

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

СОГЛАСОВАНО:

Выпускающая кафедра ЦТУТП  
Заведующий кафедрой УТБиИС



С.П. Вакуленко

05 мая 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ИУЦТ



С.П. Вакуленко

05 мая 2020 г.



Кафедра «Физическая культура и спорт»

Авторы Сибгатулина Фаиля Равильевна, к.п.н., профессор  
Маскаева Татьяна Юрьевна, к.п.н., доцент  
Фёдорова Татьяна Юрьевна, к.соц.н., доцент

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Элективные курсы по физической культуре и спорту**

Направление подготовки:	09.03.01 – Информатика и вычислительная техника
Профиль:	Программное обеспечение средств вычислительной техники и автоматизированных систем
Квалификация выпускника:	Бакалавр
Форма обучения:	очная
Год начала подготовки	2020

Одобрено на заседании Учебно-методической комиссии 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 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:

Умения:

Навыки:

### **2.2. Наименование последующих дисциплин**

Результаты освоения дисциплины используются при изучении последующих учебных дисциплин:

#### **2.2.1. Преддипломная практика**

### **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 Знать принципы здорового образа жизни. УК-7.2 Уметь выстраивать и реализовывать траекторию своего физического развития на протяжении всей жизни. УК-7.3 Владеть методами поддержания хорошей физической формы.

#### 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	50	50	68	68	50	42
ОБЩАЯ трудоемкость дисциплины, часы:	328	50	50	68	68	50	42
Текущий контроль успеваемости (количество и вид текущего контроля)	ПК2, ТК			ПК2, ТК	ПК2, ТК		
Виды промежуточной аттестации (экзамен, зачет)	Зачет			Зачет	Зачет		

### 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/Т П	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.Общая физическая подготовка: Проведение комплекса ОРУ					18	18	
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.					18	18	
4	2	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					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/Т П	КСР	СР	Всего	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		гибкости.							
5	2	Раздел 5 . Баскетбол: Методы оценки и развития гибкости.Б. Лёгкая атлетика: Методы оценки и развития скоростных способностей.В.Общая физическая подготовка: Бег на короткие дистанции					16	16	
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 обученияВ.Общая физическая подготовка: Бег на средние дистанции.					18	18	
7	3	Раздел 7 Специальная физическая подготовка.Б. Лёгкая атлетика: Основы техники лёгкоатлетических видов.В.Общая физическая подготовка: Техника упражнений для основных мышечных групп.					22	22	
8	3	Раздел 8 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					22	22	ТК

№ 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/Т П	КСР	СР	Всего	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
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.					24	24	Зачет, ПК2, Контрольное тестирование оценки физической подготовленности Зачет
10	4	Раздел 10 А. Баскетбол: Соревновательная практика.Б. Лёгкая атлетика: Обучение технике бега на короткие дистанции.В.Общая физическая подготовка: Строевые упражнения, ОРУ.					22	22	
11	4	Раздел 11 А. Баскетбол: Самоконтроль при занятиях баскетболом.Б. Лёгкая атлетика: Самоконтроль при занятиях баскетболом.					22	22	ТК
12	4	Раздел 12 А. Баскетбол: Специальная физическая подготовка.Б. Лёгкая атлетика: Обучение технике спортивной ходьбы.В.Общая физическая подготовка:Подвижные игры.					24	24	Зачет, ПК2, Контрольное тестирование оценки физической подготовленности Зачет
13	5	Раздел 13 . Баскетбол: Обучение технике баскетбола.Б. Лёгкая атлетика: Лёгкоатлетические метания как средство силовой и скоростно-силовой подготовкиВ.Общая физическая подготовка: Развитие физических качеств.					24	24	
14	5	Раздел 14					26	26	,



№ 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/Т П	КСР	СР	Всего	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		А. Баскетбол: Обучение тактике баскетбола.Б. Лёгкая атлетика: Развитие скоростных способностей и общей выносливости							Контрольное тестирование оценки физической подготовленности Зачет
15	6	Раздел 15 А. Баскетбол: Специальная физическая подготовка.Б. Лёгкая атлетика: Воспитание физических качеств.В. Общая физическая подготовка: Контроль физической подготовленности средствами лёгкой атлетики					22	22	
16	6	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.					20	20	Контрольное тестирование оценки физической подготовленности Зачет
17		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 16 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.

