

МИНИСТЕРСТВО ТРАНСПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«РОССИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ТРАНСПОРТА (МИИТ)»

СОГЛАСОВАНО:

Выпускающая кафедра УЭРиБТ
Заведующий кафедрой УЭРиБТ



В.А. Шаров

16 мая 2018 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ИУИТ



С.П. Вакуленко

25 мая 2018 г.

Кафедра «Физическая культура ИУИТ»

Авторы 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

Специальность:	<u>23.05.04 – Эксплуатация железных дорог</u>
Специализация:	<u>Магистральный транспорт</u>
Квалификация выпускника:	<u>Инженер путей сообщения</u>
Форма обучения:	<u>очная</u>
Год начала подготовки	<u>2018</u>

Одобрено на заседании Учебно-методической комиссии института Протокол № 2 21 мая 2018 г. Председатель учебно-методической комиссии  Н.А. Клычева	Одобрено на заседании кафедры Протокол № 10 07 сентября 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: 07.09.2020

Москва 2018 г.

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью элективных курсов по физической культуре и спорту является формирование общекультурных компетенций: ОК-13 способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; формирование комплекса знаний, профессиональных умений и двигательных навыков в области легкой атлетики, баскетбола, ОФП и специальной медицинской группы.

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. Дисциплина предназначена для подготовки к профессиональной деятельности.

Виды профессиональной деятельности, к которым готовятся выпускники, освоившие программу специалитета:

-научно-исследовательская;

-организационно-управленческая;

-социально-педагогическая.

научно-исследовательская деятельность:

-изучение новых научных результатов, научной литературы или научно-исследовательских проектов в соответствии с профилем объекта профессиональной деятельности;

-изучение больших систем современными методами высокопроизводительных вычислительных технологий, применение современных суперкомпьютеров в проводимых исследованиях;

-составление научных обзоров, рефератов и библиографии по тематике проводимых исследований;

-участие в работе научных семинаров, научно-тематических конференций, симпозиумов;

-подготовка научных и научно-технических публикаций;

организационно-управленческая деятельность:

-разработка и внедрение процессов управления качеством производственной деятельности, связанной с созданием и использованием информационных систем;

-соблюдение кодекса профессиональной этики;

социально-педагогическая деятельность:

-разработка методического обеспечения учебного процесса в общеобразовательных и профессиональных образовательных организациях;

-разработка и реализация решений, направленных на поддержку социально-значимых проектов, на повышение электронной грамотности населения, обеспечения

общедоступности информационных услуг, развитие детского компьютерного творчества;

-владение методами электронного обучения.

2. МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОП ВО

Учебная дисциплина "Элективные курсы по физической культуре и спорту" относится к блоку 1 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: биологические процессы в организме человека

Умения: объяснить роль биологии в формировании современной естественнонаучной картины мира, в практической деятельности людей и самого студента

Навыки: выводы на основе сравнения, по результатам наблюдений в процессе практических занятий

2.1.2. ОБЖ:

Знания: общих закономерностей возникновения опасностей, их свойств, последствий их влияния на организм человека, основ 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: направленные на уменьшение в техносференегативных воздействий.

2.1.3. Физическая культура и спорт:

Знания: научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни

Умения: применять методы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья

Навыки: использованием 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	ОК-13 владением средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовностью к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Знать и понимать: методы физического воспитания и укрепления здоровья в профессиональной деятельности Уметь: методически правильно использовать методы физического воспитания и укрепления здоровья, организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности Владеть: системой практических умений, навыков, необходимых для выполнения установленных нормативов, средствами физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья, поддержания должного уровня физической подготовленности, необходимого для выполнения профессиональных задач

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

	Количество часов								
Вид учебной работы	Всего по учебному плану	Семестр 1	Семестр 2	Семестр 3	Семестр 4	Семестр 5	Семестр 6	Семестр 7	Семестр 8
Контактная работа	108	54,15	54,15			,15	,15	,15	,15
Аудиторные занятия (всего):	108	54	54	0	0	0	0	0	0
В том числе:									
практические (ПЗ) и семинарские (С)	108	54	54	0	0	0	0	0	0
Самостоятельная работа (всего)	220	0	0	36	36	54	72	10	12
ОБЩАЯ трудоемкость дисциплины, часы:	328	54	54	36	36	54	72	10	12
Текущий контроль успеваемости и (количество и вид текущего контроля)	ПК2, ТК	ПК2, ТК	ПК2, ТК			ПК2, ТК	ПК2, ТК	ПК2, ТК	ПК2, ТК
Виды промежуточной аттестации (экзамен, зачет)	Зачет	Зачет	Зачет			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 промежу- точной аттестации
			Л	ЛР	ПЗ/ТП	КСР	СР	Всего	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	1	Раздел 1.1 Легкая атлетика как вид спорта и часть физической культуры			46			46	
2	1	Тема 1.1.1 Обучение новым двигательным действиям умениям и навыкам, используемых в легкой атлетике. Методические принципы построения основной части занятия.			2			2	
3	1	Тема 1.1.2 Занятие по легкой атлетике. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Страховка. Правила поведения в легкоатлетическом манеже. Требования к спортивной форме и спортивной обуви			8			8	ТК, Компьютерное тестирование АСТ
4	1	Тема 1.1.3 Специальные беговые упражнения			2			2	
5	1	Тема 1.1.4 Специальные упражнения для прыжков и метаний.			4			4	
6	1	Тема 1.1.5 Контроль самочувствия.			4			4	
7	1	Тема 1.1.6 Основные методы формирования двигательных навыков в легкоатлетических упражнениях.			4			4	
8	1	Тема 1.1.7 Основы техники спортивной ходьбы и бега. Биомеханические особенности спортивной ходьбы. Фазы движений в спортивной ходьбе и беге.			8			8	ПК2, Мониторинг физического состояния студентов
9	1	Тема 1.1.8 Основы техники метаний. Цель спортивных метаний. Условное деление техники метаний на фазы, их задачи. Характеристика фаз.			8			8	

№ 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
10	1	Тема 1.1.9 Основы техники прыжков. Цель легкоатлетических прыжков. Виды. Биомеханические особенности прыжка в длину. Фазы. Характеристика фаз.			6			6	
11	1	Тема 1.1.10 Тестирование						0	Зачет
12	1	Тема 1.6.1 Бег на короткие дистанции как средство воспитания быстроты. Техника и методика обучения.			2			2	
13	1	Тема 1.6.3 Барьерный бег и упражнения с барьерами как средство развития гибкости, ловкости, координации и быстроты движений. Техника и методика обучения.			2			2	
14	1	Тема 1.6.5 Подводящие и специальные упражнения для овладения свободным, естественным бегом/ходьбой			2			2	
15	1	Тема 1.6.6 Использование повторного, переменного и интервального методов для воспитания выносливости. Длина отрезков, скорость передвижения и паузы отдыха			2			2	
16	1	Раздел 2.1 Физическое воспитание студентов с отклонениями в состоянии здоровья.			54			54	
17	1	Тема 2.1.1 Распределение студентов по медицинским группам. Формы физического воспитания.			6			6	
18	1	Тема 2.1.2 Методы контроля за функциональным и физическим состоянием организма человека			6			6	
19	1	Тема 2.1.3 Методика тестирования			12			12	ТК, Компьютерное

