

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

СОГЛАСОВАНО:

Выпускающая кафедра ЭВТ  
Заведующий кафедрой ФКиС



Ф.Р. Сибгатулина

22 января 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор АВТ



А.Б. Володин

22 января 2021 г.



Кафедра «Физическая культура и спорт»

Авторы Сибгатулина Фаиля Равильевна, к.п.н., профессор  
Фёдорова Татьяна Юрьевна, к.соц.н., доцент  
Постол Ольга Львовна, к.п.н., доцент  
Галкин Вячеслав Александрович

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Элективные курсы по физической культуре и спорту**

Направление подготовки:	26.03.01 – Управление водным транспортом и гидрографическое обеспечение судоходства
Профиль:	Управление транспортными системами и логистическим сервисом на водном транспорте
Квалификация выпускника:	Бакалавр
Форма обучения:	очная
Год начала подготовки	2019

Одобрено на заседании Учебно-методической комиссии академии Протокол № 5 21 января 2021 г. Председатель учебно-методической комиссии  А.Б. Володин	Одобрено на заседании кафедры Протокол № 3 15 января 2021 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: 15.01.2021

Москва 2021 г.

## 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью физического воспитания студента является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Овладение методами оценки физического состояния и самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение оздоровительных, образовательных и воспитательных задач:

Оздоровительные задачи – укрепление здоровья, улучшение физического и психического состояния, коррекция телосложения. Результатом решения этой задачи должно стать улучшение физического развития студентов.

Образовательные задачи – формирование двигательных умений и навыков, приобретение знаний научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни, обеспечение необходимого уровня физической и психической подготовленности студентов для обеспечения жизнедеятельности, овладение умениями по самоконтролю в процессе занятий физической культурой, самоопределение в физической культуре.

Воспитательные задачи – формирование потребности в физическом самосовершенствовании и подготовке к профессиональной деятельности, формирование привычки к здоровому образу жизни, воспитание физических и волевых качеств, содействие эстетическому воспитанию и нравственному поведению.

## **2. МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОП ВО**

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

### **2.1. Наименования предшествующих дисциплин**

### **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	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>Знать и понимать: УК-7.1. Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- виды физических упражнений;</li> <li>- роль и значение физической культуры в жизни человека и общества;</li> <li>- научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни;</li> </ul> <p>УК-7.2. Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки;</li> <li>- использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;</li> </ul> <p>УК-7.3. Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;</li> </ul> <p>Уметь: УК-7.1. Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- виды физических упражнений;</li> <li>- роль и значение физической культуры в жизни человека и общества;</li> <li>- научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни;</li> </ul> <p>УК-7.2. Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки;</li> <li>- использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;</li> </ul> <p>УК-7.3. Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;</li> </ul> <p>Владеть: УК-7.1. Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- виды физических упражнений;</li> <li>- роль и значение физической культуры в жизни человека и общества;</li> <li>- научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни;</li> </ul> <p>УК-7.2. Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применять на практике разнообразные средства</li> </ul>

№ п/п	Код и название компетенции	Ожидаемые результаты
		<p>физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;</li> </ul> <p>УК-7.3. Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;</li> </ul>

#### 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	144				,15	,15	,15
Аудиторные занятия (всего):	144	36	54	54	0	0	0
В том числе:							
практические (ПЗ) и семинарские (С)	144	36	54	54	0	0	0
Самостоятельная работа (всего)	184	0	0	0	68	54	62
<b>ОБЩАЯ</b> трудоемкость дисциплины, часы:	328	36	54	54	68	54	62
Текущий контроль успеваемости (количество и вид текущего контроля)	ПК1, ПК2				ПК1, ПК2	ПК1, ПК2	ПК1, ПК2
Виды промежуточной аттестации (экзамен, зачет)	ЗЧ				ЗЧ	ЗЧ	ЗЧ

