

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

СОГЛАСОВАНО:

Выпускающая кафедра МТМиУЦП  
И.о. заведующего кафедрой

 И.Т. Рустамова

28 мая 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ИМТК



И.В. Карапетянц

28 мая 2020 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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Элективные курсы по физической культуре и спорту**

Направление подготовки:	38.03.02 – Менеджмент
Профиль:	Международная транспортная логистика. Российско-французская программа
Квалификация выпускника:	Бакалавр
Форма обучения:	очная
Год начала подготовки	2020

Одобрено на заседании Учебно-методической комиссии института Протокол № 7 28 мая 2020 г. Председатель учебно-методической комиссии  Г.А. Моргунова	Одобрено на заседании кафедры Протокол № 1 22 января 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: 22.01.2020

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. 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**

**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.

#### 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
Аудиторные занятия (всего):							
В том числе:							
Самостоятельная работа (всего)	328	68	68	50	50	50	42
ОБЩАЯ трудоемкость дисциплины, часы:	328	68	68	50	50	50	42
Текущий контроль успеваемости (количество и вид текущего контроля)	ПК1, ПК2			ПК1, ПК2	ПК1, ПК2	ПК1, ПК2	ПК1, ПК2
Виды промежуточной аттестации (экзамен, зачет)	ЗЧ			ЗЧ	ЗЧ	ЗЧ	ЗЧ

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

№ п/п	Семестр	Тема (раздел) учебной дисциплины	Виды учебной деятельности в часах/ в том числе интерактивной форме						Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
			Л	ЛР	ПЗ/ТП	КСР	СР	Всего	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	1	<p>Раздел 1</p> <p>А. Баскетбол: Баскетбол, как эффективный и экономичный способ овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег, прыжки) Б.</p> <p>Лёгкая атлетика: Лёгкая атлетика как вид спорта и часть физической культуры. В.</p> <p>Общая физическая подготовка: Подвижные игры</p> <p>Экономика физической культуры и спорта</p> <p>Сибгатулина Ф.Р. М: РУТ (МИИТ), 2017</p> <p>НТБ РУТ (МИИТ) 1,2 (3-345)</p>					14	14	
2	1	<p>Раздел 2</p> <p>А. Баскетбол: Методы оценки и развития общей выносливости Б.</p> <p>Лёгкая атлетика: Техника безопасности на занятиях по л/а. В.</p> <p>Общая физическая подготовка: Проведение комплекса ОРУ</p> <p>Экономика физической культуры и спорта</p> <p>Сибгатулина Ф.Р. М: РУТ (МИИТ), 2017</p> <p>НТБ РУТ (МИИТ) 1,2 (3-345)</p>					20	20	

№ 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
3	1	<p>Раздел 3</p> <p>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 места.</p> <p>Экономика физической культуры и спорта Сибгатулина Ф.Р. М: РУТ (МИИТ), 2017</p> <p>НТБ РУТ (МИИТ) 1,2 (3-345)</p>					20	20	
4	1	<p>Раздел 4</p> <p>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.</p> <p>Экономика физической культуры и спорта Сибгатулина Ф.Р. М: РУТ (МИИТ), 2017</p> <p>НТБ РУТ (МИИТ) 1,2 (3-345)</p>					14	14	
5	2	<p>Раздел 5</p> <p>А. Баскетбол: Методы оценки и</p>					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
		развития гибкости. Б. Лёгкая атлетика: Методы оценки и развития скоростных способностей. В.Общая физическая подготовка: Бег на короткие дистанции Экономика физической культуры и спорта Сибгатулина Ф.Р. М: РУТ (МИИТ), 2017  НТБ РУТ (МИИТ) 1,2 (3-345)							
6	2	Раздел 6 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. Экономика физической культуры и спорта Сибгатулина Ф.Р. М: РУТ (МИИТ), 2017  НТБ РУТ (МИИТ) 1,2 (3-345)					24	24	
7	2	Раздел 7 А. Баскетбол: Специальная физическая					24	24	



№ 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
		подготовка. Б. Лёгкая атлетика: Основы техники лёгкоатлетических видов. В.Общая физическая подготовка: Техника упражнений для основных мышечных групп. Экономика физической культуры и спорта Сибгатулина Ф.Р. М: РУТ (МИИТ), 2017  НТБ РУТ (МИИТ) 1,2 (3-345)							
8	3	Раздел 8 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. Экономика физической культуры и спорта Сибгатулина Ф.Р. М: РУТ (МИИТ), 2017  НТБ РУТ (МИИТ) 1,2 (3-345)					14	14	
9	3	Раздел 9 А. Баскетбол:					18	18	ПК1