№ 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
		системы дыхания, ССС, состояния вестибулярного аппарата, вегетативной нервной системы, нервно-мышечного аппарата.							тестирование АСТ
20	1	Тема 2.1.4 Первая, доврачебная помощь при спортивных травмах, внезапных заболеваниях и воздействии других неблагоприятных факторов			10			10	
21	1	Тема 2.1.5 Общие принципы оказания первой помощи. Неотложная помощь при утоплении, ударе электрическим током, молнией, тепловом ударе, переломах			8			8	ПК2, Мониторинг физического состояния студентов
22	1	Тема 2.1.6 Оздоровительная, и корректирующая гимнастика во многом обеспечивает уровень физической подготовленности учащихся специальной медицинской группы, необходимый для освоения большинства новых упражнений и технических действий базовых видов спорта.			4			4	
23	1	Тема 2.1.7 Основу физической подготовки для СМГ составляют упражнения и технические действия из базовых видов спорта			8			8	
24	1	Тема 2.1.8 Тестирование						0	Зачет
25	1	Раздел 3.1 Введение в практический курс физической культуры			54			54	
26	1	Тема 3.1.1 Учебно-тренировочные занятия базируются на широком использовании теоретических знаний и практических умений, на применении разнообразных средств			12			12	

№ п/п	Семестр	Тема (раздел) учебной дисциплины	Виды учебной деятельности в часах/ в том числе интерактивной форме						Формы текущего контроля успеваемости и промежу- точной аттестации
			Л	ЛР	ПЗ/ТП	КСР	СР	Всего	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		физической культуры. Используются физические упражнения из различных видов спорта, упражнения профессионально-прикладной направленности, оздоровительных систем физических упражнений.							
27	1	Тема 3.1.2 Методика эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками.			12			12	
28	1	Тема 3.1.3 Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.			12			12	ТК, Компьютерное тестирование АСТ
29	1	Тема 3.1.4 Методика составления занятий индивидуальной рекреационной и восстановительной направленности.			12			12	ПК2, Мониторинг физического состояния студентов
30	1	Тема 3.1.5 Основные методы формирования двигательных навыков в легкоатлетических упражнениях.			6			6	
31	1	Тема 3.1.6 Тестирование						0	Зачет
32	2	Раздел 1.2 Развитие физических качеств при занятиях легкой атлетикой			54			54	
33	2	Тема 1.2.1 Бег на короткие дистанции как средство воспитания быстроты. Техника и методика обучения.			8			8	
34	2	Тема 1.2.2 Бег на средние и длинные дистанции и спортивная ходьба как основные средства воспитания выносливости.			8			8	

№ 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
35	2	Тема 1.2.3 Барьерный бег и упражнения с барьерами как средство развития гибкости, ловкости, координации и быстроты движений. Техника и методика обучения.			8			8	ТК, Компьютерное тестирование АСТ
36	2	Тема 1.2.4 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.).			8			8	
37	2	Тема 1.2.5 Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др).			8			8	
38	2	Тема 1.2.6 Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).			8			8	ПК2, Мониторинг физического состояния студентов
39	2	Тема 1.2.7 Подводящие и специальные упражнения для овладения свободным, естественным бегом/ходьбой			4			4	
40	2	Тема 1.2.8 Использование повторного, переменного и интервального методов для воспитания выносливости. Длина отрезков, скорость передвижения и паузы отдыха			2			2	
41	2	Тема 1.2.9 Тестирование						0	Зачет
42	2	Раздел 2.2 Современные оздоровительно-спортивные системы повышения качества жизни человека.			44			44	

№ 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
43	2	Тема 2.2.1 Валеология – наука о здоровье. Современные подходы к закаливанию. Использование сауны и бани в оздоровительных целях. Медотерапия. Функциональная музыка. Идеальный вес, идеальная фигура. Влияние цвета на физическую работоспособность. Основы психологической саморегуляции. Лекарственные растения и горечи в повышении работоспособности человека.			8			8	
44	2	Тема 2.2.2 Методика классического закаливания			8			8	
45	2	Тема 2.2.3 Основные гигиенические принципы закаливания: систематичность, постепенность, учёт индивидуальных особенностей. Общие и местные закаливающие процедуры. Основные закаливающие факторы: воздух, вода, солнце.			6			6	ТК, Компьютерное тестирование АСТ
46	2	Тема 2.2.4 Дыхательные гимнастики на занятиях по физической культуре. Физиологический механизм воздействия дыхательной гимнастики на организм человека. Методика применения дыхательной гимнастики.			2			2	ПК2, Мониторинг физического состояния студентов
47	2	Тема 2.2.6 Нетрадиционные системы физических упражнений. Краткая психофизиологическая характеристика основных систем физических упражнений, направленных на оздоровление и стабилизацию психического состояния.			10			10	

№ 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
48	2	Тема 2.2.7 Упражнения, восстанавливающие организм после физической нагрузки (ходьба, дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и др.).			10			10	
49	2	Тема 2.2.8 Тестирование						0	Зачет
50	2	Тема 2.3.1 Оценка функционального состояния студентов специального учебного отделения. Оценка функционального состояния студентов, как одна из составляющих зачетных требований. Методика комплексной оценки уровня физического и функционального состояния.			2			2	
51	2	Тема 2.3.2 Обучение профилактической и оздоровительной гимнастике			2			2	
52	2	Тема 2.3.3 Обучение рациональному дыханию. При выполнении упражнений, способствующих расширению грудной клетки, делать вдох. Из анатомически выгодных положений, способствующих сдавливанию диафрагмы (сжатию грудной клетки), всегда делать выдох. Следить, чтобы выдох был полнее. После выполнения таких упражнений, как смешанные висы, упоры и т.д.,			2			2	
53	2	Тема 2.3.4 Формирование правильной осанки и ее коррекция. Правильная осанка обеспечивает нормальную деятельность опорно-двигательного			2			2	

№ 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
		аппарата, внутренних органов, способствует более экономному расходованию энергии при выполнении физических нагрузок. Обращать внимание учащихся (как в статических позах, так и при движении) на оптимальное положение головы, правильность работы рук, туловища и ног.							
54	2	Тема 2.3.5 Подвижные игры небольшой интенсивности.			2			2	
55	2	Раздел 3.2 Обучение новым двигательным навыкам, совершенствование ранее изученных.			54			54	
56	2	Тема 3.2.1 Обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам), и совершенствование ранее изученных, а также развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости.			8			8	
57	2	Тема 3.2.2 Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями оздоровительной или тренировочной направленности.			8			8	
58	2	Тема 3.2.3 Основы методики само массажа.			4			4	ТК, Компьютерное тестирование АСТ
59	2	Тема 3.2.4 Методика корректирующей гимнастики для глаз.			8			8	
60	2	Тема 3.2.5 Методика составления проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или			8			8	

