

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

СОГЛАСОВАНО:

Выпускающая кафедра ППХ  
Заведующий кафедрой ППХ



Е.С. Ашпиз

23 июня 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Первый проректор



В.С. Тимонин

28 сентября 2022 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  
Галкин Вячеслав Александрович

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Элективные курсы по физической культуре и спорту**

Специальность:	23.05.06 – Строительство железных дорог, мостов и транспортных тоннелей
Специализация:	Управление техническим состоянием железнодорожного пути
Квалификация выпускника:	Инженер путей сообщения
Форма обучения:	очная
Год начала подготовки	2020

<p style="text-align: center;">Одобрено на заседании Учебно-методической комиссии Протокол № 5 25 мая 2020 г. Председатель учебно-методической комиссии</p>  <p style="text-align: right;">М.Ф. Гуськова</p>	<p style="text-align: center;">Одобрено на заседании кафедры</p> <p style="text-align: center;">Протокол № 3 29 апреля 2020 г. Заведующий кафедрой</p>  <p style="text-align: right;">Е.С. Ашпиз</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: 6131  
Подписал: Заведующий кафедрой Ашпиз Евгений  
Самуилович  
Дата: 29.04.2020

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**

### **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 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	Семес тр 1	Семес тр 2	Семес тр 3	Семес тр 4	Семес тр 5	Семес тр 6	Семес тр 7	Семес тр 8
Аудиторные занятия (всего):									
В том числе:									
Самостоятельная работа (всего)	328	50	50	16	16	50	44	50	52
ОБЩАЯ трудоемкость дисциплины, часы:	328	50	50	16	16	50	44	50	52
Текущий контроль успеваемости и (количество и вид текущего контроля)	ТК			ТК	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/ТП	КСР	СР	Всего	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1		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**

### **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 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>№1</p> <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> <p>А. Баскетбол: Классификация способов передвижения в баскетболе. Виды и техника ходьбы, бега, прыжков. Бег баскетболиста: техника, особенности. Методы обучения ходьбе и специфическому бегу баскетболиста.</p> <p>Б. Легкая атлетика: Специально-подготовительные и подводящие упражнения, входящие в программу курса по л/а.</p> <p>В. Общая физическая подготовка: Подвижные игры с предметами</p>	18
2	1		<p>№2</p> <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> <p>А. Баскетбол: Средства и методы развития общей выносливости</p> <p>Б. Легкая атлетика: Техника безопасности и причины травматизма при занятиях бегом, прыжками и метаниями. Правила поведения в лёгкоатлетическом манеже. Требования к спортивной форме и спортивной обуви. Подготовка мест занятий.</p> <p>В. Общая физическая подготовка: Выполнение комплекса ОРУ</p>	16
3	1		<p>№3</p> <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> <p>А. Баскетбол: Средства и методы развития силовых способностей. Методы оценки</p>	16

			<p>выраженности силовых способностей.</p> <p>Б. Легкая атлетика: Основные методы формирования двигательных навыков в лёгкоатлетических упражнениях.</p> <p>Целостный и расчленённый методы.</p> <p>В. Общая физическая подготовка: Методика обучения прыжков в длину с места. Подводящие упражнения.</p>	
4	2		<p>№4</p> <p>Раздел 4.</p> <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> <p>А. Баскетбол: Средства и методы развития скоростных способностей. Методы оценки выраженности скоростных способностей.</p> <p>Б. Легкая атлетика: Ознакомление с техникой бега. Подбор средств и методов в соответствии с задачами обучения.</p> <p>В. Общая физическая подготовка: Составления дифференцированных и индивидуальных программ развития гибкости у студентов.</p>	18
5	2		<p>№5</p> <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> <p>А. Баскетбол: Средства и методы развития гибкости. Методы оценки выраженности гибкости .</p> <p>Б. Легкая атлетика: Развитие скорости бега с программой упражнений, способствующей развитию скоростно-силовых возможностей (прыжково-метательная подготовка – комплексы упражнений прыжковой и метательной подготовки)</p> <p>В. Общая физическая подготовка: Ознакомление с техникой бега. Подбор средств и методов в соответствии с задачами обучения. Старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование</p>	16
6	2		<p>№6</p> <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</p>	16

