

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

СОГЛАСОВАНО:

Выпускающая кафедра ФК
Заведующий кафедрой ФК



З.П. Межох

19 мая 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ИЭФ



Ю.И. Соколов

25 мая 2020 г.



Кафедра «Физическая культура и спорт»

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	2020

Одобрено на заседании Учебно-методической комиссии института Протокол № 6 20 мая 2020 г. Председатель учебно-методической комиссии  М.В. Ишханян	Одобрено на заседании кафедры Протокол № 9 22 апреля 2020 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: 22.04.2020

Москва 2020 г.

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

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

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

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

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

2. МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОП ВО

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

2.1. Наименования предшествующих дисциплин

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

2.1.1. Биология:

Знания: о роли биологических процессов в организме человека.

Умения: объяснить роль биологии в формировании современной естественнонаучной картины мира, в практической деятельности людей и самого студента

Навыки: выводами на основе сравнения, по результатам наблюдений в процессе практических занятий

2.1.2. ОБЖ:

Знания: общие закономерности возникновения опасностей, их свойства, последствия их влияния на организм человека, основы защиты здоровья и жизни человека, среды его обитания от опасностей

Умения: защитить человека в техносфере от негативных воздействий антропогенного и естественного происхождения и достижение комфортных условий жизнедеятельности

Навыки: навыками, направленными на уменьшение в техносфере негативных воздействий

2.1.3. Физическая культура и спорт:

Знания: научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни

Умения: применять методы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья

Навыки: использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей

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	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	УК-7.1 Выбирает здоровые сберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма. УК-7.2 Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности. УК-7.3 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.

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	Семестр 7	Семестр 8
Аудиторные занятия (всего):									
В том числе:									
Самостоятельная работа (всего)	328	50	50	50	50	34	30	34	30
ОБЩАЯ трудоемкость дисциплины, часы:	328	50	50	50	50	34	30	34	30
Текущий контроль успеваемости и (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	Раздел 1 А. Баскетбол: Баскетбол, как эффективный и экономичный способ овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег, прыжки) 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.					14	14	
2	1	Раздел 2 А. Баскетбол: Методы оценки и развития общей выносливости 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					18	18	
3	1	Раздел 3					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
		А. Баскетбол: Методы оценки и развития силовых способностей. А. Баскетбол: Методы оценки и развития силовых способностей. Б. Лёгкая атлетика: Основные методы формирования двигательных навыков в лёгкоатлетических упражнениях. В. Общая физическая подготовка: Прыжки в длину с							
4	2	Раздел 4 А. Баскетбол: Методы оценки и развития скоростных способностей. А. Баскетбол: Методы оценки и развития скоростных способностей. Б. Лёгкая атлетика: Бег на короткие дистанции как средство воспитания быстроты. В.Общая физическая подготовка: Развитие гибкости					18	18	
5	2	Раздел 5 А. Баскетбол: Методы оценки и развития гибкости. А. Баскетбол: Методы оценки и развития гибкости. Б. Лёгкая атлетика: Методы оценки и развития скоростных способностей. В.Общая					14	14	

№ 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: Бег на короткие дистанции							
6	2	Раздел 6 А. Баскетбол: Баскетбол как вид спорта. Отличительные особенности баскетбола. А. Баскетбол: Баскетбол как вид спорта. Отличительные особенности баскетбола. Б. Лёгкая атлетика: Бег на средние и длинные дистанции как основные средства воспитания выносливости. Техника и методика обучения В.Общая физическая подготовка: Бег на средние дистанции					18	18	
7	3	Раздел 7 А. Баскетбол: Специальная физическая подготовка. А. Баскетбол: Специальная физическая подготовка. Б. Лёгкая атлетика: Основы техники лёгкоатлетических видов. В.Общая физическая подготовка: Техника упражнений для основных					16	16	

