

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

СОГЛАСОВАНО:

Выпускающая кафедра ТПиОТД
Заведующий кафедрой ТПиОТД



Е.Н. Рудакова

25 июня 2019 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ЮИ



Н.А. Духно

26 июня 2019 г.

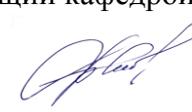
Кафедра «Физическая культура ИУИТ»

Авторы Сибгатулина Фаиля Равильевна, к.п.н., профессор
Постол Ольга Львовна, к.п.н., доцент

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Элективные курсы по физической культуре и спорту

Специальность:	<u>38.05.02 – Таможенное дело</u>
Специализация:	<u>Международное таможенное сотрудничество</u>
Квалификация выпускника:	<u>Специалист таможенного дела</u>
Форма обучения:	<u>очная</u>
Год начала подготовки	<u>2019</u>

<p style="text-align: center;">Одобрено на заседании Учебно-методической комиссии института Протокол № 8 25 июня 2019 г. Председатель учебно-методической комиссии</p>  <p style="text-align: right;">М.Ю. Филиппова</p>	<p style="text-align: center;">Одобрено на заседании кафедры</p> <p style="text-align: center;">Протокол № 9 15 мая 2019 г. Заведующий кафедрой</p>  <p style="text-align: right;">Ф.Р. Сибгатулина</p>
---	---

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

Простая электронная подпись, выданная РУТ (МИИТ)
ID подписи: 1145
Подписал: Заведующий кафедрой Сибгатулина Фаиля Равильевна
Дата: 15.05.2019

Москва 2019 г.

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью элективных курсов по физической культуре и спорту является:

- формирование общекультурных компетенций: ОК-10 готовностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- формирование комплекса знаний, профессиональных умений и двигательных навыков в области легкой атлетики, ОФП и специальной медицинской группы;
- формирование комплекса знаний, профессиональных умений и двигательных навыков в области баскетбола, ОФП и специальной медицинской группы, а также практических умений и навыков самозащиты и личной безопасности в экстремальных ситуациях служебной деятельности;

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 и волевых качеств студентов.

Образовательные задачи:

- формирование двигательных умений и навыков, а также обеспечение их высокой работоспособности в процессе служебной деятельности;
- 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;
- формирование двигательных умений и навыков самозащиты и личной безопасности в экстремальных ситуациях служебной деятельности.

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;
- формирование необходимых интеллектуальных и профессионально-психологических качеств личности (смелость, решительность, гуманность, самодисциплина, бдительность, внимание, самообладание, настойчивость и другие).

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: Курсовые работы (проекты) не предусмотрены.

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: применять методы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья

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 Использует средства и методы физического воспитания для профессиональноличностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни с целью успешной социальной и профессиональной деятельности. УК-7.2 Выбирает здоровьесберегающие технологии с учетом физиологических особенностей организма для поддержания здорового образа жизни. УК-7.3 Применяет физические упражнения, систему практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья. УК-7.4 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной 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	64	34	34	34	34	34	34	60
ОБЩАЯ трудоемкость дисциплины, часы:	328	64	34	34	34	34	34	34	60
Текущий контроль успеваемости и (количество и вид текущего контроля)	ПК1			ПК1	ПК1	ПК1	ПК1		
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) Б. Лёгкая атлетика: Лёгкая атлетика как вид спорта и часть физической культуры. В. Общая физическая подготовка: Подвижные игры.					16	16	
2	1	Раздел 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					16	16	
3	1	Раздел 3 А. Баскетбол: Методы оценки и развития силовых способностей. Б. Лёгкая атлетика: Основные методы формирования двигательных навыков в лёгкоатлетических упражнениях. В. Общая физическая					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
		подготовка: Прыжки в длину с места							
4	1	Раздел 4 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.					16	16	
5	2	Раздел 5 А. Баскетбол: Методы оценки и развития гибкости. Б. Лёгкая атлетика: Методы оценки и развития скоростных способностей. В.Общая физическая подготовка: Бег на короткие дистанции					12	12	
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					10	10	