			<p>А. Баскетбол: Баскетбол в Единой Всероссийской классификации. Система студенческих соревнований по баскетболу.</p> <p>Б. Легкая атлетика: Использование повторного, переменного и интервального методов для воспитания выносливости. Длина отрезков, скорость передвижения и паузы отдыха.</p> <p>В. Общая физическая подготовка: Ознакомление с техникой бега на средние и длинные дистанции.</p>	
7	3		<p>№7</p> <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</p>	16
8	4		<p>№8</p> <p>А. Баскетбол: Обучение технике баскетбола.</p> <p>Б. Лёгкая атлетика: Барьерный бег и упражнения с барьерами как средство развития гибкости, ловкости. Координации и быстроты движений. Техника и методика обучения.</p> <p>В.Общая физическая подготовка: Развитие физических качеств.</p> <p>А. Баскетбол: Обучение технике игры в нападении. Основная стойка баскетболиста. Передачи мяча, броски мяча. Ведение мяча.</p> <p>Б. Легкая атлетика: Ознакомление с техникой барьерного бега. Специальные упражнения для освоения техники преодоления барьера (сидя, стоя в упоре у стены). Упражнения для маховой и для толчковой ноги. Ходьба через барьеры (вперед, назад, боком и т.д.).</p> <p>В. Общая физическая подготовка: Специально-подготовительные упражнения, обеспечивающие последовательность обучения и физическую готовность спортсмена. Воспитание силовых качеств посредством выполнения упражнения с сопротивлением (партнером, отягощением, амортизаторами).</p>	16
9	5		<p>№9</p> <p>А. Баскетбол: Обучение технике баскетбола.</p> <p>Б. Лёгкая атлетика: Барьерный бег и упражнения с барьерами как средство развития гибкости, ловкости. Координации и быстроты движений. Техника и методика обучения.</p>	18

			<p>В.Общая физическая подготовка: Развитие физических качеств.</p> <p>А. Баскетбол: Обучение индивидуальной тактике нападения. Целесообразное применение изученных технических приёмов с мячом. Применение финтов на бросок и на передачу. Финты без мяча на изменение направления движения.</p> <p>Б. Легкая атлетика: Техника прыжка в длину с разбега. Разбег, его длина, ритм, скорость. Отталкивание. Постановка ноги на брусок. Углы отталкивания и вылета. Движения прыгуна в полете. Способы прыжка в длину: «согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы».</p> <p>Приземление, его варианты.</p> <p>В. Общая физическая подготовка: Ознакомление и выполнение базовых упражнений на группу мышц спины.</p>	
10	5		<p>№10</p> <p>А. Баскетбол: Соревновательная практика.</p> <p>Б. Лёгкая атлетика: Обучение технике бега на короткие дистанции.</p> <p>В.Общая физическая подготовка: Строевые упражнения, ОРУ</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. В. Общая физическая подготовка: Строевые упражнения. Составление и проведение ОРУ.</p>	16
11	5		<p>№11</p> <p>А. Баскетбол: Самоконтроль при занятиях баскетболом.</p> <p>Б. Лёгкая атлетика: Самоконтроль при занятиях баскетболом.</p> <p>В.Общая физическая подготовка: Проведение комплекса ОРУ</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>	16

			В. Общая физическая подготовка: Составление и проведение ОРУ.	
12	6		№12  А. Баскетбол: Специальная физическая подготовка. Б. Лёгкая атлетика: Обучение технике спортивной ходьбы. В.Общая физическая подготовка: Подвижные игры.  А. Баскетбол: Методики и технологии развития специальной выносливости баскетболиста, скоростно-силовых, координационных способностей, ловкости, точности, прыгучести, ориентировки. 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). В. Общая физическая подготовка: Спортивная игра в волейбол, баскетбол. Подвижные игры с предметами, без предметов.	16
13	6		№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.  А. Баскетбол: Совершенствование изученных приёмов техники, расширение арсенала общих двигательных навыков 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. 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.	14
14	6		№14  А. Баскетбол: Обучение тактике баскетбола. Б. Лёгкая атлетика: Развитие скоростных	14

			<p>способностей и общей выносливости В.Общая физическая подготовка: Развитие физических качеств.</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.</p>	
15	7		<p>№15</p> <p>А. Баскетбол: Специальная физическая подготовка. Б. Лёгкая атлетика: Воспитание физических качеств В. Общая физическая подготовка: Контроль физической подготовленности средствами лёгкой атлетики.</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.</p>	24
16	7		<p>№16</p> <p>А. Баскетбол: Специальная физическая подготовка. Б. Лёгкая атлетика: Обучение технике передачи эстафетной палочки. В.Общая физическая подготовка: Техника упражнений для основных мышечных групп. А. Баскетбол: Методика развития специальной быстроты в баскетболе. Организация и методика проведения учебно-тренировочного занятия, направленного на воспитание специальной быстроты движений. Методика развития</p>	26

