

Направление подготовки 09.03.01 «Информатика и вычислительная техника»  
Профиль «Автоматизированные системы обработки информации и управления»  
РПД Б1.В.16 «Элективные курсы по физической культуре и спорту»



**Филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения  
высшего образования  
«Национальный исследовательский университет «МЭИ»  
в г. Смоленске**

УТВЕРЖДАЮ

Директор филиала

ФГБОУ ВО «НИУ «МЭИ» в г. Смоленске

д-р техн. наук, профессор

А.С. Федулов

2023 г.



## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

### **ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

(наименование дисциплины)

Направление подготовки: **09.03.01 «Информатика и вычислительная техника»**

Профиль: **«Автоматизированные системы обработки информации и управления»**

Уровень высшего образования: **бакалавриат**

Нормативный срок обучения: **4 года**

Форма обучения: **очная**

Год набора: **2023**

Смоленск

Программа составлена с учетом ФГОС ВО – бакалавриат по направлению подготовки 09.03.01 Информатика и вычислительная техника, утвержденного приказом Минобрнауки России от «19» сентября 2017 г. № 929

**Программу составил:**

Ст. преподаватель кафедры «Физвоспитания»

Т.Н. Русьянова

« 05 » июня 2023 г.

Программа обсуждена и одобрена на заседании кафедры физвоспитания  
«06» июня 2023 г., протокол № 7

**Заведующий кафедрой физвоспитания:**

  
подпись

к.п.н., доц. А.О. Лёшин  
ФИО

« 06 » июня 2023 г.

**Согласовано:**

**Заведующий кафедрой вычислительной техники:**

  
подпись

д-р техн. наук, проф. А.С. Федулов  
ФИО

« 07 » июня 2023 г.

РПД адаптирована для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

**Ответственный в филиале по работе  
с ЛОВЗ и инвалидами:**

  
подпись

Зуева Е.В.  
ФИО

« 07 » июня 2023 г.

## 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

**Целью освоения дисциплины** является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности по направлению подготовки бакалавриата 09.03.01 «Информатика и вычислительная техника» посредством обеспечения этапов формирования компетенций, предусмотренных ФГОС ++, в части представленных ниже знаний, умений и навыков.

### **Задачами дисциплины является:**

- сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;
- понимание социальной значимости прикладной физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно - биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- приобретение студентами необходимых знаний по основам теории, методики и организации физического воспитания и спортивной тренировки, подготовка к работе в качестве общественных инструкторов, тренеров и судей;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений;
- совершенствования спортивного мастерства студентов – спортсменов.

Дисциплина направлена на формирование общекультурной компетенции УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОП ВО

Дисциплина Элективные курсы по физической культуре и спорту относится к *части, формируемой участниками образовательных отношений*.

Перечень последующих дисциплин, для которых необходимы знания, умения и навыки, формируемые данной дисциплиной:

Б1.О.19 Физическая культура и спорта

ФТД. 01 Здоровьесберегающие технологии в образовании и производственной сфере

## 3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Освоение дисциплины направлено на формирование элементов следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО и ОП ВО по данному направлению подготовки:

**Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с индикаторами достижения компетенций**

Компетенция	Индикаторы достижения компетенций	Результаты обучения
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности	Знает: как выбирать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности. Умеет: выбирать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности. Владеет: методами выбора здоровьесберегающих технологий для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности.
	УК-7.2 Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	Знает: как планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности. Умеет: планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности. Владеет: методами планирования своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.
	УК-7.3 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	Знает: как соблюдать и пропагандировать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.