## 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	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.	Самостоятельная работа 1  А. Баскетбол: Классификация способов передвижения в баскетболе. Виды и техника ходьбы, бега, прыжков. Бег баскетболиста: техника, особенности. Методы обучения ходьбе и специфическому бегу баскетболиста. Б. Легкая атлетика: Специально-подготовительные и подводящие упражнения, входящие в программу курса по л/а. В. Общая физическая подготовка: Подвижные игры с предметами Электронные учебные пособия и учебно-методические пособия-электронный ресурс, электронный адрес доступа: <a href="http://library.miit.ru">http://library.miit.ru</a> Электронные контенты на учебном портале ИЭФ РУТ <a href="http://edu.miit.ru">http://edu.miit.ru</a>	14
2	1	РАЗДЕЛ 2 А. Баскетбол: Методы оценки и развития общей выносливости Б. Лёгкая атлетика: Техника безопасности на занятиях по л/а.Общая физическая подготовка: Проведение комплекса ОРУ	Самостоятельная работа 2  А. Баскетбол: Средства и методы развития общей выносливости Б. Легкая атлетика: Техника безопасности и причины травматизма при занятиях бегом, прыжками и метаниями. Правила поведения в лёгкоатлетическом манеже. Требования к спортивной форме и спортивной обуви. Подготовка мест занятий. В. Общая физическая подготовка: Выполнение комплекса ОРУ  Электронные учебные пособия и учебно-методические пособия-электронный ресурс, электронный адрес доступа: <a href="http://library.miit.ru">http://library.miit.ru</a> Электронные контенты на учебном портале ИЭФ РУТ	18
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 подготовка: Прыжки в длину с места.	Самостоятельная работа 3  А. Баскетбол: Средства и методы развития силовых способностей. Методы оценки выраженности силовых способностей. Б. Легкая атлетика: Основные методы формирования двигательных навыков в лёгкоатлетических упражнениях. Целостный и расчленённый методы. В. Общая физическая подготовка: Методика обучения прыжков в длину с места. Подводящие упражнения. Электронные учебные пособия и учебно-методические пособия-электронный	18

			ресурс, электронный адрес доступа: <a href="http://library.miit.ru">http://library.miit.ru</a> Электронные контенты на учебном портале ИЭФ РУТ <a href="http://edu.miit.ru">http://edu.miit.ru</a>	
4	2	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.	Самостоятельная работа 4  А. Баскетбол: Средства и методы развития скоростных способностей. Методы оценки выраженности скоростных способностей. Б. Легкая атлетика: Ознакомление с техникой бега. Подбор средств и методов в соответствии с задачами обучения. В. Общая физическая подготовка: Составления дифференцированных и индивидуальных программ развития гибкости у студентов. Электронные учебные пособия и учебно-методические пособия-электронный ресурс, электронный адрес доступа: <a href="http://library.miit.ru">http://library.miit.ru</a> Электронные контенты на учебном портале ИЭФ РУТ <a href="http://edu.miit.ru">http://edu.miit.ru</a>	16
5	2	РАЗДЕЛ 5 . Баскетбол: Методы оценки и развития гибкости. Б. Лёгкая атлетика: Методы оценки и развития скоростных способностей. В. Общая физическая подготовка: Бег на короткие дистанции	Самостоятельная работа 5  А. Баскетбол: Средства и методы развития гибкости. Методы оценки выраженности гибкости . Б. Легкая атлетика: Развитие скорости бега с программой упражнений, способствующей развитию скоростно-силовых возможностей (прыжково-метательная подготовка – комплексы упражнений прыжковой и метательной подготовки) В. Общая физическая подготовка: Ознакомление с техникой бега. Подбор средств и методов в соответствии с задачами обучения. Старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование Электронные учебные пособия и учебно-методические пособия-электронный ресурс, электронный адрес доступа: <a href="http://library.miit.ru">http://library.miit.ru</a> Электронные контенты на учебном портале ИЭФ РУТ <a href="http://edu.miit.ru">http://edu.miit.ru</a>	16
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	Самостоятельная работа 6  А. Баскетбол: Баскетбол в Единой Всероссийской классификации. Система студенческих соревнований по баскетболу. Б. Легкая атлетика: Использование повторного, переменного и интервального методов для воспитания выносливости. Длина отрезков, скорость передвижения и паузы отдыха. В. Общая физическая подготовка: Ознакомление с техникой бега на средние и длинные дистанции. Электронные учебные пособия и учебно-	18