№ 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
		тренировочной направленности.							
61	2	Тема 3.2.6 Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы)			6			6	
62	2	Тема 3.2.7 Подводящие и специальные упражнения для овладения свободным, естественным бегом/ходьбой			6			6	ПК2, Мониторинг физического состояния студентов
63	2	Тема 3.2.8 Использование повторного, переменного и интервального методов для воспитания выносливости. Длина отрезков, скорость передвижения и паузы отдыха			6			6	
64	2	Тема 3.2.9 Тестирование						0	Зачет
65	3	Раздел 1.3 Спортивный отбор и прогнозирование результатов в л/атлетике.					36	36	
66	3	Тема 1.3.1 Виды и факторы отбора.					2	2	
67	3	Тема 1.3.2 Тренировка как многосторонний процесс подготовки легкоатлетов.					6	6	
68	3	Тема 1.3.3 Выполнение упражнений с элементами акробатики.					8	8	
69	3	Тема 1.3.4 Общеподготовительные упражнения: строевые упражнения в движении.					6	6	
70	3	Тема 1.3.5 Выполнение упражнений на внимание и координацию движений.					8	8	
71	3	Тема 1.3.6 Выполнение элементов подвижных игр (в зале и на местности). Специальные упражнения для бегунов, прыгунов и метателей.					6	6	

№ 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
72	3	Элективная дисциплина 2 Специальная медицинская группа			108		220	328	
73	3	Раздел 2.3 Определение лечебной физической культуры. Цели и задачи комплекса ЛФК. Средства ЛФК			10		36	46	
74	3	Раздел 3.3 Изучение различных видов самоконтроля					36	36	
75	3	Тема 3.3.1 Обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам), и совершенствование ранее изученных, а также развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости					12	12	
76	3	Тема 3.3.2 Методы оценки и коррекция осанки и телосложения					12	12	
77	3	Тема 3.3.3 Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др).					6	6	
78	3	Тема 3.3.4 Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).					6	6	
79	4	Раздел 1.4 Организация проведения и правила соревнований по л/атлетике.					36	36	
80	4	Тема 1.4.1 Классификация соревнований. Календарь и положение о соревновании.					20	20	
81	4	Тема 1.4.2 Документация соревнований (заявки, протоколы, карточки участников, отчет о соревновании).					6	6	
82	4	Тема 1.4.3 Обязанности главной					6	6	

№ 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
		судейской коллегии (главного судьи, главного секретаря, их помощников и заместителей).							
83	4	Тема 1.4.4 Работа судейской коллегии на соревнованиях (беговая бригада, бригады для проведения прыжков и метаний и т.п.).					4	4	
84	4	Раздел 2.4 Методика проведения и составления комплекса лечебной физической культуры (ЛФК). ЛФК при различных заболеваниях.					12	12	
85	4	Тема 2.4.1 Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений для профилактики различных заболеваний.					4	4	
86	4	Тема 2.4.2 Гимнастика с основами легкой атлетики для СМГ составляют упражнения и технические действия из базовых легкоатлетических упражнений					4	4	
87	4	Тема 2.4.3 3 Гимнастика с основами легкой атлетики для СМГ составляют упражнения и технические действия из базовых легкоатлетических упражнений					4	4	
88	4	Тема 2.6.1 Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями оздоровительной или тренировочной направленности					4	4	
89	4	Тема 2.6.2 Основы методики самомассажа					4	4	
90	4	Тема 2.6.4 Методика корригирующей гимнастики для глаз.					4	4	

№ 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
91	4	Тема 2.6.5 Бег на короткие дистанции как средство воспитания быстроты. Техника и методика обучения					4	4	
92	4	Тема 2.6.6 Бег на короткие дистанции как средство воспитания быстроты. Техника и методика обучения					4	4	
93	4	Тема 2.6.7 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.)					4	4	
94	4	Раздел 3.4 Изучение методики направленного развития отдельных физических качеств.					36	36	
95	4	Тема 3.4.1 Методика проведения учебно-тренировочного занятия.					16	16	
96	4	Тема 3.4.2 Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).					10	10	
97	4	Тема 3.4.3 Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств.					5	5	
98	4	Тема 3.4.4 Основы методики организации судейства по избранному виду спорта.					5	5	
99	5	Раздел 1.5 Организация о проведение соревнований					54	54	
100	5	Тема 1.5.1 Документация соревнований (заявки,					25	25	ТК, Компьютерное

№ 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
		протоколы, карточки участников, отчет о соревновании).							тестирование АСТ
101	5	Тема 1.5.2 Проведение и участие в соревнованиях. Финал.					29	29	ПК2, Мониторинг физического состояния студентов
102	5	Тема 1.5.3 Тестирование						0	Зачет
103	5	Раздел 2.5 Методика проведения и составления комплекса лечебной физической культуры (ЛФК). ЛФК при различных заболеваниях.					36	36	
104	5	Тема 2.5.1 Лечебная физическая культура при заболеваниях опорно-двигательного аппарата					24	24	
105	5	Тема 2.5.2 Лечебная физическая культура при заболеваниях органов зрения. Правила составления комплекса ЛФК при патологии зрения. Методика проведения комплекса ЛФК.					6	6	ТК, Компьютерное тестирование АСТ
106	5	Тема 2.5.3 Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы					6	6	ПК2, Мониторинг физического состояния студентов
107	5	Тема 2.5.4 Тестирование						0	Зачет
108	5	Тема 2.6.9 Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы)					6	6	
109	5	Тема 2.6.10 Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).					6	6	
110	5	Тема 2.6.11 Использование повторного, переменного и интервального методов для воспитания выносливости. Длина отрезков, скорость					6	6	

№ 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
		передвижения и паузы отдыха							
111	5	Тема 3.5.1 Обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам), и совершенствование ранее изученных, а также развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости.					10	10	
112	5	Тема 3.5.2 Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.					22	22	ТК, Компьютерное тестирование АСТ
113	5	Тема 3.5.5 Общеподготовительные упражнения: строевые упражнения в движении.					12	12	ПК2, Мониторинг физического состояния студентов
114	5	Тема 3.5.6 Выполнение элементов подвижных игр (в зале и на местности). Специальные упражнения для бегунов, прыгунов и метателей					10	10	
115	5	Тема 3.5.7 Тестирование						0	Зачет
116	6	Раздел 1.6 Развитие выносливости при занятиях легкой атлетикой			8		72	80	
117	6	Тема 1.6.2 Бег на средние и длинные дистанции и спортивная ходьба как основные средства воспитания выносливости.					35	35	ТК, Компьютерное тестирование АСТ
118	6	Тема 1.6.4 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.).					37	37	ПК2, Мониторинг физического состояния студентов
119	6	Тема 1.6.7 Тестирование						0	Зачет