		<p>Умеет: соблюдать и пропагандировать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.</p> <p>Владеет: методами соблюдения и пропаганды норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.</p>
--	--	--

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

##### Структура дисциплины:

№	Индекс	Наименование	Семестр 1														Семестр 2														Итого за курс														Каф.	Семестры
			Контроль	Академических часов							з.е.	Неделя	Контроль	Академических часов							з.е.	Неделя	Контроль	Академических часов							з.е.	Неделя														
				Всего	Кон такт.	Лек	Лаб	Пр	КРП	СР				Конт роль	Всего	Кон такт.	Лек	Лаб	Пр	КРП				СР	Конт роль	з.е.	Неделя	Всего	Кон такт.	Лек			Лаб	Пр	КРП	СР	Конт роль	Всего	Неделя							
11	Б1.В.19	Элективные курсы по физической культуре и спорту	За	68	68			68										За	68	68			68								За(2)	136	136			136								27	12345	
№	Индекс	Наименование	Семестр 3														Семестр 4														Итого за курс														Каф.	Семестры
			Контроль	Академических часов							з.е.	Неделя	Контроль	Академических часов							з.е.	Неделя	Контроль	Академических часов							з.е.	Неделя														
				Всего	Кон такт.	Лек	Лаб	Пр	КРП	СР				Конт роль	Всего	Кон такт.	Лек	Лаб	Пр	КРП				СР	Конт роль	з.е.	Неделя	Всего	Кон такт.	Лек			Лаб	Пр	КРП	СР	Конт роль	Всего	Неделя							
13	Б1.В.19	Элективные курсы по физической культуре и спорту	За	68	68			68										За	68	68			68							За(2)	136	136			136							27	12345			
№	Индекс	Наименование	Семестр 5														Семестр 6														Итого за курс														Каф.	Семестры
			Контроль	Академических часов							з.е.	Неделя	Контроль	Академических часов							з.е.	Неделя	Контроль	Академических часов							з.е.	Неделя														
				Всего	Кон такт.	Лек	Лаб	Пр	КРП	СР				Конт роль	Всего	Кон такт.	Лек	Лаб	Пр	КРП				СР	Конт роль	з.е.	Неделя	Всего	Кон такт.	Лек			Лаб	Пр	КРП	СР	Конт роль	Всего	Неделя							
11	Б1.В.19	Элективные курсы по физической культуре и спорту	За	56	56			56										За	56	56			56							За	56	56			56							27	12345			

##### ОБОЗНАЧЕНИЯ:

##### Виды промежуточной аттестации (виды контроля):

- Экз - экзамен;
- ЗаО - зачет с оценкой;
- За – зачет;

##### Виды работ:

- Контакт. – контактная работа обучающихся с преподавателем;
- Лек. – лекционные занятия;
- Лаб.– лабораторные работы;
- Пр. – практические занятия;
- КРП – курсовая работа (курсовой проект);
- РГР – расчетно-графическая работа (реферат);
- СР – самостоятельная работа студентов;
- з.е.– объем дисциплины в зачетных единицах.

**Содержание дисциплины:**

№	Наименование видов занятий и тематик, содержание
1	<p>Практические занятия:  <b>1 семестр-68ч.</b>                      1.1. Тема: Вводное занятие- техника безопасности на занятиях физической культурой.  <b>Легкая атлетика.</b>                      2.1. Тема: Обучение основам техники бега на короткие дистанции (низкий старт, финиширование).                      2.2. Тема: Обучение основам техники бега на короткие дистанции (разгон, бег по дистанции).                      2.3. Тема: Обучение техники бега на средние дистанции (техника бега по прямой, на повороте дорожки).                      2.4. Тема: Обучение техники высокого старта и стартового ускорения.                      2.5. Тема: Обучение техники отталкивания в прыжках в длину с места и разбега.                      2.6. Тема: Обучение техники бега прыжков в длину (разбег. фаза полета, приземление).                      2.7. Тема: Закрепление техники прыжков в целом.                      2.8. Тема: Закрепление техники бега на средние дистанции в целом.                      2.9. Тема: Кроссовая подготовка.  <b>Баскетбол.</b>                      3.1. Тема: Ознакомление с правилами и техникой игры в баскетбол                      3.2. Тема: Обучение техники стоек, перемещений и владения мячом.                      3.3. Тема: Обучение техники передач мяча одной рукой от плеча, одной рукой сверху. Ударом об пол.                      3.4. Тема: Обучение приема мяча (прием прямых передач, прием из рук в руки, прием передачи в позиции центрального игрока).                      3.5. Тема: Обучение техники ведения мяча (в движении, с изменением направления)                      3.5. Тема: Обучение техники перехвата мяча.                      3.6. Тема: Обучение техники броска мяча по кольцу.                      3.7. Тема: Обучение тактики игры.                      3.8. Тема: Обучение техники штрафного броска.                      3.9. Тема: Закрепление техники стоек, перемещений и владения мячом.                      3.10. Тема: Закрепление техники передачи мяча.                      3.11. Тема: Закрепление техники приема мяча.  <b>Волейбол.</b>                      4.1. Тема: Ознакомление с техникой игры, правилами.                      4.2. Тема: Обучение техники перемещений и игровой стойки.                      4.3. Тема: Обучение техники приема мяча двумя руками снизу.                      4.4. Тема: Обучение техники приема мяча двумя руками сверху.                      4.5. Тема: Закрепление техники перемещений и игровой стойки.                      4.6. Тема: Закрепление техники приема мяча двумя руками снизу.                      4.7. Тема: Обучение техники верхней передачи мяча.                      4.8. Тема: Закрепление техники приема мяча двумя руками сверху.                      4.9. Тема: Обучение техники нижней прямой подачи.                      4.10. Тема: Закрепление техники верхней передачи мяча.                      4.11. Тема: Обучение техники двухсторонней игры.                      4.12. Тема: Закрепление техники нижней прямой подачи.  <b>2 семестр -68ч</b></p>