№ 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
		физическая подготовка: Бег на средние дистанции.							
7	2	Раздел 7 А. Баскетбол: Специальная физическая подготовка. Б. Лёгкая атлетика: Основы техники лёгкоатлетических видов. В.Общая физическая подготовка: Техника упражнений для основных мышечных групп.					12	12	
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.					12	12	ПК1, Контрольные нормативы по избранному виду спорта
9	3	Раздел 9 А. Баскетбол: Обучение тактике баскетбола . Б. Лёгкая атлетика: Основы техники прыжков,					10	10	, Контрольные нормативы по избранному виду спорта

№ п/п	Семестр	Тема (раздел) учебной дисциплины	Виды учебной деятельности в часах/ в том числе интерактивной форме						Формы текущего контроля успеваемости и промежу-точной аттестации
			Л	ЛР	ПЗ/ТП	КСР	СР	Всего	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		методика обучения. В.Общая физическая подготовка: Техника упражнений для основных мышечных групп							
10	3	Раздел 10 А. Баскетбол: Соревновательная практика. Б. Лёгкая атлетика: Обучение технике бега на короткие дистанции. В.Общая физическая подготовка: Строевые упражнения, ОРУ.					12	12	
11	3	Зачет						0	ЗЧ
12	4	Раздел 11 А. Баскетбол: Самоконтроль при занятиях баскетболом. Б. Лёгкая атлетика: Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой. В.Общая физическая подготовка: Проведение комплекса ОРУ.					12	12	ПК1, контрольные нормативы по избранному виду спорта.
13	4	Раздел 12 А. Баскетбол: Специальная физическая подготовка. Б. Лёгкая атлетика: Обучение технике спортивной ходьбы. В.Общая физическая подготовка:					10	10	

№ 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
		Подвижные игры.							
14	4	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					12	12	, контрольные нормативы по избранному виду спорта.
15	4	Зачет						0	ЗЧ
16	5	Раздел 15 А. Баскетбол: Обучение тактике баскетбола. Б. Лёгкая атлетика: Развитие скоростных способностей и общей выносливости В.Общая физическая подготовка: Развитие физических качеств.					12	12	ПК1, Контрольные нормативы по избранному виду спорта
17	5	Раздел 16 А. Баскетбол: Специальная физическая подготовка. Б. Лёгкая атлетика: Воспитание физических качеств В. Общая физическая подготовка: Контроль физической подготовленности					10	10	, Контрольные нормативы по избранному виду спорта

№ 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
		средствами лёгкой атлетики.							
18	5	Раздел 17 А. Баскетбол: Специальная физическая подготовка. Б. Лёгкая атлетика: Обучение технике передачи эстафетной палочки. В.Общая физическая подготовка: Техника упражнений для основных мышечных групп.					12	12	
19	5	Зачет						0	ЗЧ
20	6	Раздел 18 А. Баскетбол: Обучение тактике игры. Б. Лёгкая атлетика: Техника и методика обучения бега на короткие дистанции В.Общая физическая подготовка: Проведение комплекса ОРУ					12	12	ПК1, контрольные нормативы по избранному виду спорта.
21	6	Раздел 19 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					10	10	

№ 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
22	6	Раздел 20 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.					12	12	, контрольные нормативы по избранному виду спорта.
23	6	Зачет						0	ЗЧ
24	7	Раздел 22 А. Баскетбол: Обучение технике игры. Б. Лёгкая атлетика: Методика обучения легкоатлетическим прыжкам В. Общая физическая подготовка: Развитие физических качеств. Контрольные нормативы по избранному виду спорта					12	12	
25	7	Раздел 23 А. Баскетбол: Основы методики организации тренировочных занятий по баскетболу. Б. Лёгкая атлетика: Контроль физической подготовленности средствами лёгкой					10	10	