№ 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
120	6	Раздел 2.6 Упражнения, восстанавливающие организм после физической нагрузки					114	114	
121	6	Тема 2.6.3 Методика корректирующей гимнастики для глаз.					35	35	ТК, Компьютерное тестирование АСТ
122	6	Тема 2.6.8 Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др).ьба через барьеры (вперед, назад, боком и т.д.)					37	37	ПК2, Мониторинг физического состояния студентов
123	6	Тема 2.6.12 Тестирование						0	Зачет
124	6	Раздел 3.5 Изучение методов регулирования психоэмоционального состояния					68	68	
125	6	Тема 3.5.3 Средства и методы мышечной релаксации в спорте.					7	7	
126	6	Тема 3.5.4 Выполнение упражнений на внимание и координацию движений					7	7	
127	6	Раздел 3.6 Профессионально-прикладная физическая подготовка					58	58	
128	6	Тема 3.6.1 Обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам), и совершенствование ранее изученных, а также развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости					12	12	
129	6	Тема 3.6.2 Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-					22	22	ТК, Компьютерное тестирование АСТ

№ 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
		прикладной физической подготовки.							
130	6	Тема 3.6.3 Методика проведения производственной гимнастики с учётом заданных условий и характера труда.					12	12	ПК2, Мониторинг физического состояния студентов
131	6	Тема 3.6.4 Формирование устойчивости против неблагоприятных метеорологических факторов и стойкости характера); бег на короткие дистанции, бег по сложному закрытому маршруту					12	12	
132	6	Тема 3.6.5 Тестирование						0	Зачет
133	7	Раздел 1.7 Методы восстановления организма после тренировочного процесса					10	10	
134	7	Тема 1.7.1 Правильное дыхание					10	10	ПК2, ТК, Компьютерное тестирование АСТ и мониторинг физического состояния студентов
135	7	Тема 1.7.2 Тестирование						0	Зачет
136	7	Раздел 2.7 Дыхательные гимнастики на занятиях по физической культуре.					10	10	
137	7	Тема 2.7.1 Физиологический механизм воздействия дыхательной гимнастики на организм человека. Методика применения дыхательной гимнастики.					10	10	ПК2, ТК, Компьютерное тестирование АСТ и мониторинг физического состояния студентов
138	7	Тема 2.7.2 Тестирование						0	Зачет
139	7	Раздел 3.7 Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного восстановления организма					2	2	

№ 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
		после тренировочного процесса							
140	7	Тема 3.7.1 Методика правильного дыхания					2	2	ПК2, ТК, Компьютерное тестирование АСТ и мониторинг физического состояния студентов
141	7	Тема 3.7.2 Тестирование						0	Зачет
142	7	Тема 3.8.1 Методика классического закаливания					2	2	
143	7	Тема 3.8.2 3Основные гигиенические принципы закаливания: систематичность, постепенность, учёт индивидуальных особенностей. Общие и местные закаливающие процедуры. Основные закаливающие факторы: воздух, вода, солнце.					2	2	
144	7	Тема 3.8.5 Упражнения, восстанавливающие организм после физической нагрузки (ходьба, дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и др.).					4	4	
145	8	Элективная дисциплина 1 Легкая атлетика			108		220	328	
146	8	Раздел 1.8 Дыхательные гимнастики на занятиях по физической культуре.					12	12	
147	8	Тема 1.8.1 Физиологический механизм воздействия дыхательной гимнастики на организм человека. Методика применения дыхательной гимнастики.					12	12	ПК2, ТК, Компьютерное тестирование АСТ и мониторинг физического состояния студентов
148	8	Тема 1.8.2 Тестирование						0	Зачет
149	8	Раздел 2.8 Аутогенная тренировка и нетрадиционные системы физических упражнений					12	12	

№ 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
150	8	Тема 2.8.2 Аутогенная тренировка. Основная сущность АТ – целенаправленная тренировка нервных процессов – их лабильности, устойчивости и переключаемости, умение достигнуть состояния аутогенного погружения – «полудремы».					12	12	ТК, Компьютерное тестирование АСТ
151	8	Тема 2.8.3 Нетрадиционные системы физических упражнений. Краткая психофизиологическая характеристика основных систем физических упражнений, направленных на оздоровление и стабилизацию психического состояния.						0	ПК2, Мониторинг физического состояния студентов
152	8	Тема 2.8.4 Тестирование						0	Зачет
153	8	Элективная дисциплина 3 Физическая культура			108		220	328	
154	8	Раздел 3.8 Современные оздоровительно- спортивные системы повышения качества жизни человека.					20	20	
155	8	Тема 3.8.3 Дыхательные гимнастики на занятиях по физической культуре. Физиологический механизм воздействия дыхательной гимнастики на организм человека. Методика применения дыхательной гимнастики.					6	6	ТК, Компьютерное тестирование АСТ
156	8	Тема 3.8.4 Нетрадиционные системы физических упражнений. Краткая психофизиологическая характеристика основных систем физических упражнений, направленных на оздоровление и					6	6	ПК2, Мониторинг физического состояния студентов

№ 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
		стабилизацию психического состояния.							
157	8	Тема 3.8.6 Тестирование						0	Зачет
158		Всего:			108		220	328	

4.4. Лабораторные работы / практические занятия

Лабораторные работы учебным планом не предусмотрены.

Практические занятия предусмотрены в объеме 108 ак. ч.

№ п/п	№ семестра	Тема (раздел) учебной дисциплины	Наименование занятий	Всего ча- сов/ из них часов в интерак- тивной форме
1	2	3	4	5
1	1	РАЗДЕЛ 1 Легкая атлетика как вид спорта и часть физической культуры	Обучение новым двигательным действиям умениям и навыкам, используемых в легкой атлетике. Методические принципы построения основной части занятия.	2
2	1	РАЗДЕЛ 1 Легкая атлетика как вид спорта и часть физической культуры	Занятие по легкой атлетике. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Страховка. Правила поведения в легкоатлетическом манеже. Требования к спортивной форме и спортивной обуви	8
3	1	РАЗДЕЛ 1 Легкая атлетика как вид спорта и часть физической культуры	Специальные беговые упражнения	2
4	1	РАЗДЕЛ 1 Легкая атлетика как вид спорта и часть физической культуры	Специальные упражнения для прыжков и метаний.	4
5	1	РАЗДЕЛ 1 Легкая атлетика как вид спорта и часть физической культуры	Контроль самочувствия.	4
6	1	РАЗДЕЛ 1 Легкая атлетика как вид спорта и часть физической культуры	Основные методы формирования двигательных навыков в легкоатлетических упражнениях.	4
7	1	РАЗДЕЛ 1 Легкая атлетика как вид спорта и часть физической культуры	Основы техники спортивной ходьбы и бега. Биомеханические особенности спортивной ходьбы. Фазы движений в спортивной ходьбе и беге.	8
8	1	РАЗДЕЛ 1 Легкая атлетика как вид спорта и часть физической культуры	Основы техники метаний. Цель спортивных метаний. Условное деление техники метаний на фазы, их задачи. Характеристика фаз.	8
9	1	РАЗДЕЛ 1 Легкая атлетика как вид спорта и часть физической культуры	Основы техники прыжков. Цель легкоатлетических прыжков. Виды. Биомеханические особенности прыжка в длину. Фазы. Характеристика фаз.	6
10	2	РАЗДЕЛ 2 Развитие физических качеств при занятиях легкой атлетикой	Бег на короткие дистанции как средство воспитания быстроты. Техника и методика обучения.	8