№ 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
		Обучение тактике баскетбола . Б. Лёгкая атлетика: Основы техники прыжков, методика обучения. В.Общая физическая подготовка: Техника упражнений для основных мышечных групп. Экономика физической культуры и спорта Сибгатулина Ф.Р. М: РУТ (МИИТ), 2017  НТБ РУТ (МИИТ) 1,2 (3-345)							
10	3	Раздел 10 А. Баскетбол: Соревновательная практика. Б. Лёгкая атлетика: Обучение технике бега на короткие дистанции. В.Общая физическая подготовка: Строевые упражнения, ОРУ. Экономика физической культуры и спорта Сибгатулина Ф.Р. М: РУТ (МИИТ), 2017  НТБ РУТ (МИИТ) 1,2 (3-345)					18	18	ЗЧ, ПК2
11	4	Раздел 11 А. Баскетбол: Самоконтроль при занятиях баскетболом. Б. Лёгкая атлетика: Самоконтроль при занятиях баскетболом.					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/ПП	КСР	СР	Всего	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		В.Общая физическая подготовка: Проведение комплекса ОРУ. Экономика физической культуры и спорта Сибгатулина Ф.Р. М: РУТ (МИИТ), 2017  НТБ РУТ (МИИТ) 1,2 (3-345)							
12	4	Раздел 12 А. Баскетбол: Специальная физическая подготовка. Б. Лёгкая атлетика: Обучение технике спортивной ходьбы. В.Общая физическая подготовка: Подвижные игры. Экономика физической культуры и спорта Сибгатулина Ф.Р. М: РУТ (МИИТ), 2017  НТБ РУТ (МИИТ) 1,2 (3-345)					18	18	ПК1
13	4	Раздел 13 Раздел 13. А. Баскетбол: Обучение технике баскетбола. Б. Лёгкая атлетика Лёгкоатлетические метания как средство силовой и скоростно-силовой подготовки В.Общая физическая подготовка: Развитие физических качеств. Экономика					14	14	ЗЧ, 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
		физической культуры и спорта Сибгатулина Ф.Р. М: РУТ (МИИТ), 2017  НТБ РУТ (МИИТ) 1,2 (3-345)							
14	5	Раздел 14 А. Баскетбол: Обучение тактике баскетбола. Б. Лёгкая атлетика: Развитие скоростных способностей и общей выносливости В.Общая физическая подготовка: Развитие физических качеств. Экономика физической культуры и спорта Сибгатулина Ф.Р. М: РУТ (МИИТ), 2017  НТБ РУТ (МИИТ) 1,2 (3-345)					16	16	
15	5	Раздел 15 А. Баскетбол: Специальная физическая подготовка. Б. Лёгкая атлетика: Воспитание физических качеств В. Общая физическая подготовка: Контроль физической подготовленности средствами лёгкой атлетики. Экономика физической культуры и спорта Сибгатулина Ф.Р. М: РУТ (МИИТ),					16	16	ПК1

№ п/п	Семестр	Тема (раздел) учебной дисциплины	Виды учебной деятельности в часах/ в том числе интерактивной форме						Формы текущего контроля успеваемости и промежу-точной аттестации
			Л	ЛР	ПЗ/ТП	КСР	СР	Всего	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		2017  НТБ РУТ (МИИТ) 1,2 (3-345)							
16	5	Раздел 16 А. Баскетбол: Специальная физическая подготовка. Б. Лёгкая атлетика: Обучение технике передачи эстафетной палочки. В.Общая физическая подготовка: Техника упражнений для основных мышечных групп. Экономика физической культуры и спорта Сибгатулина Ф.Р. М: РУТ (МИИТ), 2017  НТБ РУТ (МИИТ) 1,2 (3-345)					18	18	ЗЧ, ПК2
17	6	Раздел 17 А. Баскетбол: Обучение тактике игры. Б. Лёгкая атлетика: Техника и методика обучения бега на короткие дистанции В.Общая физическая подготовка: Проведение комплекса ОРУ Экономика физической культуры и спорта Сибгатулина Ф.Р. М: РУТ (МИИТ), 2017  НТБ РУТ (МИИТ) 1,2 (3-345)					14	14	ПК1
18	6	Раздел 18					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
		<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 Экономика физической культуры и спорта Сибгатулина Ф.Р. М: РУТ (МИИТ), 2017</p> <p>НТБ РУТ (МИИТ) 1,2 (3-345)</p>							
19	6	<p>Раздел 19</p> <p>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. Экономика физической культуры и спорта Сибгатулина Ф.Р. М: РУТ (МИИТ), 2017</p> <p>НТБ РУТ (МИИТ) 1,2 (3-345)</p>					14	14	ЗЧ, ПК2
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. Весь курс разбит на 6 разделов, представляющих собой логически завершенный объем учебной информации. Фонды оценочных средств освоенных компетенций включают задания практического содержания (мониторинг физического состояния студентов - сдача нормативов) для оценки умений и навыков. Проведении занятий по дисциплине (модулю) возможно с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, реализуемые с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических работников.