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

№ п/п	Семестр	Тема (раздел) учебной дисциплины	Виды учебной деятельности в часах/ в том числе интерактивной форме					Всего	Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
			Л	ЛР	ПЗ/ТП	КСР	СР		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1		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 часов/ из них часов в интерактивной форме
1	2	3	4	5
1	1		№1 А. Баскетбол: Баскетбол, как эффективный и экономичный способ овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег, прыжки) Б. Лёгкая атлетика: Лёгкая атлетика как вид спорта и часть физической культуры. В. Общая физическая подготовка: Подвижные игры.  А. Баскетбол: Классификация способов передвижения в баскетболе. Виды и техника ходьбы, бега, прыжков. Бег баскетболиста: техника, особенности. Методы обучения ходьбе и специфическому бегу баскетболиста. Б. Легкая атлетика: Специально-подготовительные и подводящие упражнения, входящие в программу курса по л/а. В. Общая физическая подготовка: Подвижные игры с предметами	12
2	1		№2 А. Баскетбол: Методы оценки и развития общей выносливости Б. Лёгкая атлетика: Техника безопасности на занятиях по л/а. В. Общая физическая подготовка: Проведение комплекса ОРУ  А. Баскетбол: Средства и методы развития общей выносливости Б. Легкая атлетика: Техника безопасности и причины травматизма при занятиях бегом, прыжками и метаниями. Правила поведения в лёгкоатлетическом манеже. Требования к спортивной форме и спортивной обуви. Подготовка мест занятий. В. Общая физическая подготовка: Выполнение комплекса ОРУ	12



№ 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>№3</p> <p>А. Баскетбол: Методы оценки и развития силовых способностей.</p> <p>Б. Лёгкая атлетика: Основные методы формирования двигательных навыков в лёгкоатлетических упражнениях.</p> <p>В. Общая физическая подготовка: Прыжки в длину с места.</p> <p>А. Баскетбол: Средства и методы развития силовых способностей. Методы оценки выраженности силовых способностей.</p> <p>Б. Легкая атлетика: Основные методы формирования двигательных навыков в лёгкоатлетических упражнениях.</p> <p>Целостный и расчленённый методы.</p> <p>В. Общая физическая подготовка: Методика обучения прыжков в длину с места. Подводящие упражнения.</p>	12
4	2		<p>№4</p> <p>Раздел 4.</p> <p>А. Баскетбол: Методы оценки и развития скоростных способностей.</p> <p>Б. Лёгкая атлетика: Бег на короткие дистанции как средство воспитания быстроты.</p> <p>В.Общая физическая подготовка: Развитие гибкости</p> <p>А. Баскетбол: Средства и методы развития скоростных способностей. Методы оценки выраженности скоростных способностей.</p> <p>Б. Легкая атлетика: Ознакомление с техникой бега. Подбор средств и методов в соответствии с задачами обучения.</p> <p>В. Общая физическая подготовка: Составления дифференцированных и индивидуальных программ развития гибкости у студентов.</p>	18

№ п/п	№ семестра	Тема (раздел) учебной дисциплины	Наименование занятий	Всего часов/ из них часов в интерактивной форме
1	2	3	4	5
5	2		<p>№5</p> <p>А. Баскетбол: Методы оценки и развития гибкости.</p> <p>Б. Лёгкая атлетика: Методы оценки и развития скоростных способностей.</p> <p>В.Общая физическая подготовка: Бег на короткие дистанции</p> <p>А. Баскетбол: Средства и методы развития гибкости. Методы оценки выраженности гибкости .</p> <p>Б. Легкая атлетика: Развитие скорости бега с программой упражнений, способствующей развитию скоростно-силовых возможностей (прыжково-метательная подготовка – комплексы упражнений прыжковой и метательной подготовки)</p> <p>В. Общая физическая подготовка: Ознакомление с техникой бега. Подбор средств и методов в соответствии с задачами обучения. Старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование</p>	18
6	2		<p>№6</p> <p>А. Баскетбол: Баскетбол как вид спорта. Отличительные особенности баскетбола.</p> <p>Б. Лёгкая атлетика: Бег на средние и длинные дистанции как основные средства воспитания выносливости. Техника и методика обучения</p> <p>В.Общая физическая подготовка: Бег на</p> <p>А. Баскетбол: Баскетбол в Единой Всероссийской классификации. Система студенческих соревнований по баскетболу.</p> <p>Б. Легкая атлетика: Использование повторного, переменного и интервального методов для воспитания выносливости. Длина отрезков, скорость передвижения и паузы отдыха.</p> <p>В. Общая физическая подготовка: Ознакомление с техникой бега на средние и длинные дистанции.</p>	18