№ 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
		атлетики. В. Общая физическая подготовка: Выполнение контрольных нормативов по ОФП. Контрольные нормативы по избранному виду спорта							
26	7	Раздел 24 А. Баскетбол: Специальная физическая подготовка. Б. Лёгкая атлетика: Обучение технике передачи эстафетной палочки. В. Общая физическая подготовка: Техника упражнений для основных мышечных групп.					12	12	
27	8	Раздел 25 А. Баскетбол: Развитие гибкости Б. Лёгкая атлетика: Самоконтроль на занятиях легкой атлетикой. В. Общая физическая подготовка: Выполнение контрольных упражнений по ОФП.					20	20	, контрольные нормативы по избранному виду спорта.
28	8	Раздел 26 А. Баскетбол: Специальная физическая подготовка. Б. Лёгкая атлетика:					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/П	КСР	СР	Всего	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		Воспитание физических качеств В. Общая физическая подготовка: Контроль физической подготовленности средствами лёгкой атлетики.							
29	8	Раздел 27 А. Баскетбол: Самоконтроль при занятиях баскетболом. Б. Лёгкая атлетика: Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой. В. Общая физическая подготовка: Выполнение контрольных упражнений					20	20	, контрольные нормативы по избранному виду спорта.
30		Зачет							
31		Зачет							
32		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 практических занятий. Практические занятия организованы с использованием технологий развивающего обучения. Часть практического курса выполняется в виде традиционных практических занятий по легкой атлетике, баскетболу, СМГ, общей физической подготовки проводимых в Доме физической культуры РУТ(МИИТ), помещениях для физической культуры с применением гимнастических матов, скакалок, шведской стенки, в объеме 328 часов. Оценка полученных знаний, умений и навыков основана на модульно-рейтинговой технологии. 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.

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)</p> <p>Б. Лёгкая атлетика: Лёгкая атлетика как вид спорта и часть физической культуры.</p> <p>В. Общая физическая подготовка: Подвижные игры.</p>	16
2	1		<p>А. Баскетбол: Методы оценки и развития общей выносливости</p> <p>Б. Лёгкая атлетика: Техника безопасности на занятиях по л/а.</p> <p>В. Общая физическая подготовка: Проведение комплекса ОРУ</p>	16
3	1		<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>	16
4	1		<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>	16
5	2		<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>	12
6	2		<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 средние дистанции.</p>	10
7	2		<p>А. Баскетбол: Специальная физическая подготовка.</p> <p>Б. Лёгкая атлетика: Основы техники лёгкоатлетических видов.</p> <p>В. Общая физическая подготовка: Техника</p>	12

			упражнений для основных мышечных групп.	
8	3		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.	12
9	3		А. Баскетбол: Обучение тактике баскетбола . Б. Лёгкая атлетика: Основы техники прыжков, методика обучения. В.Общая физическая подготовка: Техника упражнений для основных мышечных групп	10
10	3		А. Баскетбол: Соревновательная практика. Б. Лёгкая атлетика: Обучение технике бега на короткие дистанции. В.Общая физическая подготовка: Строевые упражнения, ОРУ.	12
11	4		А. Баскетбол: Самоконтроль при занятиях баскетболом. Б. Лёгкая атлетика: Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой. В.Общая физическая подготовка: Проведение комплекса ОРУ.	12
12	4		А. Баскетбол: Специальная физическая подготовка. Б. Лёгкая атлетика: Обучение технике спортивной ходьбы. В.Общая физическая подготовка: Подвижные игры.	10
13	4		А. Баскетбол: Обучение технике баскетбола. Б. Лёгкая атлетика: Лёгкоатлетические метания как средство силовой и скоростно-силовой подготовки В.Общая физическая подготовка: Развитие физических качеств	12
14	5		А. Баскетбол: Обучение тактике баскетбола. Б. Лёгкая атлетика: Развитие скоростных способностей и общей выносливости В.Общая физическая подготовка: Развитие физических качеств.	12
15	5		А. Баскетбол: Специальная физическая подготовка. Б. Лёгкая атлетика: Воспитание физических качеств В. Общая физическая подготовка: Контроль физической подготовленности средствами лёгкой атлетики.	10
16	5		А. Баскетбол: Специальная физическая подготовка.	12