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

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

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

№ п/п	№ семестра	Тема (раздел) учебной дисциплины	Вид самостоятельной работы студента. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы	Всего часов
1	2	3	4	5
1	1		<p>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</p> <p>Экономика физической культуры и спорта Сибгатулина Ф.Р. М: РУТ (МИИТ), 2017</p> <p>НТБ РУТ (МИИТ) 1,2 (3-345)</p>	14
2	1		<p>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</p> <p>Экономика физической культуры и спорта Сибгатулина Ф.Р. М: РУТ (МИИТ), 2017</p> <p>НТБ РУТ (МИИТ) 1,2 (3-345)</p>	20
3	1		<p>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 места.</p> <p>Экономика физической культуры и спорта Сибгатулина Ф.Р. М: РУТ (МИИТ), 2017</p> <p>НТБ РУТ (МИИТ) 1,2 (3-345)</p>	20
4	1		<p>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.</p> <p>Экономика физической культуры и спорта Сибгатулина Ф.Р. М: РУТ (МИИТ), 2017</p> <p>НТБ РУТ (МИИТ) 1,2 (3-345)</p>	14

5	2		<p>А. Баскетбол: Методы оценки и развития гибкости. Б. Лёгкая атлетика: Методы оценки и развития скоростных способностей. В.Общая физическая подготовка: Бег на короткие дистанции</p> <p>Экономика физической культуры и спорта Сибгатулина Ф.Р. М: РУТ (МИИТ), 2017</p> <p>НТБ РУТ (МИИТ) 1,2 (3-345)</p>	20
6	2		<p>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.</p> <p>Экономика физической культуры и спорта Сибгатулина Ф.Р. М: РУТ (МИИТ), 2017</p> <p>НТБ РУТ (МИИТ) 1,2 (3-345)</p>	24
7	2		<p>А. Баскетбол: Специальная физическая подготовка. Б. Лёгкая атлетика: Основы техники лёгкоатлетических видов. В.Общая физическая подготовка: Техника упражнений для основных мышечных групп.</p> <p>Экономика физической культуры и спорта Сибгатулина Ф.Р. М: РУТ (МИИТ), 2017</p> <p>НТБ РУТ (МИИТ) 1,2 (3-345)</p>	24
8	3		<p>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.</p> <p>Экономика физической культуры и спорта Сибгатулина Ф.Р. М: РУТ (МИИТ), 2017</p> <p>НТБ РУТ (МИИТ) 1,2 (3-345)</p>	14
9	3		<p>А. Баскетбол: Обучение тактике баскетбола . Б. Лёгкая атлетика: Основы техники прыжков, методика обучения. В.Общая физическая подготовка: Техника упражнений для основных мышечных</p>	18

			<p>групп.</p> <p>Экономика физической культуры и спорта Сибгатулина Ф.Р. М: РУТ (МИИТ), 2017</p> <p>НТБ РУТ (МИИТ) 1,2 (3-345)</p>	
10	3		<p>А. Баскетбол: Соревновательная практика. Б. Лёгкая атлетика: Обучение технике бега на короткие дистанции. В.Общая физическая подготовка: Строевые упражнения, ОРУ.</p> <p>Экономика физической культуры и спорта Сибгатулина Ф.Р. М: РУТ (МИИТ), 2017</p> <p>НТБ РУТ (МИИТ) 1,2 (3-345)</p>	18
11	4		<p>А. Баскетбол: Самоконтроль при занятиях баскетболом. Б. Лёгкая атлетика: Самоконтроль при занятиях баскетболом. В.Общая физическая подготовка: Проведение комплекса ОРУ.</p> <p>Экономика физической культуры и спорта Сибгатулина Ф.Р. М: РУТ (МИИТ), 2017</p> <p>НТБ РУТ (МИИТ) 1,2 (3-345)</p>	18
12	4		<p>А. Баскетбол: Специальная физическая подготовка. Б. Лёгкая атлетика: Обучение технике спортивной ходьбы. В.Общая физическая подготовка: Подвижные игры.</p> <p>Экономика физической культуры и спорта Сибгатулина Ф.Р. М: РУТ (МИИТ), 2017</p> <p>НТБ РУТ (МИИТ) 1,2 (3-345)</p>	18
13	4		<p>Раздел 13. А. Баскетбол: Обучение технике баскетбола. Б. Лёгкая атлетика Лёгкоатлетические метания как средство силовой и скоростно-силовой подготовки В.Общая физическая подготовка: Развитие физических качеств.</p> <p>Экономика физической культуры и спорта Сибгатулина Ф.Р. М: РУТ (МИИТ), 2017</p> <p>НТБ РУТ (МИИТ) 1,2 (3-345)</p>	14
14	5		<p>А. Баскетбол: Обучение тактике баскетбола.</p>	16