1.1 Тема: Вводное занятие. Основы техники безопасности на занятиях физической культурой.

### **Лыжный спорт.**

2.1. Тема: Обучение и закрепление строевым приемам перестроения.

2.2. Тема: Обучение и закрепление техники попеременному двушажному ходу на одной лыже).

2.3. Тема: Обучение и закрепление техники одновременного бесшажного хода.

2.4. Тема: Обучение и закрепление техники спусков и подъемов.

2.5. Тема: Обучение и закрепление техники поворотов и торможений.

### **Баскетбол**

3.1. Тема: Обучение техники броска мяча в корзину различными способами.

3.2. Тема: Обучение техники игры в защите.

3.3. Тема: Закрепление техники перехвата мяча.

3.4. Тема: Обучение техники игры в нападении.

3.5. Тема: Обучение техники двухсторонней игры.

3.6. Тема: Закрепление техники броска мяча в кольцо.

3.7. Тема: Обучение техники командной защиты.

3.8. Тема: Закрепление техники игры в защите.

3.9. Тема: Закрепление техники игры в нападении.

### **Волейбол**

4.1. Тема: Обучение техники подачи мяча (нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая).

4.2. Тема: Обучение технике игры в защите.

4.3. Тема: Обучение техники игры в нападении.

4.5. Тема: Обучение тактическим приемам игры.

4.6. Тема: Закрепление техник подач мяча.

4.7. Тема: Закрепление техники игры в защите.

4.8. Тема: Закрепление техники игры в нападении.

4.9. Тема: Закрепление техники двусторонней игры.

### **Легкая атлетика**

5.1. Тема: Закрепление техники низкого старта и стартового разгона.

5.2. Тема: Закрепление техники финиширования в беге на короткие дистанции.

5.3. Тема: Закрепление техники высокого старта.

5.4. Тема: Обучение техники специально прыжковых упражнений.

5.5. Тема: Закрепление техники прыжка в длину. (разбег, отталкивание)

5.6. Тема: Обучение техники на длинные дистанции.

5.7. Тема: Обучение и закрепление техники бега по виражу.

5.8. Тема: Закрепление техники прыжка в длину (фаза полета, приземление).

5.9. Тема: Закрепление техники специально прыжковых упражнений.

5.10. Тема: Кроссовая подготовка.

### **3 семестр -68ч.**

1.1. Тема: Вводное занятие- техника безопасности на занятиях физической культурой.

### **Легкая атлетика**

2.1. Тема: Закрепление техники бега на короткие дистанции (низкий старт, разгон).

2.2. Тема: Закрепление техники бега на средние дистанции.

2.3. Тема: Закрепление техники бега по виражу.

2.4. Тема: Закрепление техники прыжка в длину в целом (с разбега, с места).