№ п/п	№ семестра	Тема (раздел) учебной дисциплины	Наименование занятий	Всего часов/ из них часов в интерактивной форме
1	2	3	4	5
7	3		<p>№9</p> <p>А. Баскетбол: Обучение технике баскетбола.</p> <p>Б. Лёгкая атлетика: Барьерный бег и упражнения с барьерами как средство развития гибкости, ловкости. Координации и быстроты движений. Техника и методика обучения.</p> <p>В.Общая физическая подготовка: Развитие физических качеств.</p> <p>А. Баскетбол: Обучение индивидуальной тактике нападения. Целесообразное применение изученных технических приёмов с мячом. Применение финтов на бросок и на передачу. Финты без мяча на изменение направления движения.</p> <p>Б. Легкая атлетика: Техника прыжка в длину с разбега. Разбег, его длина, ритм, скорость. Отталкивание. Постановка ноги на брусочек. Углы отталкивания и вылета. Движения прыгуна в полете. Способы прыжка в длину: «согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы». Приземление, его варианты.</p> <p>В. Общая физическая подготовка: Ознакомление и выполнение базовых упражнений на группу мышц спины.</p>	54
ВСЕГО:				144/0

#### 4.5. Примерная тематика курсовых проектов (работ)

Курсовые работы (проекты) не предусмотрены.

## **5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ**

### **5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ**

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

## 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

№ п/п	№ семестра	Тема (раздел) учебной дисциплины	Вид самостоятельной работы студента. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы	Всего часов
1	2	3	4	5
1	4		<p>№10</p> <p>А. Баскетбол: Соревновательная практика.  Б. Лёгкая атлетика: Обучение технике бега на короткие дистанции.  В.Общая физическая подготовка: Строевые упражнения, ОРУ</p> <p>А. Баскетбол: Правила соревнований по баскетболу. Организация и проведение соревнований. Участие в соревнованиях, конкурсах между группами, курсами, факультетами, институтами.  Б. Легкая атлетика: Изучение техники низкого старта: расстановка стартовых колодок, выполнение команд. Бег со старта. Упражнения с партнером в колодках. Бег под команду парами. В. Общая физическая подготовка: Строевые упражнения. Составление и проведение ОРУ.</p>	18
2	4		<p>№11</p> <p>А. Баскетбол: Самоконтроль при занятиях баскетболом.  Б. Лёгкая атлетика: Самоконтроль при занятиях баскетболом.  В.Общая физическая подготовка: Проведение комплекса ОРУ</p> <p>А. Баскетбол: Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля.  Б. Легкая атлетика: Самоконтроль. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений –тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.  В. Общая физическая подготовка: Составление и проведение ОРУ.</p>	16
3	4		<p>№12</p> <p>А. Баскетбол: Специальная физическая подготовка.  Б. Лёгкая атлетика: Обучение технике спортивной ходьбы.  В.Общая физическая подготовка: Подвижные игры.</p> <p>А. Баскетбол: Методики и технологии развития специальной выносливости баскетболиста, скоростно-силовых, координационных способностей, ловкости,</p>	18

			<p>точности, прыгучести, ориентировки.</p> <p>Б. Легкая атлетика: Знакомство с техникой: рассказ, показ. Сведения о правилах соревнований по спортивной ходьбе.</p> <p>Изучение движения ног и туловища: ходьба с изменением положения рук, туловища (руки сцеплены за головой; на груди).</p> <p>В. Общая физическая подготовка: Спортивная игра в волейбол, баскетбол. Подвижные игры с предметами, без предметов.</p>	
4	4		<p>№13</p> <p>А. Баскетбол: Обучение технике баскетбола.</p> <p>Б. Лёгкая атлетика: Лёгкоатлетические метания как средство силовой и скоростно-силовой подготовки</p> <p>В. Общая физическая подготовка: Развитие физических качеств.</p> <p>А. Баскетбол: Совершенствование изученных приёмов техники, расширение арсенала общих двигательных навыков</p> <p>Б. Легкая атлетика: 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>В. Общая физическая подготовка: Использование легкоатлетических упражнений для воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости и координации. Особенности их применения в зависимости от пола и уровня подготовленности. Выбор упражнений для контроля и оценки уровня физической подготовленности.</p>	16
5	5		<p>№14</p> <p>А. Баскетбол: Обучение тактике баскетбола.</p> <p>Б. Лёгкая атлетика: Развитие скоростных способностей и общей выносливости</p> <p>В. Общая физическая подготовка: Развитие физических качеств.</p> <p>А. Баскетбол: Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в баскетболе.</p> <p>Б. Легкая атлетика: Развитие скорости бега с программой упражнений, способствующей развитию скоростно-силовых возможностей (прыжково-метательная подготовка – комплексы упражнений прыжковой и метательной подготовки)</p> <p>В. Общая физическая подготовка: Использование легкоатлетических упражнений для воспитания быстроты,</p>	18

