

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

СОГЛАСОВАНО:

Выпускающая кафедра ЛиУТС
Заведующий кафедрой ЛиУТС



В.В. Багинова

30 апреля 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Первый проректор



В.С. Тимонин

29 марта 2022 г.



Кафедра «Физическая культура и спорт»

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Элективные курсы по физической культуре и спорту

Направление подготовки:	38.03.02 – Менеджмент
Профиль:	Логистика и управление цепями поставок
Квалификация выпускника:	Бакалавр
Форма обучения:	очная
Год начала подготовки	2020

Одобрено на заседании Учебно-методической комиссии института Протокол № 4 30 апреля 2020 г. Председатель учебно-методической комиссии  Н.А. Клычева	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 2022 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

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
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		
Виды промежуточной аттестации (экзамен, зачет)	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.					14	14	
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					30	30	
3	1	Раздел 3 А. Баскетбол: Методы оценки и развития силовых способностей. Б. Лёгкая атлетика: Основные методы формирования двигательных навыков в легкоатлетических упражнениях. В. Общая физическая подготовка: Прыжки в длину с места.					12	12	
4	1	Раздел 4 А. Баскетбол: Методы оценки и развития					12	12	

№ 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
		скоростных способностей. Б. Лёгкая атлетика: Бег на короткие дистанции как средство воспитания быстроты. В.Общая физическая подготовка: Развитие гибкости.							
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					36	36	
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					16	16	
7	2	Раздел 7 А. Баскетбол: Специальная физическая подготовка. Б. Лёгкая атлетика: Основы техники лёгкоатлетических видов. В.Общая					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
		физическая подготовка: Техника упражнений для основных мышечных групп.							
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.					24	24	ПК1
9	3	Раздел 9 А. Баскетбол: Обучение тактике баскетбола . Б. Лёгкая атлетика: Основы техники прыжков, методика обучения. В.Общая физическая подготовка: Техника упражнений для основных мышечных групп					22	22	ПК2
10	3	Раздел 10 А. Баскетбол: Соревновательная практика. Б. Лёгкая атлетика: Обучение технике бега на короткие дистанции. В.Общая физическая подготовка:					4	4	ЗЧ

№ п/п	Семестр	Тема (раздел) учебной дисциплины	Виды учебной деятельности в часах/ в том числе интерактивной форме						Формы текущего контроля успеваемости и промежу-точной аттестации
			Л	ЛР	ПЗ/ТП	КСР	СР	Всего	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		Строевые упражнения, ОРУ.							
11	4	Раздел 11 А. Баскетбол: Самоконтроль при занятиях баскетболом. Б. Лёгкая атлетика: Самоконтроль при занятиях баскетболом. В.Общая физическая подготовка: Проведение комплекса ОРУ.					22	22	ПК1
12	4	Раздел 12 А. Баскетбол: Специальная физическая подготовка. Б. Лёгкая атлетика: Обучение технике спортивной ходьбы. В.Общая физическая подготовка: Подвижные игры.					4	4	
13	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.					24	24	ЗЧ, ПК2
14	5	Раздел 14 Раздел 14. А. Баскетбол: Обучение тактике баскетбола. Б. Лёгкая атлетика: Развитие скоростных способностей и общей выносливости					16	16	

№ 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
		В.Общая физическая подготовка: Развитие физических качеств.							
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.					16	16	
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.					18	18	
17	6	Раздел 17 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					14	14	
18	6	Раздел 18 А. Баскетбол: Развитие силовых					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/ПП	КСР	СР	Всего	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		способностей Б. Лёгкая атлетика: Техника и методика обучения бега на средние и длинные дистанции В. Общая физическая подготовка: Проведение комплекса ОРУ							
19	6	Раздел 19 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					14	14	
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.

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		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
2	1		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	30
3	1		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.	12
4	1		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.	12
5	2		А. Баскетбол: Методы оценки и развития гибкости. Б. Лёгкая атлетика: Методы оценки и развития скоростных способностей. В.Общая физическая подготовка: Бег на короткие дистанции	36
6	2		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	16
7	2		А. Баскетбол: Специальная физическая подготовка. Б. Лёгкая атлетика: Основы техники лёгкоатлетических видов. В.Общая физическая подготовка: Техника упражнений для основных мышечных групп.	16
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:	24