№ п/п	Семестр	Тема (раздел) учебной дисциплины	Виды учебной деятельности в часах/ в том числе интерактивной форме						Формы текущего контроля успеваемости и промежу-точной аттестации
			Л	ЛР	ПЗ/ТП	КСР	СР	Всего	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		мышечных групп							
8	3	Раздел 8 А. Баскетбол: Обучение технике баскетбола. А. Баскетбол: Обучение технике баскетбола. Б. Лёгкая атлетика: Барьерный бег и упражнения с барьерами как средство развития гибкости, ловкости. Координации и быстроты движений. Техника и методика обучения. В.Общая физическая подготовка: Развитие физических качеств.					16	16	
9	3	Раздел 9 А. Баскетбол: Обучение тактике баскетбола . А. Баскетбол: Обучение тактике баскетбола . Б. Лёгкая атлетика: Основы техники прыжков, методика обучения. В.Общая физическая подготовка: Техника упражнений для основных мышечных групп.					18	18	
10	4	Раздел 10 Раздел 10. Раздел 10. А. Баскетбол: Соревновательная					14	14	

№ 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
		практика. Б. Лёгкая атлетика: Обучение технике бега на короткие дистанции. В.Общая физическая подготовка: Строевые упражнения, ОРУ							
11	4	Раздел 11 А. Баскетбол: Самоконтроль при занятиях баскетболом. А. Баскетбол: Самоконтроль при занятиях баскетболом. Б. Лёгкая атлетика: Самоконтроль при занятиях баскетболом. В.Общая физическая подготовка: Проведение комплекса ОРУ.					18	18	
12	4	Раздел 12 А. Баскетбол: Специальная физическая подготовка. А. Баскетбол: Специальная физическая подготовка. Б. Лёгкая атлетика: Обучение технике спортивной ходьбы. В.Общая физическая подготовка: Подвижные игры.					18	18	
13	5	Раздел 13 А. Баскетбол: Обучение технике баскетбола.					16	16	

№ п/п	Семестр	Тема (раздел) учебной дисциплины	Виды учебной деятельности в часах/ в том числе интерактивной форме						Формы текущего контроля успеваемости и промежу-точной аттестации
			Л	ЛР	ПЗ/ТП	КСР	СР	Всего	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		А. Баскетбол: Обучение технике баскетбола. Б. Лёгкая атлетика: Лёгкоатлетические метания как средство силовой и скоростно- силовой подготовки В.Общая физическая подготовка: Развитие физических качеств.							
14	5	Раздел 14 А. Баскетбол: Обучение тактике баскетбола. А. Баскетбол: Обучение тактике баскетбола. Б. Лёгкая атлетика: Развитие скоростных способностей и общей выносливости В.Общая физическая подготовка: Развитие физических качеств.					18	18	
15	6	Раздел 15 А. Баскетбол: Специальная физическая подготовка. А. Баскетбол: Специальная физическая подготовка. Б. Лёгкая атлетика: Воспитание физических качеств В. Общая физическая подготовка: Контроль					14	14	

№ 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
		физической подготовленности средствами лёгкой атлетики							
16	6	Раздел 16 А. Баскетбол: Специальная физическая подготовка. А. Баскетбол: Специальная физическая подготовка. Б. Лёгкая атлетика: Обучение технике передачи эстафетной палочки. В.Общая физическая подготовка: Техника упражнений для основных мышечных групп					16	16	
17	7	Раздел 17 А. Баскетбол: Обучение тактике игры. А. Баскетбол: Обучение тактике игры. Б. Лёгкая атлетика: Техника и методика обучения бега на короткие дистанции В.Общая физическая подготовка: Проведение комплекса ОРУ					16	16	
18	7	Раздел 18 А. Баскетбол: Развитие силовых способностей А. Баскетбол: Развитие силовых способностей Б. Лёгкая					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/П	КСР	СР	Всего	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		атлетика: Техника и методика обучения бега на средние и длинные дистанции В. Общая физическая подготовка: Проведение комплекса ОРУ							
19	8	Раздел 19 А. Баскетбол: Развитие скоростных способностей и общей выносливости. А. Баскетбол: Развитие скоростных способностей и общей выносливости. Б. Лёгкая атлетика: Развитие скоростных способностей и общей выносливости В. Общая физическая подготовка: Техника упражнений вспомогательного плана.					30	30	
20		Всего:					328	328	

4.4. Лабораторные работы / практические занятия

Лабораторные работы учебным планом не предусмотрены.

Практические занятия учебным планом не предусмотрены.

4.5. Примерная тематика курсовых проектов (работ)

Курсовые работы (проекты) не предусмотрены.

