6		Развитие скоростных способностей и общей выносливости. Повторный, переменный, интервальный, смешанный методы тренировочной работы. Упражнения для развития скоростных способностей. Средства и методы самоконтроля.	54
3	7		. Развитие силовых способностей	40
4	8		Развитие скоростных способностей.	36
ВСЕГО:				184

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

7.1. Основная литература

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год и место издания Место доступа	Используется при изучении разделов, номера страниц
1	Основы теории и методики физической культуры.	Маскаева Т.Ю.,	Курс лекций.-М.: МИИТ,, 2013 elibrary.miiit-ief.ru	Все разделы
2	Самовоспитание и самосовершенствование студентов в рамках здорового образа жизни:	Золотова М.Ю.	Учебное пособие.- М.: МИИТ, 2011 elibrary.miiit-ief.ru	Все разделы
3	Основы здорового образа жизни:	Маскаева Т.Ю.	Учебное пособие.– М.: МИИТ, 2008	Все разделы
4	Основы теории физической культуры студентов не физкультурного вуза.	Перова Г.М.	Курс лекций.-М.: МИИТ,, 2014 elibrary.miiit-ief.ru	Все разделы

7.2. Дополнительная литература

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год и место издания Место доступа	Используется при изучении разделов, номера страниц
5	Средства и методы оздоровления студентов с ослабленным здоровьем	Перова Г.М.	Методические указания.-М, 2013 elibrary.miiit-ief.ru	Все разделы
6	Основные аспекты врачебного контроля, самоконтроля и методики физического воспитания с учётом отклонений в состоянии здоровья студентов	Панкратова О.Н., Дорофеева И.А.	Методические указания.-М.: , 2013 elibrary.miiit-ief.ru	Все разделы
7	Использование оздоровительных видов гимнастики в физическом воспитании студенток	Маскаева Т.Ю.	Методические указания.-М.: , 2013 elibrary.miiit-ief.ru	Все разделы
8	Упражнения с отягощениями в тренажёрном зале.	Духова Г.А.	Методические указания.-М.: , 2013 elibrary.miiit-ief.ru	Все разделы
9	Упражнения с набивными мячами.	Дорофеева И.А.	Методические указания.-М.: , 2013 elibrary.miiit-ief.ru	Все разделы
10	Физическая подготовка студентов занимающихся	Бейнисович В.В.	Методические указания.-М.: , 2013 elibrary.miiit-ief.ru	Все разделы
11	Самостоятельные занятия физическими упражнениями для студентов специальной медицинской группы с заболеваниями почек.	Духова Г.А.,	Методические указания.-М.: , 2013 elibrary.miiit-ief.ru	Все разделы
12	Методы развития ловкости у студентов экономических специальностей	Панкратова О.Н	Методические указания.-М.: , 2014 elibrary.miiit-ief.ru	Все разделы

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

Поисковые системы: Yandex, Google, Mail.

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

При осуществлении образовательного процесса по дисциплине требуется наличие следующего ПО: OS Windows, Microsoft Office, доступ к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».

В случае проведения занятий с применением электронного обучения и/или дистанционных образовательных технологий требуемое ПО может быть заменено на их аналоги.

При организации обучения по дисциплине (модулю) с применением электронного обучения и/или дистанционных образовательных технологий также необходим доступ каждого студента к информационным ресурсам – библиотечному фонду Университета, сетевым ресурсам (при необходимости)

В образовательном процессе, при проведении занятий с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, могут применяться следующие средства коммуникаций: ЭИОС РУТ(МИИТ), Microsoft Teams, учебный портал ИЭФ и электронная почта.

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

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

В случае проведении занятий с применением электронного обучения и/или 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 большой степени зависит от активной роли самого обучающегося в учебном процессе.

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

Методико-практические занятия предусматривают освоение учащимися основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. При проведении методико-

практических занятий в соответствии с планируемой темой занятия преподаватель заблаговременно выдаёт студентам задание по ознакомлению с рекомендуемой литературой и необходимые указания по её освоению. Преподаватель кратко объясняет методы обучения и при необходимости показывает соответствующие приёмы, способы выполнения физических упражнений, двигательных действий для достижения необходимых результатов по изучаемой методике. Студенты практически при взаимоконтроле воспроизводят тематические задания под наблюдением преподавателя. Учащимся выдаются индивидуальные рекомендации по практическому самосовершенствованию тематических действий, приёмов, способов. Под руководством преподавателя обсуждаются и анализируются итоги выполнения задания. Учебно-тренировочные занятия содействуют приобретению опыта творческой практической деятельности, развитию самостоятельности в физической культуре и спорте в целях достижения физического совершенства, повышения уровня функциональных и двигательных способностей, направленному формированию качеств и свойств личности. Одним из условий получения зачёта 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). Фонд оценочных средств является составной частью учебно-методического обеспечения процедуры оценки качества освоения образовательной программы и обеспечивает повышение качества образовательного процесса и входит, как приложение, в состав рабочей программы дисциплины. Основные методические указания для обучающихся по дисциплине указаны в разделе основная и дополнительная литература.