			Б. Лёгкая атлетика: Обучение технике передачи эстафетной палочки. В.Общая физическая подготовка: Техника упражнений для основных мышечных групп.	
17	6		А. Баскетбол: Обучение тактике игры. Б. Лёгкая атлетика: Техника и методика обучения бега на короткие дистанции В.Общая физическая подготовка: Проведение комплекса ОРУ	12
18	6		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	10
19	6		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.	12
20	7		А. Баскетбол: Обучение технике игры. Б. Лёгкая атлетика: Методика обучения легкоатлетическим прыжкам В. Общая физическая подготовка: Развитие физических качеств. Контрольные нормативы по избранному виду спорта	12
21	7		А. Баскетбол: Основы методики организации тренировочных занятий по баскетболу. Б. Лёгкая атлетика: Контроль физической подготовленности средствами лёгкой атлетики. В. Общая физическая подготовка: Выполнение контрольных нормативов по ОФП. Контрольные нормативы по избранному виду спорта	10
22	7		А. Баскетбол: Специальная физическая подготовка. Б. Лёгкая атлетика: Обучение технике передачи эстафетной палочки. В. Общая физическая подготовка: Техника упражнений для основных мышечных групп.	12
23	8		А. Баскетбол: Развитие гибкости Б. Лёгкая атлетика: Самоконтроль на занятиях легкой атлетикой.	20

			В. Общая физическая подготовка: Выполнение контрольных упражнений по ОФП.	
24	8		А. Баскетбол: Специальная физическая подготовка. Б. Лёгкая атлетика: Воспитание физических качеств В. Общая физическая подготовка: Контроль физической подготовленности средствами лёгкой атлетики.	20
25	8		А. Баскетбол: Самоконтроль при занятиях баскетболом. Б. Лёгкая атлетика: Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой. В. Общая физическая подготовка: Выполнение контрольных упражнений	20
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.	РУТ (МИИТ),, 2017 НТБ РУТ (МИИТ)	Все разделы
2	Способы проведения измерений функционального состояния организма студентов технического вуза	Сибгатулина Ф.Р.	РУТ (МИИТ),, 2017 НТБ РУТ (МИИТ)	Все разделы
3	Занятия студентов технических ВУЗов в спортивно- ориентированных группах	Войнова Е.В.,	РУТ (МИИТ),, 2017 НТБ РУТ (МИИТ)	Все разделы
4	Физическая культура: учебник	М.Я. Виленский	М: КноРус, 2018 Электронно-библиотечная система	Все разделы
5	Экономика физической культуры и спорта	Сибгатулина Ф.Р.	РУТ (МИИТ),, 0 НТБ РУТ (МИИТ)	Все разделы
6	Физическая подготовка студентов технических вузов	Алиходжин Р. Р.	РУТ (МИИТ),, 0 НТБ РУТ (МИИТ)	Все разделы
7	Самостоятельная работа студентов по лёгкой атлетике	Фирсин С.А.	Учебное пособие.- М.: МИИТ, 2016 elibrary.miit-ief.ru	Все разделы
8	Элективный курс по лёгкой атлетике	Фирсин С.А.	Электронные контенты на учебном портале ИЭФ МИИТа, 0	Все разделы
9	Элективный курс по баскетболу	Бейнисович В.В.	Электронные контенты на учебном портале ИЭФ МИИТа, 0	Все разделы
10	Элективный курс для студентов с отклонениями в состоянии здоровья (спец. мед. группы)	Перова Г.М.	Электронные контенты на учебном портале ИЭФ МИИТа, 0	Все разделы
11	Методика развития координационных способностей у студентов в рамках дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту»	Алиходжин Р.Р.	РУТ (МИИТ),, 2019 НТБ РУТ (МИИТ)	Все разделы
12	Разработка комплекса специальных упражнений для ускорения адаптации силовых возможностей студента	Труднева М.И.	РУТ (МИИТ),, 2019 НТБ РУТ (МИИТ)	Все разделы
13	Физическая культура в	Физическая культура в	РУТ (МИИТ),, 2019	Все разделы