№ п/п	№ семестра	Тема (раздел) учебной дисциплины	Наименование занятий	Всего ча- сов/ из них часов в интерак- тивной форме
1	2	3	4	5
11	2	РАЗДЕЛ 2 Развитие физических качеств при занятиях легкой атлетикой	Бег на средние и длинные дистанции и спортивная ходьба как основные средства воспитания выносливости.	8
12	2	РАЗДЕЛ 2 Развитие физических качеств при занятиях легкой атлетикой	Барьерный бег и упражнения с барьерами как средство развития гибкости, ловкости, координации и быстроты движений. Техника и методика обучения.	8
13	2	РАЗДЕЛ 2 Развитие физических качеств при занятиях легкой атлетикой	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.).	8
14	2	РАЗДЕЛ 2 Развитие физических качеств при занятиях легкой атлетикой	Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др).	8
15	2	РАЗДЕЛ 2 Развитие физических качеств при занятиях легкой атлетикой	Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).	8
16	2	РАЗДЕЛ 2 Развитие физических качеств при занятиях легкой атлетикой	Подводящие и специальные упражнения для овладения свободным, естественным бегом/ходьбой	4
17	2	РАЗДЕЛ 2 Развитие физических качеств при занятиях легкой атлетикой	Использование повторного, переменного и интервального методов для воспитания выносливости. Длина отрезков, скорость передвижения и паузы отдыха	2
18	1	РАЗДЕЛ 6 Развитие выносливости при занятиях легкой атлетикой	Бег на короткие дистанции как средство воспитания быстроты. Техника и методика обучения.	2
19	1	РАЗДЕЛ 6 Развитие выносливости при занятиях легкой атлетикой	Барьерный бег и упражнения с барьерами как средство развития гибкости, ловкости, координации и быстроты движений. Техника и методика обучения.	2
20	1	РАЗДЕЛ 6 Развитие выносливости при занятиях легкой атлетикой	Подводящие и специальные упражнения для овладения свободным, естественным бегом/ходьбой	2
21	1	РАЗДЕЛ 6 Развитие выносливости при занятиях легкой атлетикой	Использование повторного, переменного и интервального методов для воспитания выносливости. Длина отрезков, скорость передвижения и паузы отдыха	2

№ п/п	№ семестра	Тема (раздел) учебной дисциплины	Наименование занятий	Всего ча- сов/ из них часов в интерак- тивной форме
1	2	3	4	5
22	1	РАЗДЕЛ 1 Физическое воспитание студентов с отклонениями в состоянии здоровья.	Распределение студентов по медицинским группам. Формы физического воспитания.	6
23	1	РАЗДЕЛ 1 Физическое воспитание студентов с отклонениями в состоянии здоровья.	Методы контроля за функциональным и физическим состоянием организма человека	6
24	1	РАЗДЕЛ 1 Физическое воспитание студентов с отклонениями в состоянии здоровья.	Методика тестирования системы дыхания, CCC, состояния вестибулярного аппарата, вегетативной нервной системы, нервно- мышечного аппарата.	12
25	1	РАЗДЕЛ 1 Физическое воспитание студентов с отклонениями в состоянии здоровья.	Первая, доврачебная помощь при спортивных травмах, внезапных заболеваниях и воздействии других неблагоприятных факторов	10
26	1	РАЗДЕЛ 1 Физическое воспитание студентов с отклонениями в состоянии здоровья.	Общие принципы оказания первой помощи. Неотложная помощь при утоплении, ударе электрическим током, молнией, тепловом ударе, переломах	8
27	1	РАЗДЕЛ 1 Физическое воспитание студентов с отклонениями в состоянии здоровья.	Оздоровительная, и корригирующая гимнастика во многом обеспечивает уровень физической подготовленности учащихся специальной медицинской группы, необходимый для освоения большинства новых упражнений и технических действий базовых видов спорта.	4
28	1	РАЗДЕЛ 1 Физическое воспитание студентов с отклонениями в состоянии здоровья.	Основу физической подготовки для СМГ составляют упражнения и технические действия из базовых видов спорта	8
29	2	РАЗДЕЛ 2 Современные оздоровительно- спортивные системы повышения качества жизни человека.	Валеология – наука о здоровье. Современные подходы к закаливанию. Использование сауны и бани в оздоровительных целях. Медотерапия. Функциональная музыка. Идеальный вес, идеальная фигура. Влияние цвета на физическую работоспособность. Основы психологической саморегуляции. Лекарственные растения и горечи в повышении работоспособности человека.	8
30	2	РАЗДЕЛ 2 Современные оздоровительно- спортивные системы повышения качества жизни человека.	Методика классического закаливания	8

№ п/п	№ семестра	Тема (раздел) учебной дисциплины	Наименование занятий	Всего ча- сов/ из них часов в интерак- тивной форме
1	2	3	4	5
31	2	РАЗДЕЛ 2 Современные оздоровительно- спортивные системы повышения качества жизни человека.	Основные гигиенические принципы закаливания: систематичность, постепенность, учёт индивидуальных особенностей. Общие и местные закаливающие процедуры. Основные закаливающие факторы: воздух, вода, солнце.	6
32	2	РАЗДЕЛ 2 Современные оздоровительно- спортивные системы повышения качества жизни человека.	Дыхательные гимнастики на занятиях по физической культуре. Физиологический механизм воздействия дыхательной гимнастики на организм человека. Методика применения дыхательной гимнастики.	2
33	2	РАЗДЕЛ 2 Современные оздоровительно- спортивные системы повышения качества жизни человека.	Нетрадиционные системы физических упражнений. Краткая психофизиологическая характеристика основных систем физических упражнений, направленных на оздоровление и стабилизацию психического состояния.	10
34	2	РАЗДЕЛ 2 Современные оздоровительно- спортивные системы повышения качества жизни человека.	Упражнения, восстанавливающие организм после физической нагрузки (ходьба, дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и др.).	10
35	2	РАЗДЕЛ 3 Определение лечебной физической культуры. Цели и задачи комплекса ЛФК. Средства ЛФК	Оценка функционального состояния студентов специального учебного отделения. Оценка функционального состояния студентов, как одна из составляющих зачетных требований. Методика комплексной оценки уровня физического и функционального состояния.	2
36	2	РАЗДЕЛ 3 Определение лечебной физической культуры. Цели и задачи комплекса ЛФК. Средства ЛФК	Обучение профилактической и оздоровительной гимнастике	2
37	2	РАЗДЕЛ 3 Определение лечебной физической культуры. Цели и задачи комплекса ЛФК. Средства ЛФК	Обучение рациональному дыханию. При выполнении упражнений, способствующих расширению грудной клетки, делать вдох. Из анатомически выгодных положений, способствующих сдавливанию диафрагмы (сжатию грудной клетки), всегда делать выдох. Следить, чтобы выдох был полнее. После выполнения таких упражнений, как смешанные висы, упоры и т.д.,	2