			силы, выносливости, гибкости, ловкости и координации. Особенности их применения в зависимости от пола и уровня подготовленности.	
6	5		<p>№15</p> <p>А. Баскетбол: Специальная физическая подготовка.</p> <p>Б. Лёгкая атлетика: Воспитание физических качеств</p> <p>В. Общая физическая подготовка: Контроль физической подготовленности средствами лёгкой атлетики.</p> <p>А. Баскетбол: Диагностика специальных скоростных способностей в многолетней подготовке баскетболистов. Методика развития специальной быстроты движений, скоростных способностей на этапах многолетней подготовки спортсменов.</p> <p>Б. Развитие скорости бега с программой упражнений, способствующей развитию скоростно-силовых возможностей (прыжково-метательная подготовка – комплексы упражнений прыжковой и метательной подготовки)</p> <p>В. Общая физическая подготовка: Выбор упражнений для контроля и оценки уровня физической подготовленности.</p>	18
7	5		<p>№16</p> <p>А. Баскетбол: Специальная физическая подготовка.</p> <p>Б. Лёгкая атлетика: Обучение технике передачи эстафетной палочки.</p> <p>В. Общая физическая подготовка: Техника упражнений для основных мышечных групп.</p> <p>А. Баскетбол: 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.</p> <p>Б. Легкая атлетика: Передача и прием эстафетной палочки в ходьбе, медленном беге и беге с высокой скоростью. Определение "форы" перед зоной разгона при приеме эстафетной палочки. Передача эстафетной палочки в 20-метровой зоне. Расстановка участников по этапам.</p> <p>В. Общая физическая подготовка: Ознакомление с базовыми упражнениями на мышцы рук.</p>	18
8	6		<p>№17</p> <p>А. Баскетбол: Обучение тактике игры.</p> <p>Б. Лёгкая атлетика: Техника и методика обучения бега на короткие дистанции</p> <p>В. Общая физическая подготовка: Проведение комплекса ОРУ</p>	22

			<p>А. Баскетбол: Тактика нападения.  Групповые действия: взаимодействие 2-х игроков; взаимодействие 3-х игроков.  Командные действия: позиционное нападение; быстрый прорыв.  Б. Легкая атлетика: Бег на короткие дистанции – контрольное упражнение для оценки уровня развития быстроты, скоростно-силовых качеств, скоростной выносливости.  В. Общая физическая подготовка:  Составление комплекса ОРУ.</p>	
9	6		<p>№18</p> <p>А. Баскетбол: Развитие силовых способностей  Б. Лёгкая атлетика: Техника и методика обучения бега на средние и длинные дистанции  В. Общая физическая подготовка:  Проведение комплекса ОРУ</p> <p>А Баскетбол: Средства и методы развития силовых способностей. Составления дифференцированных и индивидуальных программ развития силовых способностей у студентов.  Б. Легкая атлетика: Упражнения для освоения основных элементов техники спортивной ходьбы: ходьба по прямой, по виражу, «змейкой»; ходьба с различным положением рук.  В. Общая физическая подготовка:  Проведение комплекса ОРУ.</p>	20
10	6		<p>№19</p> <p>А. Баскетбол: Основные приёмы массажа и разновидности. Виды самомассажа. Продолжительность и последовательность самомассажа. Самомассаж при занятиях баскетболом.  Б. Легкая атлетика: Выбор упражнений для контроля и оценки уровня физической подготовленности.  В. Общая физическая подготовка:  Проведение подвижных игр.</p>	20
			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	Общие основы теории и физической культуры и спорта .(ч.2)	Сибгатулина Ф.Р.Фёдорова Т.Ю.	М: РУТ (МИИТ), 2019 <a href="http://library.miiit.ru/methodics/28062019/%D0%A4%D1%91%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B0%20.pdf">http://library.miiit.ru/methodics/28062019/%D0%A4%D1%91%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B0%20.pdf</a>	1 (3-58)2(59-96)4(97-115)
2	Баскетбол	Щадилова И.С.Романов А.А.Савкин А.Ю.	М: РУТ (МИИТ), 2019 <a href="http://library.miiit.ru/methodics/04062018/%D0%A9%D0%B0%D0%B4%D0%B8%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%B0%20%D0%B1%D0%B0%D1%81%D0%BA%D0%B5%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB.pdf">http://library.miiit.ru/methodics/04062018/%D0%A9%D0%B0%D0%B4%D0%B8%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%B0%20%D0%B1%D0%B0%D1%81%D0%BA%D0%B5%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB.pdf</a>	
3	Методика развития координационных способностей у студентов в рамках дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и	Алиходжин Р.Р.	М: РУТ (МИИТ), 2019 <a href="http://library.miiit.ru/methodics/28062019/%D0%A3%D0%9C%D0%9F_%D0%90%D0%9B%D0%98%D0%A5%D0%9E%D0%94%D0%96%D0%98%D0%9D.pdf">http://library.miiit.ru/methodics/28062019/%D0%A3%D0%9C%D0%9F_%D0%90%D0%9B%D0%98%D0%A5%D0%9E%D0%94%D0%96%D0%98%D0%9D.pdf</a>	Все разделы