			<p>Б. Лёгкая атлетика: Развитие скоростных способностей и общей выносливости В. Общая физическая подготовка: Развитие физических качеств.</p> <p>Экономика физической культуры и спорта Сибгатулина Ф.Р. М: РУТ (МИИТ), 2017</p> <p>НТБ РУТ (МИИТ) 1,2 (3-345)</p>	
15	5		<p>А. Баскетбол: Специальная физическая подготовка. Б. Лёгкая атлетика: Воспитание физических качеств В. Общая физическая подготовка: Контроль физической подготовленности средствами лёгкой атлетики.</p> <p>Экономика физической культуры и спорта Сибгатулина Ф.Р. М: РУТ (МИИТ), 2017</p> <p>НТБ РУТ (МИИТ) 1,2 (3-345)</p>	16
16	5		<p>А. Баскетбол: Специальная физическая подготовка. Б. Лёгкая атлетика: Обучение технике передачи эстафетной палочки. В. Общая физическая подготовка: Техника упражнений для основных мышечных групп.</p> <p>Экономика физической культуры и спорта Сибгатулина Ф.Р. М: РУТ (МИИТ), 2017</p> <p>НТБ РУТ (МИИТ) 1,2 (3-345)</p>	18
17	6		<p>А. Баскетбол: Обучение тактике игры. Б. Лёгкая атлетика: Техника и методика обучения бега на короткие дистанции В. Общая физическая подготовка: Проведение комплекса ОРУ</p> <p>Экономика физической культуры и спорта Сибгатулина Ф.Р. М: РУТ (МИИТ), 2017</p> <p>НТБ РУТ (МИИТ) 1,2 (3-345)</p>	14
18	6		<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>Экономика физической культуры и спорта Сибгатулина Ф.Р. М: РУТ (МИИТ), 2017</p>	14

			НТБ РУТ (МИИТ) 1,2 (3-345)	
19	6		<p>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.</p> <p>Экономика физической культуры и спорта Сибгатулина Ф.Р. М: РУТ (МИИТ), 2017</p> <p>НТБ РУТ (МИИТ) 1,2 (3-345)</p>	14
			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	Теория и методика физической культуры и спорта	Фёдорова Т.Ю.	М: РУТ (МИИТ), 2017 НТБ РУТ (МИИТ)	1-3 (3-90)
2	Способы проведения измерений функционального состояния организма студентов технического вуза	Сибгатулина Ф.Р. Фёдорова Т.Ю.	М: РУТ (МИИТ), 2017 НТБ РУТ (МИИТ)	4 (3-28)
3	Занятия студентов технических ВУЗов в спортивно- ориентированных группах	Войнова Е.В., Липский Е.В., Смирнова Г.А., Сухоцкий И.В.	М: РУТ (МИИТ), 2017 НТБ РУТ (МИИТ)	Все разделы
4	Физическая культура: учебник	М.Я. Виленский под ред. и др.	М: КноРус, 2018 Электронно-библиотечная система BOOK.RU ( <a href="http://www.book.ru/">http://www.book.ru/</a> )	Все разделы
5	Экономика физической культуры и спорта	Сибгатулина Ф.Р.	М: РУТ (МИИТ), 2017 НТБ РУТ (МИИТ)	1,2 (3-345)
6	Физическая подготовка студентов технических вузов	Алиходжин Р. Р	М: РУТ (МИИТ), 2017 НТБ РУТ (МИИТ)	1.2 (3-14)
7	Методика развития координационных способностей у студентов в рамках дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту»	Алиходжин Р.Р.	М: РУТ (МИИТ), 2019 НТБ РУТ (МИИТ)	Все разделы
8	Разработка комплекса специальных упражнений для ускорения адаптации силовых возможностей студента	Труднева М.И.	М: РУТ (МИИТ), 2019 Все разделы	Все разделы
9	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Фёдорова Т.Ю.	М: РУТ (МИИТ), 2019 НТБ РУТ (МИИТ)	Все разделы
10	Физическая культура в обеспечении работоспособности студентов	Алиходжин Р.Р. Дубкова Е.С.	М: РУТ (МИИТ), 2019 НТБ РУТ (МИИТ)	Все разделы