№ п/п	№ семестра	Тема (раздел) учебной дисциплины	Наименование занятий	Всего ча- сов/ из них часов в интерак- тивной форме
1	2	3	4	5
38	2	РАЗДЕЛ 3 Определение лечебной физической культуры. Цели и задачи комплекса ЛФК. Средства ЛФК	Формирование правильной осанки и ее коррекция. Правильная осанка обеспечивает нормальную деятельность опорно-двигательного аппарата, внутренних органов, способствует более экономному расходованию энергии при выполнении физических нагрузок. Обращать внимание учащихся (как в статических позах, так и при движении) на оптимальное положение головы, правильность работы рук, туловища и ног.	2
39	2	РАЗДЕЛ 3 Определение лечебной физической культуры. Цели и задачи комплекса ЛФК. Средства ЛФК	Подвижные игры небольшой интенсивности.	2
40	1	РАЗДЕЛ 1 Введение в практический курс физической культуры	Учебно-тренировочные занятия базируются на широком использовании теоретических знаний и практических умений, на применении разнообразных средств физической культуры. Используются физические упражнения из различных видов спорта, упражнения профессионально-прикладной направленности, оздоровительных систем физических упражнений.	12
41	1	РАЗДЕЛ 1 Введение в практический курс физической культуры	Методика эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками.	12
42	1	РАЗДЕЛ 1 Введение в практический курс физической культуры	Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.	12
43	1	РАЗДЕЛ 1 Введение в практический курс физической культуры	Методика составления занятий индивидуальной рекреационной и восстановительной направленности.	12
44	1	РАЗДЕЛ 1 Введение в практический курс физической культуры	Основные методы формирования двигательных навыков в легкоатлетических упражнениях.	6
45	2	РАЗДЕЛ 2 Обучение новым двигательным навыкам, совершенствование ранее изученных.	Обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам), и совершенствование ранее изученных, а также развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости.	8

№ п/п	№ семестра	Тема (раздел) учебной дисциплины	Наименование занятий	Всего ча- сов/ из них часов в интерак- тивной форме
1	2	3	4	5
46	2	РАЗДЕЛ 2 Обучение новым двигательным навыкам, совершенствование ранее изученных.	Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями оздоровительной или тренировочной направленности.	8
47	2	РАЗДЕЛ 2 Обучение новым двигательным навыкам, совершенствование ранее изученных.	Основы методики самомассажа.	4
48	2	РАЗДЕЛ 2 Обучение новым двигательным навыкам, совершенствование ранее изученных.	Методика корригирующей гимнастики для глаз.	8
49	2	РАЗДЕЛ 2 Обучение новым двигательным навыкам, совершенствование ранее изученных.	Методика составления проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.	8
50	2	РАЗДЕЛ 2 Обучение новым двигательным навыкам, совершенствование ранее изученных.	Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы)	6
51	2	РАЗДЕЛ 2 Обучение новым двигательным навыкам, совершенствование ранее изученных.	Подводящие и специальные упражнения для овладения свободным, естественным бегом/ходьбой	6
52	2	РАЗДЕЛ 2 Обучение новым двигательным навыкам, совершенствование ранее изученных.	Использование повторного, переменного и интервального методов для воспитания выносливости. Длина отрезков, скорость передвижения и паузы отдыха	6
ВСЕГО:				108/0

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 физкультуры РУТ(МИИТ) в объеме 328 часов. Оценка полученных знаний, умений и навыков основана на модульно-рейтинговой технологии. Весь курс разбит на 8 разделов, представляющих собой логически заверченный объем учебной информации. Фонды оценочных средств освоенных компетенций включают как вопросы теоретического характера для оценки знаний (компьютерное тестирование), так и задания практического содержания (мониторинг физического состояния студентов - сдача нормативов) для оценки умений и навыков. Теоретические знания проверяются путём применения таких организационных форм, как решение тестов с использованием компьютеров или защита рефератов.

- мультимедийные технологии, для проведения научно-практических конференций в помещениях, оборудованных экраном, видеопроектором, персональными компьютерами.
- использование компьютерных технологий и программных продуктов, необходимых для проведения тестирования по учебной дисциплине.

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	3	РАЗДЕЛ 3 Спортивный отбор и прогнозирование результатов в л/атлетике.	Виды и факторы отбора.	2
2	3	РАЗДЕЛ 3 Спортивный отбор и прогнозирование результатов в л/атлетике.	Выполнение элементов подвижных игр (в зале и на местности). Специальные упражнения для бегунов, прыгунов и метателей.	6
3	3	РАЗДЕЛ 3 Спортивный отбор и прогнозирование результатов в л/атлетике.	Выполнение упражнений на внимание и координацию движений.	8
4	3	РАЗДЕЛ 3 Спортивный отбор и прогнозирование результатов в л/атлетике.	Общеподготовительные упражнения: строевые упражнения в движении.	6
5	3	РАЗДЕЛ 3 Спортивный отбор и прогнозирование результатов в л/атлетике.	Выполнение упражнений с элементами акробатики.	8
6	3	РАЗДЕЛ 3 Спортивный отбор и прогнозирование результатов в л/атлетике.	Тренировка как многосторонний процесс подготовки легкоатлетов.	6
7	4	РАЗДЕЛ 4 Организация проведения и правила соревнований по л/атлетике.	Классификация соревнований. Календарь и положение о соревнованиях.	20
8	4	РАЗДЕЛ 4 Организация проведения и правила соревнований по л/атлетике.	Работа судейской коллегии на соревнованиях (беговая бригада, бригады для проведения прыжков и метаний и т.п.).	4
9	4	РАЗДЕЛ 4 Организация проведения и правила соревнований по л/атлетике.	Обязанности главной судейской коллегии (главного судьи, главного секретаря, их помощников и заместителей).	6
10	4	РАЗДЕЛ 4 Организация проведения и правила соревнований по л/атлетике.	Документация соревнований (заявки, протоколы, карточки участников, отчет о соревнованиях).	6
11	5	РАЗДЕЛ 5 Организация о проведение соревнований	Документация соревнований (заявки, протоколы, карточки участников, отчет о соревнованиях).	25