	общекультурной и профессиональной подготовке студентов	общекультурной и профессиональной подготовке студентов Фёдорова Т.Ю.	НТБ РУТ (МИИТ)	
14	Физическая культура в обеспечении работоспособности студентов	Алиходжин Р.Р.	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
15	Исследование и оценка физического развития студентов, занимающихся физической культурой и спортом	Дубкова Е.С.	РУТ (МИИТ),, 2017 НТБ РУТ (МИИТ)	Все разделы
16	Средства развития гибкости при подготовке студентов РУТ (МИИТ) к сдаче нормативов ГТО	Дубкова Е.С.	РУТ (МИИТ),, 2017 НТБ РУТ (МИИТ)	Все разделы
17	Физическая культура: учебник	А. А. Бишаева,	М: КноРус, 2018 Электронно-библиотечная система	Все разделы
18	Силовая подготовка студентов к сдаче Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.	Брянцев В.В.	Учебно-методическое пособие к практическим занятиям .-М.: МИИТ, 2016	Все разделы
19	Средства и методы развития специальной физической подготовленности у студентов на занятиях баскетболом (в рамках элективного курса).	Бейнисович В.В.	Учебно-методическое пособие к практическим занятиям .-М.: МИИТ, 2016	Все разделы
20	Опыт использования средств оздоровительных видов гимнастики в физическом воспитании студентов	М. А. Овсянникова	РУТ (МИИТ),, 2017 НТБ РУТ (МИИТ)	Все разделы
21	Комплексное использование видов оздоровительной гимнастики у студенток в вузе [Текст] : учеб. пособие для студ. всех спец. ИУИТ и преподавателей физической культуры	М. А. Овсянникова,	РУТ (МИИТ),, 2017 НТБ РУТ (МИИТ)	Все разделы
22	Физическая культура для студентов технических вузов с начальными формами упражнений самбо	Миниханов В.А., Дубкова Е.С.	РУТ (МИИТ),, 2017 НТБ РУТ (МИИТ)	Все разделы
23	Морфофункциональные изменения, происходящие в организме студентов, занимающихся лыжным спортом	Гардагина Л.Г.	РУТ (МИИТ),, 2017 НТБ РУТ (МИИТ)	Все разделы

24	Физическая подготовка в системе физического воспитания. Методические основы физического воспитания	Фёдорова Т.Ю.	РУТ (МИИТ),, 2018 НТБ РУТ (МИИТ)	Все разделы
25	Аквааэробика как форма самостоятельных занятий	Плеханова Е.В.	РУТ (МИИТ),, 2018 НТБ РУТ (МИИТ)	Все разделы

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

Министерство образования и науки Российской Федерации – <http://минобрнауки.рф/>
Министерства спорта, туризма и молодежной политики РФ – [http:// minsport.gov.ru /](http://minsport.gov.ru/)
Спортивное право. База данных, содержащая нормативные и законодательные акты, регулирующие правовые, организационные, экономические и социальные отношения в сфере физической культуры и спорта – . <http://sportlaws.infosport.ru>
Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре, спорту и туризму – <http://www.tpfk.infosport.ru>
Электронная библиотека Book.ru <http://book.ru/>,
Сайт Юридического института РУТ (МИИТ) (<http://ui-miit.ru/>).
Физическая подготовка и приемы рукопашного боя. Библиотека libma.ru - http://www.libma.ru/sport/samooborona_priemy_realnoi_ulichnoi_draki/p5.php

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

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 Теория и методика ФК
4. <http://vsporterussia.ru/> Движение «В СПОРТЕ»

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 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 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 выполнения зачетных требований.