	спорту »			
4	Самостоятельная работа студентов по лёгкой атлетике	Фирсин С.А. Маскаева Т.Ю.	М.: МИИТ,, 2016  НТБ РУТ (МИИТ)	Все разделы

## 7.2. Дополнительная литература

№ п / п	Наименование	Автор (ы)	Год и место издания Место доступа	Исползуется при изучении разделов, номера страниц
5	Подготовка студента к сдаче основных норм ВФСК «Готов к труду и обороне»	Плеханова Е.В.	М: РУТ (МИИТ),, 2019  <a href="http://library.miit.ru/methodics/28062019/%D0%9F%D0%BB%D0%B5%D1%85%D0%B0%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B0%201.pdf">http://library.miit.ru/methodics/28062019/%D0%9F%D0%BB%D0%B5%D1%85%D0%B0%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B0%201.pdf</a>	Все разделы
6	Физическая подготовка в системе физического воспитания. Методические основы физического воспитания	Фёдорова Т.Ю.	М: РУТ (МИИТ),, 2018  <a href="http://library.miit.ru/methodics/28112018/%D0%A4%D0%B5%CC%88%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B0%202018.pdf">http://library.miit.ru/methodics/28112018/%D0%A4%D0%B5%CC%88%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B0%202018.pdf</a>	Все разделы
7	Акваэробика как форма самостоятельных занятий	Плеханова Е.В.	М: РУТ (МИИТ),, 2018  <a href="http://library.miit.ru/methodics/28112018/%D0%9F%D0%BB%D0%B5%D1%85%D0%B0%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B0.pdf">http://library.miit.ru/methodics/28112018/%D0%9F%D0%BB%D0%B5%D1%85%D0%B0%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B0.pdf</a>	Все разделы

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

Поисковые системы: Yandex, Google, Mail.

1. <http://library.miit.ru/> электронно-библиотечная система Научно-технической библиотеки МИИТ.
2. <http://mrsss.ru/> Московское Региональное Отделение Общероссийской Общественной Организации «Российский Студенческий Спортивный Союз»
3. [http://opace.ru/b/teoriya\\_i\\_metodika\\_fizicheskoy\\_kultury](http://opace.ru/b/teoriya_i_metodika_fizicheskoy_kultury) Теория и методика ФК
4. <http://vsporterussia.ru/> Движение «В СПОРТЕ»

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

Компьютеры на рабочих местах в компьютерном классе должны быть обеспечены стандартными лицензионными программными продуктами и обязательно программными продуктами Microsoft Office Microsoft Windows.

Интернет-браузер

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

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

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

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

Выполнение практических заданий способствует развитию самостоятельности обучающихся и является важной предпосылкой формирования профессиональных качеств будущих специалистов.

Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения учебной дисциплины, рассмотрены через соответствующие знания, умения и владения. Для проверки уровня освоения дисциплины предлагаются тестовые материалы, где каждый вариант содержит задания, разработанные в рамках основных тем учебной дисциплины .

Фонд оценочных средств является составной частью учебно-методического обеспечения процедуры оценки качества освоения образовательной программы и обеспечивает повышение качества образовательного процесса и входит, как приложение, в состав рабочей программы дисциплины.

Основные методические указания для обучающихся по дисциплине указаны в разделе основная и дополнительная литература.

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