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 зачетных требованиях. Весь курс разбит на 19 разделов, представляющих собой логически завершенный объем учебной информации. Фонды оценочных средств освоенных компетенций включают задания практического содержания (Контрольное тестирование физической подготовленности) для оценки умений и навыков.

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	1	РАЗД ЕЛ 1 А. Баскетбол: Баскетбол, как эффективный и экономичный способ овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег, прыжки)	<p>А. Баскетбол: Классификация способов передвижения в баскетболе. Виды и техника ходьбы, бега, прыжков. Бег баскетболиста: техника, особенности. Методы обучения ходьбе и специфическому бегу баскетболиста.</p> <p>А. Баскетбол: Классификация способов передвижения в баскетболе. Виды и техника ходьбы, бега, прыжков. Бег баскетболиста: техника, особенности. Методы обучения ходьбе и специфическому бегу баскетболиста.</p> <p>Б. Легкая атлетика: Специально-подготовительные и подводящие упражнения, входящие в программу курса по л/а.</p> <p>В. Общая физическая подготовка: Подвижные игры с предметами</p> <p>Электронные учебные пособия и учебно- методические пособия-электронный ресурс, электронный адрес доступа: http://library.miiit.ru «Общие основы теории физической культуры и спорта. (ч.2)»с.3-58 http://library.miiit.ru/methodics/28062019/%D0%A4%D1%91%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B0%20.pdf «Методика развития координационных способностей у студентов в рамках дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» с.3-48 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</p>	14
2	1	РАЗД ЕЛ 2 А. Баскетбол: Методы оценки и развития общей выносливости	<p>А. Баскетбол: Средства и методы развития общей выносливости</p> <p>А. Баскетбол: Средства и методы развития общей выносливости</p> <p>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.</p> <p>В. Общая физическая подготовка: Выполнение комплекса ОРУ</p> <p>Электронные учебные пособия и учебно- методические пособия-электронный ресурс, электронный адрес доступа: http://library.miiit.ru «Общие основы теории физической культуры и спорта. (ч.2)» с.59-96 http://library.miiit.ru/methodics/28062019/%D0%A4%D1%91%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B0%20.pdf «Методика развития координационных способностей у студентов в рамках дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» с.3-48 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</p>	18
3	1	РАЗД ЕЛ 3 А.	<p>А. Баскетбол: Средства и методы развития силовых способностей. Методы оценки выраженности силовых способностей.</p>	18

		<p>Баскетбол: Методы оценки и развития силовых способностей.</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.</p> <p>Подводящие упражнения.</p> <p>Электронные учебные пособия и учебно- методические пособия-электронный ресурс, электронный адрес доступа: http://library.miit.ru</p> <p>«Баскетбол» с.3-63</p> <p>http://library.miit.ru/methodics/04062018/%D0%A9%D0%B0%D0%B4%D0%B8%D0%B%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</p> <p>«Методика развития координационных способностей у студентов в рамках дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» с.3-48</p> <p>http://library.miit.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</p>	
4	2	<p>РАЗД ЕЛ 4 А.</p> <p>Баскетбол: Методы оценки и развития скоростных способностей.</p> <p>. Баскетбол: Средства и методы развития скоростных способностей. Методы оценки выраженности скоростных способностей.</p> <p>. 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> <p>Электронные учебные пособия и учебно- методические пособия-электронный ресурс, электронный адрес доступа: http://library.miit.ru</p> <p>«Баскетбол» с.3-63</p> <p>http://library.miit.ru/methodics/04062018/%D0%A9%D0%B0%D0%B4%D0%B8%D0%B%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</p> <p>«Методика развития координационных способностей у студентов в рамках дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» с.3-48</p> <p>http://library.miit.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</p>	18
5	2	<p>РАЗД ЕЛ 5 А.</p> <p>Баскетбол: Методы оценки и развития гибкости.</p> <p>Баскетбол: Средства и методы развития гибкости. Методы оценки выраженности гибкости .</p> <p>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> <p>Электронные учебные пособия и учебно- методические пособия-электронный ресурс, электронный адрес доступа: http://library.miit.ru</p> <p>«Баскетбол» с.3-63</p> <p>http://library.miit.ru/methodics/04062018/%D0%A9%D0%B0%D0%B4%D0%B8%D0%B%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</p> <p>«Методика развития координационных способностей у студентов в рамках дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» с.3-48</p> <p>http://library.miit.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</p>	14
6	2	<p>РАЗД ЕЛ 6 А.</p> <p>Баскетбол: Методы оценки и развития гибкости.</p> <p>А. Баскетбол: Баскетбол в Единой Всероссийской классификации. Система студенческих соревнований по баскетболу.</p> <p>А. Баскетбол: Баскетбол в Единой Всероссийской классификации. Система студенческих соревнований по баскетболу.</p>	18