		физическая подготовка: Бег на средние дистанции.	методические пособия-электронный ресурс, электронный адрес доступа: <a href="http://library.miit.ru">http://library.miit.ru</a> Электронные контенты на учебном портале ИЭФ РУТ <a href="http://edu.miit.ru">http://edu.miit.ru</a>	
7	3	РАЗДЕЛ 7 Специальная физическая подготовка. Б. Лёгкая атлетика: Основы техники лёгкоатлетических видов. В. Общая физическая подготовка: Техника упражнений для основных мышечных групп.	Самостоятельная работа 7  . 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. 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. В. Общая физическая подготовка: Ознакомление с базовыми упражнениями на группы мышц ног.  Электронные учебные пособия и учебно-методические пособия-электронный ресурс, электронный адрес доступа: <a href="http://library.miit.ru">http://library.miit.ru</a> Электронные контенты на учебном портале ИЭФ РУТ <a href="http://edu.miit.ru">http://edu.miit.ru</a>	22
8	3	РАЗДЕЛ 8 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	Самостоятельная работа 8  нападении. Основная стойка баскетболиста. Передачи мяча, броски мяча. Ведение мяча. 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.). 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).  Электронные учебные пособия и учебно-методические пособия-электронный ресурс, электронный адрес доступа: <a href="http://library.miit.ru">http://library.miit.ru</a> Электронные контенты на учебном портале ИЭФ РУТ <a href="http://edu.miit.ru">http://edu.miit.ru</a>	22

9	3	<p>РАЗДЕЛ 9</p> <p>А. Баскетбол: Обучение тактике баскетбола .Б. Лёгкая атлетика: Основы техники прыжков, методика обучения.В.Общая физическая подготовка: Техника упражнений для основных мышечных групп.</p>	<p>Самостоятельная работа 9</p> <p>А. Баскетбол: Обучение индивидуальной тактике нападения. Целесообразное применение изученных технических приёмов с мячом. Применение финтов на бросок и на передачу. Финты без мяча на изменение направления движения.</p> <p>Б. Легкая атлетика: Техника прыжка в длину с разбега. Разбег, его длина, ритм, скорость. Отталкивание. Постановка ноги на брусочек. Углы отталкивания и вылета. Движения прыгуна в полете. Способы прыжка в длину: «согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы». Приземление, его варианты.</p> <p>В. Общая физическая подготовка: Ознакомление и выполнение базовых упражнений на группу мышц спины.</p> <p>Электронные учебные пособия и учебно-методические пособия-электронный ресурс, электронный адрес доступа: <a href="http://library.miit.ru">http://library.miit.ru</a></p> <p>Электронные контенты на учебном портале ИЭФ РУТ <a href="http://edu.miit.ru">http://edu.miit.ru</a></p>	24
10	4	<p>РАЗДЕЛ 10</p> <p>А. Баскетбол: Соревновательная практика.Б. Лёгкая атлетика: Обучение технике бега на короткие дистанции.В.Общая физическая подготовка: Строевые упражнения, ОРУ.</p>	<p>Самостоятельная работа 10</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: <a href="http://library.miit.ru">http://library.miit.ru</a></p> <p>Электронные контенты на учебном портале ИЭФ РУТ <a href="http://edu.miit.ru">http://edu.miit.ru</a></p>	22
11	4	<p>РАЗДЕЛ 11</p> <p>А. Баскетбол: Самоконтроль при занятиях баскетболом.Б. Лёгкая атлетика: Самоконтроль при занятиях баскетболом.</p>	<p>Самостоятельная работа 11</p> <p>А. 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>	22