12	5	РАЗДЕЛ 5 Организация о проведение соревнований	Проведение и участие в соревнованиях. Финал.	29
13	6	РАЗДЕЛ 6 Развитие выносливости при занятиях легкой атлетикой	Бег на средние и длинные дистанции и спортивная ходьба как основные средства воспитания выносливости.	35
14	6	РАЗДЕЛ 6 Развитие выносливости при занятиях легкой атлетикой	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.).	37
15	7	РАЗДЕЛ 7 Методы восстановления организма после тренировочного процесса	Правильное дыхание	10
16	8	РАЗДЕЛ 8 Дыхательные гимнастики на занятиях по физической культуре.	Физиологический механизм воздействия дыхательной гимнастики на организм человека. Методика применения дыхательной гимнастики.	12
17	4	РАЗДЕЛ 4 Методика проведения и составления комплекса лечебной физической культуры (ЛФК). ЛФК при различных заболеваниях.	Гимнастика с основами легкой атлетики для СМГ составляют упражнения и технические действия из базовых легкоатлетических упражнений	4
18	4	РАЗДЕЛ 4 Методика проведения и составления комплекса лечебной физической культуры (ЛФК). ЛФК при различных заболеваниях.	3 Гимнастика с основами легкой атлетики для СМГ составляют упражнения и технические действия из базовых легкоатлетических упражнений	4
19	4	РАЗДЕЛ 4 Методика проведения и составления комплекса лечебной физической культуры (ЛФК). ЛФК при различных заболеваниях.	Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений для профилактики различных заболеваний.	4
20	5	РАЗДЕЛ 5 Методика проведения и составления комплекса лечебной физической культуры (ЛФК). ЛФК при различных заболеваниях.	Лечебная физическая культура при заболеваниях опорно-двигательного аппарата	24
21	5	РАЗДЕЛ 5 Методика проведения и составления	Лечебная физическая культура при заболеваниях органов зрения. Правила составления комплекса ЛФК при	6

		комплекса лечебной физической культуры (ЛФК). ЛФК при различных заболеваниях.	патологии зрения. Методика проведения комплекса ЛФК.	
22	5	РАЗДЕЛ 5 Методика проведения и составления комплекса лечебной физической культуры (ЛФК). ЛФК при различных заболеваниях.	Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы	6
23	4	РАЗДЕЛ 6 Упражнения, восстанавливающие организм после физической нагрузки	Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями оздоровительной или тренировочной направленности	4
24	4	РАЗДЕЛ 6 Упражнения, восстанавливающие организм после физической нагрузки	Основы методики самомассажа	4
25	6	РАЗДЕЛ 6 Упражнения, восстанавливающие организм после физической нагрузки	Методика корригирующей гимнастики для глаз.	35
26	4	РАЗДЕЛ 6 Упражнения, восстанавливающие организм после физической нагрузки	Методика корригирующей гимнастики для глаз.	4
27	4	РАЗДЕЛ 6 Упражнения, восстанавливающие организм после физической нагрузки	Бег на короткие дистанции как средство воспитания быстроты. Техника и методика обучения	4
28	4	РАЗДЕЛ 6 Упражнения, восстанавливающие организм после физической нагрузки	Бег на короткие дистанции как средство воспитания быстроты. Техника и методика обучения	4
29	4	РАЗДЕЛ 6 Упражнения, восстанавливающие организм после физической нагрузки	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.)	4
30	6	РАЗДЕЛ 6 Упражнения, восстанавливающие организм после физической нагрузки	Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.)	37
31	5	РАЗДЕЛ 6 Упражнения, восстанавливающие организм после физической нагрузки	Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы)	6

32	5	РАЗДЕЛ 6 Упражнения, восстанавливающие организм после физической нагрузки	Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).	6
33	5	РАЗДЕЛ 6 Упражнения, восстанавливающие организм после физической нагрузки	Использование повторного, переменного и интервального методов для воспитания выносливости. Длина отрезков, скорость передвижения и паузы отдыха	6
34	7	РАЗДЕЛ 7 Дыхательные гимнастики на занятиях по физической культуре.	Физиологический механизм воздействия дыхательной гимнастики на организм человека. Методика применения дыхательной гимнастики.	10
35	8	РАЗДЕЛ 8 Аутогенная тренировка и нетрадиционные системы физических упражнений	Аутогенная тренировка. Основная сущность АТ – целенаправленная тренировка нервных процессов – их лабильности, устойчивости и переключаемости, умение достигнуть состояния аутогенного погружения – «полудремы».	12
36	3	Специальная медицинская группа	Определение лечебной физической культуры. Цели и задачи комплекса ЛФК. Средства ЛФК	36
37	3	РАЗДЕЛ 3 Изучение различных видов самоконтроля	Обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам), и совершенствование ранее изученных, а также развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости	12
38	3	РАЗДЕЛ 3 Изучение различных видов самоконтроля	Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).	6
39	3	РАЗДЕЛ 3 Изучение различных видов самоконтроля	Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др).	6
40	3	РАЗДЕЛ 3 Изучение различных видов самоконтроля	Методы оценки и коррекция осанки и телосложения	12
41	4	РАЗДЕЛ 4 Изучение методики направленного развития отдельных физических качеств.	Методика проведения учебно-тренировочного занятия.	16
42	4	РАЗДЕЛ 4 Изучение методики направленного развития отдельных физических качеств.	Основы методики организации судейства по избранному виду спорта.	5
43	4	РАЗДЕЛ 4 Изучение методики направленного развития отдельных физических качеств.	Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств.	5

44	4	РАЗДЕЛ 4 Изучение методики направленного развития отдельных физических качеств.	Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).	10
45	6	РАЗДЕЛ 5 Изучение методов регулирования психоэмоционального состояния	Выполнение упражнений на внимание и координацию движений	7
46	6	РАЗДЕЛ 5 Изучение методов регулирования психоэмоционального состояния	Средства и методы мышечной релаксации в спорте.	7
47	5	РАЗДЕЛ 5 Изучение методов регулирования психоэмоционального состояния	Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.	22
48	5	РАЗДЕЛ 5 Изучение методов регулирования психоэмоционального состояния	Обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам), и совершенствование ранее изученных, а также развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости.	10
49	5	РАЗДЕЛ 5 Изучение методов регулирования психоэмоционального состояния	Выполнение элементов подвижных игр (в зале и на местности). Специальные упражнения для бегунов, прыгунов и метателей	10
50	5	РАЗДЕЛ 5 Изучение методов регулирования психоэмоционального состояния	Общеподготовительные упражнения: строевые упражнения в движении.	12
51	6	РАЗДЕЛ 6 Профессионально-прикладная физическая подготовка	Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.	22
52	6	РАЗДЕЛ 6 Профессионально-прикладная физическая подготовка	Обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам), и совершенствование ранее изученных, а также развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости	12
53	6	РАЗДЕЛ 6 Профессионально-прикладная физическая подготовка	Формирование устойчивости против неблагоприятных метеорологических факторов и стойкости характера); бег на короткие дистанции, бег по сложному закрытому маршруту	12
54	6	РАЗДЕЛ 6 Профессионально-прикладная физическая подготовка	Методика проведения производственной гимнастики с учётом заданных условий и характера труда.	12