		<p>Баскетбол как вид спорта. Отличительные особенности и баскетбола.</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> <p>Электронные учебные пособия и учебно- методические пособия-электронный ресурс, электронный адрес доступа: http://library.miit.ru</p> <p>«Баскетбол» с.3-63</p> <p>http://library.miit.ru/methodics/04062018/%D0%A9%D0%B0%D0%B4%D0%B8%D0%B%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</p> <p>«Методика развития координационных способностей у студентов в рамках дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» с.3-48</p> <p>http://library.miit.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</p>	
7	3	<p>РАЗД ЕЛ 7</p> <p>А. Баскетбол: Специальная физическая подготовка.</p> <p>А. Баскетбол: Ведущие физические качества и двигательные способности, характерные для баскетбола. Средства и методы развития специальной физической подготовленности. Развитие специальной выносливости, скоростно-силовых, координационных способностей, ловкости, точности, прыгучести, ориентировки.</p> <p>А. Баскетбол: Ведущие физические качества и двигательные способности, характерные для баскетбола. Средства и методы развития специальной физической подготовленности. Развитие специальной выносливости, скоростно-силовых, координационных способностей, ловкости, точности, прыгучести, ориентировки.</p> <p>Б. Легкая атлетика: Основы техники спортивной ходьбы и бега. Понятие о технике спортивных движений. Биомеханические особенности спортивной ходьбы. Фазы движений в спортивной ходьбе и беге.</p> <p>В. Общая физическая подготовка: Ознакомление с базовыми упражнениями на группы мышц ног.</p> <p>Электронные учебные пособия и учебно- методические пособия-электронный ресурс, электронный адрес доступа: http://library.miit.ru</p> <p>«Баскетбол» с.3-63</p> <p>http://library.miit.ru/methodics/04062018/%D0%A9%D0%B0%D0%B4%D0%B8%D0%B%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</p> <p>«Методика развития координационных способностей у студентов в рамках дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» с.3-48</p> <p>http://library.miit.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</p>	16
8	3	<p>РАЗД ЕЛ 8</p> <p>А. Баскетбол: Обучение технике баскетбола.</p> <p>Баскетбол: Обучение технике игры в нападении.</p> <p>Основная стойка баскетболиста. Передачи мяча, броски мяча. Ведение мяча.</p> <p>Б. Легкая атлетика: Ознакомление с техникой барьерного бега. Специальные упражнения для освоения техники преодоления барьера (сидя, стоя в упоре у стены). Упражнения для маховой и для толчковой ноги. Ходьба через барьеры (вперед, назад, боком и т.д.).</p> <p>В. Общая физическая подготовка: Специально-подготовительные упражнения, обеспечивающие последовательность обучения и физическую готовность спортсмена. Воспитание силовых качеств посредством выполнения упражнения с сопротивлением (партнером, отягощением, амортизаторами).</p> <p>Электронные учебные пособия и учебно- методические пособия-электронный ресурс, электронный адрес доступа: http://library.miit.ru</p> <p>«Баскетбол» с.3-63</p> <p>http://library.miit.ru/methodics/04062018/%D0%A9%D0%B0%D0%B4%D0%B8%D0%B%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</p> <p>«Методика развития координационных способностей у студентов в рамках дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» с.3-48</p>	16