### 7.2. Дополнительная литература

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год и место издания Место доступа	Используется при изучении разделов, номера страниц
11	Исследование и оценка	Дубкова Е.С	М: РУТ (МИИТ),	1,2(3-22)

	физического развития студентов, занимающихся физической культурой и спортом		2017 НТБ РУТ (МИИТ)	
12	Средства развития гибкости при подготовке студентов РУТ (МИИТ) к сдаче нормативов ГТО	Дубкова Е.С.	М: РУТ (МИИТ), 2017 НТБ РУТ (МИИТ)	М: РУТ (МИИТ)
13	Физическая культура: учебник	А. А. Бишаева, В. В. Малков	М: КноРус, 2018 Электронно-библиотечная система BOOK.RU ( <a href="http://www.book.ru/">http://www.book.ru/</a> )	Все разделы
14	Опыт использования средств оздоровительных видов гимнастики в физическом воспитании студентов	М. А. Овсянникова	М: РУТ (МИИТ), 2017 НТБ РУТ (МИИТ)	Все разделы
15	Комплексное использование видов оздоровительной гимнастики у студенток в вузе [Текст] : учеб. пособие для студ. всех спец. ИУИТ и преподавателей физической культуры	М. А. Овсянникова, Е. Е. Биндусов	М: РУТ (МИИТ), 2017 НТБ РУТ (МИИТ)	Все разделы
16	Физическая культура для студентов технических вузов с начальными формами упражнений самбо	Миниханов В.А., Дубкова Е.С.	М: РУТ (МИИТ), 2017 НТБ РУТ (МИИТ)	Все разделы
17	Морфофункциональные изменения, происходящие в организме студентов, занимающихся лыжным спортом	Гардагина Л.Г.	М: РУТ (МИИТ), 2017 НТБ РУТ (МИИТ)	Все разделы
18	Физическая подготовка в системе физического воспитания. Методические основы физического воспитания	Фёдорова Т.Ю.	М: РУТ (МИИТ), 2018 НТБ РУТ (МИИТ)	Все разделы
19	Аквааэробика как форма самостоятельных занятий	Плеханова Е.В.	М: РУТ (МИИТ), 2018 НТБ РУТ (МИИТ)	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 РУТ(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

При организации обучения по дисциплине (модулю) с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий необходим доступ каждого студента к информационным ресурсам – библиотечному фонду Университета, сетевым ресурсам и информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».

В случае проведения занятий с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий может потребоваться наличие следующего программного обеспечения (или их аналогов): ОС Windows, Microsoft Office, Интернет-браузер, Microsoft Teams и т.д.

В образовательном процессе, при проведении занятий с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, могут применяться следующие средства коммуникаций: ЭИОС РУТ(МИИТ), Microsoft Teams, электронная почта, скайп, Zoom, WhatsApp и т.п.

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

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

В случае проведения занятий с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий необходимо наличие компьютерной техники, для организации коллективных и индивидуальных форм общения педагогических работников со студентами, посредством используемых средств коммуникации.

Допускается замена оборудования его виртуальными аналогами.

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

Обучающимся необходимо помнить, что качество полученного образования в немалой степени зависит от активной роли самого обучающегося в учебном процессе. Выполнение практических заданий способствует развитию самостоятельности обучающихся и являются важной предпосылкой формирования профессиональных качеств будущих специалистов. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения учебной дисциплины, рассмотрены через соответствующие знания, умения и владения. Фонд оценочных средств являются составной частью учебно-методического обеспечения процедуры оценки качества освоения образовательной программы и обеспечивает повышение качества образовательного процесса и входит, как приложение, в состав рабочей программы дисциплины. Основные методические указания для обучающихся по дисциплине указаны в разделе основная и дополнительная литература. Оценивание знаний, умений и навыков по учебной дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» осуществляется посредством выполнения зачетных требований.