			Развитие физических качеств.	
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	22
10	3		А. Баскетбол: Соревновательная практика. Б. Лёгкая атлетика: Обучение технике бега на короткие дистанции. В.Общая физическая подготовка: Строевые упражнения, ОРУ.	4
11	4		А. Баскетбол: Самоконтроль при занятиях баскетболом. Б. Лёгкая атлетика: Самоконтроль при занятиях баскетболом. В.Общая физическая подготовка: Проведение комплекса ОРУ.	22
12	4		А. Баскетбол: Специальная физическая подготовка. Б. Лёгкая атлетика: Обучение технике спортивной ходьбы. В.Общая физическая подготовка: Подвижные игры.	4
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.	24
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.	16
15	5		А. Баскетбол: Специальная физическая подготовка. Б. Лёгкая атлетика: Воспитание физических качеств В. Общая физическая подготовка: Контроль физической подготовленности средствами лёгкой атлетики.	16
16	5		А. Баскетбол: Специальная физическая подготовка.Б. Лёгкая атлетика: Обучение технике передачи эстафетной палочки. В.Общая физическая подготовка: Техника упражнений для основных мышечных групп.	18
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	14
18	6		А. Баскетбол: Развитие силовых способностей Б. Лёгкая атлетика: Техника и методика обучения бега на средние и длинные дистанции В. Общая физическая	14

			подготовка: Проведение комплекса ОРУ	
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	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 (http://www.book.ru/)	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	Самостоятельная работа студентов по лёгкой атлетике	Фирсин С.А. Маскаева Т.Ю.	М.: МИИТ, 2016 elibrary.miit-ief.ru	Все разделы
8	Элективный курс по лёгкой атлетике	Фирсин С.А. Горностаева Ю.В.	Электронные контенты на учебном портале ИЭФ МИИТа, 0 http://edu.miit.ru	Все разделы
9	Элективный курс по баскетболу	Бейнисович В.В.	Электронные контенты на учебном портале ИЭФ МИИТа, 0 http://edu.miit.ru	Все разделы
10	Элективный курс по баскетболу	Бейнисович В.В.	Электронные контенты на учебном портале ИЭФ МИИТа, 0 http://edu.miit.ru	Все разделы
11	Элективный курс для студентов с отклонениями в состоянии здоровья (спец. мед. группы)	Перова Г.М.	Электронные контенты на учебном портале ИЭФ МИИТа, 0 http://edu.miit.ru	Все разделы
12	Методика развития координационных способностей у студентов в	Алиходжин Р.Р.	М: РУТ (МИИТ), , 2019	Все разделы

	рамках дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту»		НТБ РУТ (МИИТ)	
13	Разработка комплекса специальных упражнений для ускорения адаптации силовых возможностей студента	Труднева М.И.	М: РУТ (МИИТ), 2019 НТБ РУТ (МИИТ)	Все разделы
14	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Фёдорова Т.Ю.	М: РУТ (МИИТ), , 2019 НТБ РУТ (МИИТ)	Все разделы
15	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
16	Исследование и оценка физического развития студентов, занимающихся физической культурой и спортом	Дубкова Е.С.	М: РУТ (МИИТ), , 2017 НТБ РУТ (МИИТ)	1,2(3-22)
17	Средства развития гибкости при подготовке студентов РУТ (МИИТ) к сдаче нормативов ГТО	Дубкова Е.С.	М: РУТ (МИИТ), , 2017 НТБ РУТ (МИИТ)	1,2 (3-25)
18	Физическая культура: учебник	А. А. Бишаева, В. В. Малков	М: КноРус, 2018 http://www.book.ru/	Все разделы
19	Силовая подготовка студентов к сдаче Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.	Брянцев В.В.	М.: МИИТ, 2016 elibrary.miit-ief.ru	Все разделы
20	Средства и методы развития специальной физической подготовленности у студентов на занятиях баскетболом (в рамках элективного курса).	Бейнисович В.В.	-М.: МИИТ, 2016 elibrary.miit-ief.ru	Все разделы
21	Опыт использования средств оздоровительных видов гимнастики в физическом воспитании студентов	М. А. Овсянникова	М: РУТ (МИИТ), 2017 НТБ РУТ (МИИТ)	Все разделы
22	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
23	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
24	Морфофункциональные	Гардагина Л.Г.	М: РУТ (МИИТ),	Все разделы

	изменения, происходящие в организме студентов, занимающихся лыжным спортом		2017 НТБ РУТ (МИИТ)	
25	Физическая подготовка в системе физического воспитания. Методические основы физического воспитания	Фёдорова Т.Ю.	М: РУТ (МИИТ), 2018 НТБ РУТ (МИИТ)	Все разделы
26	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)

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

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

1. Microsoft Internet Explorer (или другой браузер).
2. Операционная система Windows (или иные операционные системы).
3. Программный пакет Microsoft Office: MS Word, MS PowerPoint, MS Excel (или иные офисные программные решения).

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 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.