			http://library.miit.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	
9	3	РАЗД ЕЛ 9 А. Баскетбол: Обучение тактике баскетбола .	<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>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 брусок. Углы отталкивания и вылета. Движения прыгуна в полете. Способы прыжка в длину: «согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы». Приземление, его варианты.</p> <p>В. Общая физическая подготовка: Ознакомление и выполнение базовых упражнений на группу мышц спины.</p> <p>Электронные учебные пособия и учебно- методические пособия-электронный ресурс, электронный адрес доступа: http://library.miit.ru «Баскетбол» с.3-63 http://library.miit.ru/methodics/04062018/%D0%A9%D0%B0%D0%B4%D0%B8%D0%BВ%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 «Методика развития координационных способностей у студентов в рамках дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» с.3-48 http://library.miit.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</p>	18
10	4	Раздел 10.	<p>А. Баскетбол: Правила соревнований по баскетболу. Организация и проведение соревнований. Участие в соревнованиях, конкурсах между группами, курсами, факультетами, институтами.</p> <p>А. Баскетбол: Правила соревнований по баскетболу. Организация и проведение соревнований. Участие в соревнованиях, конкурсах между группами, курсами, факультетами, институтами.</p> <p>Б. Легкая атлетика: Изучение техники низкого старта: расстановка стартовых колодок, выполнение команд. Бег со старта. Упражнения с партнером в колодках. Бег под команду парами.</p> <p>В. Общая физическая подготовка: Строевые упражнения. Составление и проведение ОРУ.</p> <p>Электронные учебные пособия и учебно- методические пособия-электронный ресурс, электронный адрес доступа: http://library.miit.ru «Баскетбол» с.3-63 http://library.miit.ru/methodics/04062018/%D0%A9%D0%B0%D0%B4%D0%B8%D0%BВ%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 «Методика развития координационных способностей у студентов в рамках дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» с.3-48 http://library.miit.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</p>	14
11	4	РАЗД ЕЛ 11 А. Баскетбол: Самоконтроль при занятиях баскетболом .	<p>. Баскетбол: Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля.</p> <p>. Баскетбол: Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля.</p> <p>Б. Легкая атлетика: Самоконтроль. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений – тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.</p> <p>В. Общая физическая подготовка: Составление и проведение ОРУ.</p> <p>Электронные учебные пособия и учебно- методические пособия-электронный ресурс, электронный адрес доступа: http://library.miit.ru «Баскетбол» с.3-63</p>	18

			<p>http://library.miit.ru/methodics/04062018/%D0%A9%D0%B0%D0%B4%D0%B8%D0%B%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</p> <p>«Методика развития координационных способностей у студентов в рамках дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» с.3-48</p> <p>http://library.miit.ru/methodics/28062019/%D0%A3%D0%9C%D0%9F_%D0%90%D0%9%D0%98%D0%A5%D0%9E%D0%94%D0%96%D0%98%D0%9D.pdf</p>	
1 2	4	<p>РАЗД ЕЛ 12 А. Баскетбол: Специальная физическая подготовка.</p>	<p>А. Баскетбол: Методики и технологии развития специальной выносливости баскетболиста, скоростно-силовых, координационных способностей, ловкости, точности, прыгучести, ориентировки.</p> <p>А. Баскетбол: Методики и технологии развития специальной выносливости баскетболиста, скоростно-силовых, координационных способностей, ловкости, точности, прыгучести, ориентировки.</p> <p>Б. Легкая атлетика: Знакомство с техникой: рассказ, показ. Сведения о правилах соревнований по спортивной ходьбе. Изучение движения ног и туловища: ходьба с изменением положения рук, туловища (руки сцеплены за головой; на груди).</p> <p>В. Общая физическая подготовка: Спортивная игра в волейбол, баскетбол. Подвижные игры с предметами, без предметов.</p> <p>Электронные учебные пособия и учебно- методические пособия-электронный ресурс, электронный адрес доступа: http://library.miit.ru</p> <p>«Баскетбол» с.3-63</p> <p>http://library.miit.ru/methodics/04062018/%D0%A9%D0%B0%D0%B4%D0%B8%D0%B%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</p> <p>«Методика развития координационных способностей у студентов в рамках дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» с.3-48</p> <p>http://library.miit.ru/methodics/28062019/%D0%A3%D0%9C%D0%9F_%D0%90%D0%9%D0%98%D0%A5%D0%9E%D0%94%D0%96%D0%98%D0%9D.pdf</p>	18
1 3	5	<p>РАЗД ЕЛ 13 А. Баскетбол: Обучение технике баскетбола.</p>	<p>А. Баскетбол: Совершенствование изученных приёмов техники, расширение арсенала общих двигательных навыков</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> <p>Электронные учебные пособия и учебно- методические пособия-электронный ресурс, электронный адрес доступа: http://library.miit.ru</p> <p>«Баскетбол» с.3-63</p> <p>http://library.miit.ru/methodics/04062018/%D0%A9%D0%B0%D0%B4%D0%B8%D0%B%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</p> <p>«Методика развития координационных способностей у студентов в рамках дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» с.3-48</p> <p>http://library.miit.ru/methodics/28062019/%D0%A3%D0%9C%D0%9F_%D0%90%D0%9%D0%98%D0%A5%D0%9E%D0%94%D0%96%D0%98%D0%9D.pdf</p>	16
1 4	5	<p>РАЗД ЕЛ 14 А. Баскетбол: Обучение тактике баскетбола.</p>	<p>А. Баскетбол: Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в баскетболе.</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, силы, выносливости, гибкости, ловкости и координации.</p>	18