			<p>специальной выносливости в баскетболе.</p> <p>Б. Легкая атлетика: Передача и прием эстафетной палочки в ходьбе, медленном беге и беге с высокой скоростью.</p> <p>Определение "форы" перед зоной разгона при приеме эстафетной палочки. Передача эстафетной палочки в 20-метровой зоне.</p> <p>Расстановка участников по этапам.</p> <p>В. Общая физическая подготовка: Ознакомление с базовыми упражнениями на мышцы рук.</p>	
17	8		<p>№17</p> <p>А. Баскетбол: Обучение тактике игры.</p> <p>Б. Лёгкая атлетика: Техника и методика обучения бега на короткие дистанции</p> <p>В. Общая физическая подготовка: Проведение комплекса ОРУ</p> <p>А. Баскетбол: Тактика нападения.</p> <p>Групповые действия: взаимодействие 2-х игроков; взаимодействие 3-х игроков.</p> <p>Командные действия: позиционное нападение; быстрый прорыв.</p> <p>Б. Легкая атлетика: Бег на короткие дистанции – контрольное упражнение для оценки уровня развития быстроты, скоростно-силовых качеств, скоростной выносливости.</p> <p>В. Общая физическая подготовка: Составление комплекса ОРУ.</p>	18
18	8		<p>№18</p> <p>А. Баскетбол: Развитие силовых способностей</p> <p>Б. Лёгкая атлетика: Техника и методика обучения бега на средние и длинные дистанции</p> <p>В. Общая физическая подготовка: Проведение комплекса ОРУ</p> <p>А Баскетбол: Средства и методы развития силовых способностей. Составления дифференцированных и индивидуальных программ развития силовых способностей у студентов.</p> <p>Б. Легкая атлетика: Упражнения для освоения основных элементов техники спортивной ходьбы: ходьба по прямой, по виражу, «змейкой»; ходьба с различным положением рук.</p> <p>В. Общая физическая подготовка: Проведение комплекса ОРУ.</p>	18
19	8		<p>№19</p> <p>А. Баскетбол: Основные приёмы массажа и разновидности. Виды самомассажа. Продолжительность и последовательность самомассажа. самомассаж при занятиях баскетболом.</p> <p>Б. Легкая атлетика: Выбор упражнений для контроля и оценки уровня физической</p>	16

			подготовленности. В. Общая физическая подготовка: Проведение подвижных игр.	
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	1,2 (3-90)
2	Способы проведения измерений функционального состояния организма студентов технического вуза	Сибгатулина Ф.Р., Фёдорова Т.Ю.	М: РУТ (МИИТ), 2017	1,2 (3-28)
3	Физическая культура: учебник	М.Я. Виленский под	М: КноРус, Электронно-библиотечная система ВООК.RU( <a href="http://www.book.ru">http://www.book.ru</a> , 2018	Все разделы
4	Экономика физической культуры и спорта	Сибгатулина Ф.Р.	М: РУТ (МИИТ), 2017	1,2 (3-345)
5	Физическая подготовка студентов технических вузов	Физическая подготовка студентов технических вузов	М: РУТ (МИИТ), 2017	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.miit-ief.ru">elibrary.miit-ief.ru</a> , 2016	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.miit.ru">http://edu.miit.ru</a> , 0	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	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.miit.ru">http://edu.miit.ru</a> , 0	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 физического развития студентов, занимающихся физической культурой и спортом	Дубкова Е.С.	М: РУТ (МИИТ), 2017	1,2(3-22)

11	Средства развития гибкости при подготовке студентов РУТ (МИИТ) к сдаче нормативов ГТО	Дубкова Е.С.	М: РУТ (МИИТ), 2017	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	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.miiit-ief.ru">elibrary.miiit-ief.ru</a> МИИТ, 2016, 2016	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.miiit-ief.ru">elibrary.miiit-ief.ru</a> МИИТВ.В., 2016	Все разделы
15	Опыт использования средств оздоровительных видов гимнастики в физическом воспитании студентов	М. А. Овсянникова	М: РУТ (МИИТ), 2017	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	Все разделы
17	Физическая культура для студентов технических вузов с начальными формами упражнений самбо	Миниханов В.А., Дубкова Е.С.	М: РУТ (МИИТ), 2017	Все разделы
18	Морфофункциональные изменения, происходящие в организме студентов, занимающихся лыжным спортом	Гардагина Л.Г.	М: РУТ (МИИТ), 2017	Все разделы

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

Поисковые системы: Yandex, Google, Mail.

1. <http://library.miiit.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, 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

### **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 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 использования модульно-рейтинговой технологии.