			<p>В. Общая физическая подготовка: Составление и проведение ОРУ. Электронные учебные пособия и учебно-методические пособия-электронный ресурс, электронный адрес доступа: <a href="http://library.miit.ru">http://library.miit.ru</a> Электронные контенты на учебном портале ИЭФ РУТ <a href="http://edu.miit.ru">http://edu.miit.ru</a></p>	
12	4	<p>РАЗДЕЛ 12 А. Баскетбол: Специальная физическая подготовка. Б. Лёгкая атлетика: Обучение технике спортивной ходьбы. В. Общая физическая подготовка: Подвижные игры.</p>	<p>Самостоятельная работа 12</p> <p>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. Электронные учебные пособия и учебно-методические пособия-электронный ресурс, электронный адрес доступа: <a href="http://library.miit.ru">http://library.miit.ru</a> Электронные контенты на учебном портале ИЭФ РУТ <a href="http://edu.miit.ru">http://edu.miit.ru</a></p>	24
13	5	<p>РАЗДЕЛ 13 . 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>Самостоятельная работа 13</p> <p>. 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. Электронные учебные пособия и учебно-методические пособия-электронный ресурс, электронный адрес доступа: <a href="http://library.miit.ru">http://library.miit.ru</a> Электронные контенты на учебном портале ИЭФ РУТ <a href="http://edu.miit.ru">http://edu.miit.ru</a></p>	24
14	5	РАЗДЕЛ 14	Самостоятельная работа 14	26



		<p>А. Баскетбол: Обучение тактике баскетбола.Б. Лёгкая атлетика: Развитие скоростных способностей и общей выносливости</p>	<p>А. Баскетбол: Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в баскетболе.  Б. Легкая атлетика: Развитие скорости бега с программой упражнений, способствующей развитию скоростно-силовых возможностей (прыжково-метательная подготовка – комплексы упражнений прыжковой и метательной подготовки)  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.  Электронные учебные пособия и учебно-методические пособия-электронный ресурс, электронный адрес доступа: <a href="http://library.miit.ru">http://library.miit.ru</a>  Электронные контенты на учебном портале ИЭФ РУТ <a href="http://edu.miit.ru">http://edu.miit.ru</a></p>	
15	6	<p>РАЗДЕЛ 15  А. Баскетбол: Специальная физическая подготовка.Б. Лёгкая атлетика: Воспитание физических качествВ. Общая физическая подготовка: Контроль физической подготовленности средствами лёгкой атлетики</p>	<p>Самостоятельная работа 15</p> <p>А. Баскетбол: Диагностика специальных скоростных способностей в многолетней подготовке баскетболистов. Методика развития специальной быстроты движений, скоростных способностей на этапах многолетней подготовки спортсменов.  Б. Развитие скорости бега с программой упражнений, способствующей развитию скоростно-силовых возможностей (прыжково-метательная подготовка – комплексы упражнений прыжковой и метательной подготовки)  В. Общая физическая подготовка: Выбор упражнений для контроля и оценки уровня физической подготовленности.  Электронные учебные пособия и учебно-методические пособия-электронный ресурс, электронный адрес доступа: <a href="http://library.miit.ru">http://library.miit.ru</a>  Электронные контенты на учебном портале ИЭФ РУТ <a href="http://edu.miit.ru">http://edu.miit.ru</a></p>	22
16	6	<p>РАЗДЕЛ 16  А. Баскетбол: Специальная физическая подготовка.Б. Лёгкая атлетика: Обучение технике передачи эстафетной палочки.В.Общая физическая подготовка: Техника упражнений для основных мышечных</p>	<p>Самостоятельная работа 16</p> <p>. 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.  Б. Легкая атлетика: Передача и прием эстафетной палочки в ходьбе, медленном беге и беге с высокой скоростью.  Определение "форы" перед зоной разгона</p>	20