		бола.	<p>Особенности их применения в зависимости от пола и уровня подготовленности. Электронные учебные пособия и учебно- методические пособия-электронный ресурс, электронный адрес доступа: http://library.miit.ru</p> <p>«Баскетбол» с.3-63</p> <p>http://library.miit.ru/methodics/04062018/%D0%A9%D0%B0%D0%B4%D0%B8%D0%B%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</p> <p>«Методика развития координационных способностей у студентов в рамках дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» с.3-48</p> <p>http://library.miit.ru/methodics/28062019/%D0%A3%D0%9C%D0%9F_%D0%90%D0%9%D0%98%D0%A5%D0%9E%D0%94%D0%96%D0%98%D0%9D.pdf</p>	
1 5	6	РАЗД ЕЛ 15 А. Баскетбол: Специальная физическая подготовка.	<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>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> <p>Электронные учебные пособия и учебно- методические пособия-электронный ресурс, электронный адрес доступа: http://library.miit.ru</p> <p>«Баскетбол» с.3-63</p> <p>http://library.miit.ru/methodics/04062018/%D0%A9%D0%B0%D0%B4%D0%B8%D0%B%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</p> <p>«Методика развития координационных способностей у студентов в рамках дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» с.3-48</p> <p>http://library.miit.ru/methodics/28062019/%D0%A3%D0%9C%D0%9F_%D0%90%D0%9%D0%98%D0%A5%D0%9E%D0%94%D0%96%D0%98%D0%9D.pdf</p>	14
1 6	6	РАЗД ЕЛ 16 А. Баскетбол: Специальная физическая подготовка.	<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>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> <p>Электронные учебные пособия и учебно- методические пособия-электронный ресурс, электронный адрес доступа: http://library.miit.ru</p> <p>«Баскетбол» с.3-63</p> <p>http://library.miit.ru/methodics/04062018/%D0%A9%D0%B0%D0%B4%D0%B8%D0%B%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</p> <p>«Методика развития координационных способностей у студентов в рамках дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» с.3-48</p> <p>http://library.miit.ru/methodics/28062019/%D0%A3%D0%9C%D0%9F_%D0%90%D0%9%D0%98%D0%A5%D0%9E%D0%94%D0%96%D0%98%D0%9D.pdf</p>	16
1 7	7	РАЗД ЕЛ 17 А.	<p>А. Баскетбол: Тактика нападения. Групповые действия: взаимодействие 2-х игроков; взаимодействие 3-х игроков. Командные действия: позиционное нападение; быстрый прорыв.</p>	16