55	7	РАЗДЕЛ 7 Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного восстановления организма после тренировочного процесса	Методика правильного дыхания	2
56	7	РАЗДЕЛ 8 Современные оздоровительно-спортивные системы повышения качества жизни человека.	Методика классического закаливания	2
57	7	РАЗДЕЛ 8 Современные оздоровительно-спортивные системы повышения качества жизни человека.	3Основные гигиенические принципы закаливания: систематичность, постепенность, учёт индивидуальных особенностей. Общие и местные закаливающие процедуры. Основные закаливающие факторы: воздух, вода, солнце.	2
58	8	РАЗДЕЛ 8 Современные оздоровительно-спортивные системы повышения качества жизни человека.	Дыхательные гимнастики на занятиях по физической культуре. Физиологический механизм воздействия дыхательной гимнастики на организм человека. Методика применения дыхательной гимнастики.	6
59	8	РАЗДЕЛ 8 Современные оздоровительно-спортивные системы повышения качества жизни человека.	Нетрадиционные системы физических упражнений. Краткая психофизиологическая характеристика основных систем физических упражнений, направленных на оздоровление и стабилизацию психического состояния.	6
60	7	РАЗДЕЛ 8 Современные оздоровительно-спортивные системы повышения качества жизни человека.	Упражнения, восстанавливающие организм после физической нагрузки (ходьба, дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и др.).	4
ВСЕГО:				660

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	Основы здорового образа жизни	Е.С. Дубкова	М: МИИТ, 2013 НТБ МИИТ	Раздел 1-2 (стр. 3-35)
2	Методические рекомендации начинающему пловцу	М.И. Труднева	М: МИИТ, 2013 НТБ МИИТ	Раздел 1-2 (стр. 3-28)
3	Основные аспекты экономики физической культуры и спорта	Ф.Р. Сибгатулина	М: МИИТ, 2010 НТБ МИИТ	Раздел 1-2 (стр. 3-376)
4	Экономика физической культуры и спорта	Ф.Р. Сибгатулина	М: МИИТ, 2013 НТБ МИИТ	Раздел 1-2 (стр. 3-13)
5	Дыхательная гимнастика на занятиях ОФП со студентами	Д.В. Абаринов	М: МИИТ, 2013 НТБ МИИТ	Раздел 1-2 (стр. 3-13)
6	Социально-педагогические проблемы современного спорта	Т.Ю. Фёдорова	М: МИИТ, 2010 НТБ МИИТ	Раздел 1 (стр. 3-77), Раздел 2 (стр. 78-222)
7	Воспитательная роль физической подготовки в формировании профессионализма у студентов	В.А. Миниханов, Т.Ю. Фёдорова	М: МИИТ, 2014 НТБ МИИТ	Раздел 1-2 (стр. 3-11)
8	Принципы и методы физического воспитания, используемые на уроках физической культуры в МИИТе	Е.С. Дубкова	М: МИИТ, 2014 НТБ МИИТ	Раздел 1-2 (стр. 3-18)
9	Разминка как часть занятий физической культурой	М.И. Труднева	М: МИИТ, 2014 НТБ МИИТ	Раздел 1-6 (стр. 3-18)
10	Методы развития выносливости	Л.Г. Гардагина	М: МИИТ, 2014 НТБ МИИТ	Раздел 3-6 (стр. 3-10)
11	Общезначительная разминка с легкими гантелями, набивными мячами и скакалками	А.А. Муратов	М: МИИТ, 2014 НТБ МИИТ	Раздел 4-6 (стр. 3-10)
12	Институт спорта и формирование личности	Т.Ю. Фёдорова	М: МИИТ, 2015 НТБ МИИТ	Раздел 1-3 (стр. 3-122), Раздел 4-6 (стр. 123-290)
13	Развитие гибкости на занятиях ОФП	Е.А. Миронова	М: МИИТ, 2015 НТБ МИИТ	Раздел 1-6 (стр. 3-27)
14	Адаптация обновленной программы ГТО в рамках занятий физической культурой и спортом в вузах	Е.Ю. Абаринова, Д.В. Абаринов	М: МИИТ, 2014 НТБ МИИТ	Раздел 1-6 (стр. 3-21)

7.2. Дополнительная литература

	Наименование	Автор (ы)	Год и место издания	
--	--------------	-----------	---------------------	--

№ п/п			Место доступа	Используется при изучении разделов, номера страниц
15	Учебно-тренировочные занятия по хатха йоге со студентами	М.А. Овсянникова	М: МИИТ, 2013 НТБ МИИТ	Раздел 1-2 (стр. 3-11)
16	Степ-аэробика. Начальный уровень	Е.А. Миронова	М: МИИТ, 2013 НТБ МИИТ	Раздел 1-2 (стр. 3-11)
17	Пулевая стрельба. Второй год обучения.	Т.Ю. Фёдорова	М: МИИТ, 2013 НТБ МИИТ	Раздел 1-2 (стр. 3-11)
18	Техника лыжных ходов	Л.Г. Гардагина	М: МИИТ, 2013 НТБ МИИТ	Раздел 1-2 (стр. 3-11)
19	Учебно-тренировочные занятия по эстетической гимнастике со студентами	Ф.Р. Сибгатулина	М: МИИТ, 2013 НТБ МИИТ	Раздел 1-2 (стр. 3-15)
20	Второй год обучения студентов стрельбе из пневматического оружия	Е.Ю. Абаринова	М: МИИТ, 2013 НТБ МИИТ	Раздел 1-2 (стр. 3-15)
21	Методика спортивного совершенствования игры в дартс	И.С. Баскакова	М: МИИТ, 2013 НТБ МИИТ	Раздел 1-2 (стр. 3-23)
22	Скоростно-силовая подготовка студентов, занимающихся боксом	А.А. Муратов	М: МИИТ, 2013 НТБ МИИТ	Раздел 1-2 (стр. 3-25)
23	Основы начальной подготовки по дартс для студентов первого года обучения	И.С. Баскакова	М: МИИТ, 2015 НТБ МИИТ	Раздел 1- 2 (стр. 3-27)
24	Повышение выносливости и общей работоспособности студентов, занимающихся фехтованием в техническом вузе	Е.С. Дубкова	М: МИИТ, 2015 НТБ МИИТ	Раздел 4-6 (стр. 3-19)
25	Основы обучения начинающих лыжников коньковым ходам	Л.Г. Гардагина	М: МИИТ, 2014 НТБ МИИТ	Раздел 1-3 (стр. 3-12)

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

1. <http://library.miiit.ru/>- электронно-библиотечная система Научно-технической библиотеки МИИТ.
2. miiit.ru/ об университете/структура/ИУИТ/ кафедра «Физическая культура ИУИТ»
3. <http://mrsss.ru/> Московское Региональное Отделение Общероссийской Общественной Организации «Российский Студенческий Спортивный Союз»
4. http://opace.ru/b/teoriya_i_metodika_fizicheskoy_kultury Теория и методика ФК
5. <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 программным продуктом Microsoft Office

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

1. Дом физкультуры РУТ(МИИТ), помещения для физической культуры, оборудованные соответствующим инвентарём и оборудованием (Гимнастические маты, скакалки, шведская стенка, гантели)
2. Лекционная аудитория с мультимедиа аппаратурой
3. Центр тестирования. Рабочие места студентов в компьютерном классе, компьютеры с АСТ-тест

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 является 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 следующих видов оценочных средств:

- защита рефератов
- вопросы в тестовой форме с использованием персональных компьютеров
- контрольные нормативы
- зачет (1,2,5,6,7,8 семестр)