		<p>групп.</p> <p>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:  <a href="http://library.miit.ru">http://library.miit.ru</a>  Электронные контенты на учебном портале ИЭФ РУТ  <a href="http://edu.miit.ru">http://edu.miit.ru</a></p>	
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 МИИТ	1,2 (3-90)
2	Способы проведения измерений функционального состояния организма студентов технического вуза	Сибгатулина Ф.Р., Фёдорова Т.Ю.	М: РУТ (МИИТ), 2017 НТБ МИИТ	1,2 (3-28)
3	Физическая культура: учебник	М.Я. Виленский под	М: КноРус, Электронно-библиотечная система BOOK.RU ( <a href="http://www.book.ru">http://www.book.ru</a> , 2018 НТБ МИИТ	Все разделы
4	Экономика физической культуры и спорта	Сибгатулина Ф.Р.	М: РУТ (МИИТ), 2017 НТБ МИИТ	1,2 (3-345)
5	Физическая подготовка студентов технических вузов	Физическая подготовка студентов технических вузов	М: РУТ (МИИТ), 2017 НТБ МИИТ	1.2 (3-14)
6	Самостоятельная работа студентов по лёгкой атлетике	Фирсин С.А., Маскаева Т.Ю.	Учебное пособие.-М.: МИИТ, 2016. - <a href="http://elibrary.miiit-ief.ru">elibrary.miiit-ief.ru</a> , 2016 НТБ МИИТ	Все разделы
7	Элективный курс по лёгкой атлетике	Фирсин С.А., Горностаева Ю.В.	Электронные контенты на учебном портале ИЭФ МИИТа <a href="http://edu.miiit.ru">http://edu.miiit.ru</a> , 0 НТБ МИИТ	Все разделы
8	Элективный курс по баскетболу	Бейнисович В.В.	Электронные контенты на учебном портале ИЭФ МИИТа Электронные контенты на учебном портале ИЭФ МИИТа, 0 НТБ МИИТ	Все разделы
9	Элективный курс для студентов с отклонениями в состоянии здоровья (спец. мед. группы)	Перова Г.М.	Электронные контенты на учебном портале ИЭФ МИИТа <a href="http://edu.miiit.ru">http://edu.miiit.ru</a> , 0 НТБ МИИТ	Все разделы

### 7.2. Дополнительная литература

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год и место издания Место доступа	Используется при изучении разделов, номера страниц
10	Исследование и оценка	Дубкова Е.С.	М: РУТ (МИИТ), 2017	1,2(3-22)

	физического развития студентов, занимающихся физической культурой и спортом		НТБ МИИТ	
11	Средства развития гибкости при подготовке студентов РУТ (МИИТ) к сдаче нормативов ГТО	Дубкова Е.С.	М: РУТ (МИИТ), 2017 НТБ МИИТ	1,2 (3-25)
12	Физическая культура: учебник	А. А. Бишаева, В. В. Малков	М: КноРус, Электронно-библиотечная система BOOK.RU( <a href="http://www.book.ru/">http://www.book.ru/</a> ), 2017 НТБ МИИТ	Все разделы
13	Силовая подготовка студентов к сдаче Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.	Брянцев В.В.	Учебно-методическое пособие к практическим занятиям .-М.: МИИТ, 2016. <a href="http://elibrary.mii-ief.ru">elibrary.mii-ief.ru</a> МИИТ, 2016, 2016 НТБ МИИТ	Все разделы
14	Средства и методы развития специальной физической подготовленности у студентов на занятиях баскетболом (в рамках элективного курса).	Бейнисович В.В.	Бейнисович Учебно-методическое пособие к практическим занятиям .-М.: МИИТ, 2016. <a href="http://elibrary.mii-ief.ru">elibrary.mii-ief.ru</a> МИИТВ.В., 2016 НТБ МИИТ	Все разделы
15	Опыт использования средств оздоровительных видов гимнастики в физическом воспитании студентов	М. А. Овсянникова	М: РУТ (МИИТ), 2017 НТБ МИИТ	Все разделы
16	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 МИИТ	Все разделы
17	Физическая культура для студентов технических вузов с начальными формами упражнений самбо	Миниханов В.А., Дубкова Е.С.	М: РУТ (МИИТ), 2017 НТБ МИИТ	Все разделы
18	Морфофункциональные изменения, происходящие в организме студентов, занимающихся лыжным спортом	Гардагина Л.Г.	М: РУТ (МИИТ), 2017 НТБ 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 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, ИСПОЛЪЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

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

Интернет-браузер

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

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

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

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

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

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

Фонд оценочных средств 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 использования модульно-рейтинговой технологии.