		<p>Баскетбол: Обучение тактике игры.</p> <p>А. Баскетбол: Тактика нападения. Групповые действия: взаимодействие 2-х игроков; взаимодействие 3-х игроков. Командные действия: позиционное нападение; быстрый прорыв.</p> <p>Б. Легкая атлетика: Бег на короткие дистанции – контрольное упражнение для оценки уровня развития быстроты, скоростно-силовых качеств, скоростной выносливости.</p> <p>В. Общая физическая подготовка: Составление комплекса ОРУ.</p> <p>Электронные учебные пособия и учебно- методические пособия-электронный ресурс, электронный адрес доступа: http://library.miit.ru</p> <p>«Баскетбол» с.3-63</p> <p>http://library.miit.ru/methodics/04062018/%D0%A9%D0%B0%D0%B4%D0%B8%D0%B%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</p> <p>«Методика развития координационных способностей у студентов в рамках дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» с.3-48</p> <p>http://library.miit.ru/methodics/28062019/%D0%A3%D0%9C%D0%9F_%D0%90%D0%9%D0%98%D0%A5%D0%9E%D0%94%D0%96%D0%98%D0%9D.pdf</p>	
18	7	<p>РАЗД ЕЛ 18</p> <p>А. Баскетбол: Развитие силовых способностей</p> <p>силовых способностей. Составления дифференцированных и индивидуальных программ развития силовых способностей у студентов.</p> <p>силовых способностей. Составления дифференцированных и индивидуальных программ развития силовых способностей у студентов.</p> <p>Б. Легкая атлетика: Упражнения для освоения основных элементов техники спортивной ходьбы: ходьба по прямой, по виражу, «змейкой»; ходьба с различным положением рук.</p> <p>В. Общая физическая подготовка: Проведение комплекса ОРУ.</p> <p>Электронные учебные пособия и учебно- методические пособия-электронный ресурс, электронный адрес доступа: http://library.miit.ru</p> <p>«Баскетбол» с.3-63</p> <p>http://library.miit.ru/methodics/04062018/%D0%A9%D0%B0%D0%B4%D0%B8%D0%B%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</p> <p>«Методика развития координационных способностей у студентов в рамках дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» с.3-48</p> <p>http://library.miit.ru/methodics/28062019/%D0%A3%D0%9C%D0%9F_%D0%90%D0%9%D0%98%D0%A5%D0%9E%D0%94%D0%96%D0%98%D0%9D.pdf</p>	18
19	8	<p>РАЗД ЕЛ 19</p> <p>А. Баскетбол: Развитие скоростных способностей и общей выносливости.</p> <p>Баскетбол: Основные приёмы массажа и разновидности. Виды самомассажа. Продолжительность и последовательность самомассажа. Самомассаж при занятиях баскетболом.</p> <p>Баскетбол: Основные приёмы массажа и разновидности. Виды самомассажа. Продолжительность и последовательность самомассажа. Самомассаж при занятиях баскетболом.</p> <p>Б. Легкая атлетика: Выбор упражнений для контроля и оценки уровня физической подготовленности.</p> <p>В. Общая физическая подготовка: Проведение подвижных игр.</p> <p>Электронные учебные пособия и учебно- методические пособия-электронный ресурс, электронный адрес доступа: http://library.miit.ru</p> <p>«Баскетбол» с.3-63</p> <p>http://library.miit.ru/methodics/04062018/%D0%A9%D0%B0%D0%B4%D0%B8%D0%B%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</p> <p>«Методика развития координационных способностей у студентов в рамках дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» с.3-48</p> <p>http://library.miit.ru/methodics/28062019/%D0%A3%D0%9C%D0%9F_%D0%90%D0%9%D0%98%D0%A5%D0%9E%D0%94%D0%96%D0%98%D0%9D.pdf</p>	30
ВСЕГО:			328

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.miit-ief.ru	Все разделы
2	Самовоспитание и самосовершенствование студентов в рамках здорового образа жизни:	Золотова М.Ю.	Учебное пособие.- М.: МИИТ, 2011 elibrary.miit-ief.ru	Все разделы
3	Основы здорового образа жизни:	Маскаева Т.Ю.	Учебное пособие.– М.: МИИТ, 2008 elibrary.miit-ief.ru	Все разделы
4	Основы теории физической культуры студентов не физкультурного вуза.	Перова Г.М.	Курс лекций.-М.: МИИТ,, 2014 elibrary.miit-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.miit-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.miit-ief.ru	Все разделы
7	Использование оздоровительных видов гимнастики в физическом воспитании студентов	Маскаева Т.Ю.	Методические указания.-М.: , 2013 elibrary.miit-ief.ru	Все разделы
8	Упражнения с отягощениями в тренажёрном зале.	Духова Г.А.	Методические указания.-М.: , 2013 elibrary.miit-ief.ru	Все разделы
9	Упражнения с набивными мячами.	Дорофеева И.А.	Методические указания.-М.: , 2013 elibrary.miit-ief.ru	Все разделы
10	Физическая подготовка студентов занимающихся	Бейнисович В.В.	Методические указания.-М.: , 2013 elibrary.miit-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.miit-ief.ru	Все разделы
12	Методы развития ловкости у студентов экономических специальностей	Панкратова О.Н	Методические указания.-М.: , 2014 elibrary.miit-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 проведения 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 и спорту» 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 корригирующую 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.