2.5. Тема: Закрепление техники бега на короткие дистанции (бег по дистанции, финиширование).

2.6. Тема: Закрепление и совершенствование техники специально прыжковых упражне-



ний.

2.7. Тема: Обучить техники отталкивания в сочетании с полетом в «шаге».

2.8. Тема: Закрепить технику бега на короткие дистанции в целом.

2.9. Тема: Кроссовая подготовка.

#### **Баскетбол.**

3.1. Тема: Закрепление правил игры в баскетбол.

3.2. Тема: Закрепление техник перемещений и владения мячом.

3.3. Тема: Закрепление различных техник передач мяча.

3.4. Тема: Закрепление техник бросков мяча по кольцу.

3.5. Тема: Обучение техники броска с двух шагов в кольцо.

3.6. Тема: Закрепление техники ловли, ведения и передачи мяча.

3.7. Тема: Закрепление техники игры в защите.

3.8. Тема: Закрепление техники игры в нападении.

3.9. Тема: Закрепление техники командной защиты.

3.10. Тема: Закрепление техники броска мяча с двух шагов.

3.11. Тема: Закрепление техники перехвата мяча.

3.12. Тема: Закрепление техники и тактики в двусторонней игре.

#### **Волейбол.**

4.1. Тема: Закрепление техники передачи мяча, игровой стойки, перемещений.

4.2. Тема: Закрепление приема мяча двумя руками снизу.

4.3. Тема: Закрепление техники приема мяча двумя руками сверху.

4.2. Тема: Закрепление техники передачи мяча двумя руками снизу.

4.3. Тема: Закрепление техники передачи мяча двумя руками сверху.

4.5. Тема: Закрепление техники нижней прямой подачи.

4.6. Тема: Закрепление техники верхней прямой и верхней боковой подачи.

4.7. Тема: Обучение техники верхней прямой подачи в прыжке с разбега.

4.8. Тема: Обучение техники нападающего удара.

4.9. Тема: Обучение тактическим приемам игры.

4.10. Тема: Обучение техники блокирования мяча.

4.11. Тема: Закрепление техники игры в защите и нападении.

4.12. Тема: Закрепление техники и тактики в двусторонней игре.

#### **4 семестр-68ч.**

1.1. Тема: Вводное занятие. Основы техники безопасности на занятиях физической культурой.

#### **Лыжный спорт.**

2.1. Тема: Закрепление и совершенствование техник спусков и подъемов.

2.2. Тема: Закрепление и совершенствование техники торможений.

2.3. Тема: Закрепление и совершенствование техники лыжных ходов.

2.4. Тема: Совершенствование попеременного двухшажного и одновременно одношажного ходов.

2.5. Тема: Совершенствование техники поворотов в движении и торможений.

#### **Баскетбол.**

3.1. Тема: Совершенствование техник перемещений и владения мячом.

3.2. Тема: Совершенствование техники ведения мяча.

3.3. Тема: Совершенствование техники передачи мяча.

3.4. Тема: Закрепление техники броска мяча с двух шагов.

3.5. Тема: Совершенствование техники перемещений баскетболиста, ловли, ведения и передачи мяча.

3.6. Тема: Закрепление техники игры в нападении.

3.7. Тема: Закрепление техники и тактики игры.

3.8. Тема: Закрепление тактических действий в нападении.

3.9. Тема: Закрепление техники и тактики в двусторонней игре.

**Волейбол.**

4.1. Тема: Совершенствование техники передачи мяча, игровой стойки, перемещений.

4.2. Тема: Совершенствование техники приема мяча.

4.3. Тема: Совершенствование техники приема-передачи мяча двумя руками снизу.

4.4. Тема: Совершенствование техники приема-передачи мяча двумя руками сверху.

4.5. Тема: Закрепление техники верхней прямой подачи в прыжке с разбега.

4.6. Тема: Закрепление техники нападающего удара.

4.7. Тема: Закрепление техники блокирования мяча.

4.8. Тема: Закрепление тактических приемов игры.

4.9. Тема: Закрепление и совершенствование техники и тактики в двусторонней игре.

**Легкая атлетика.**

5.1. Тема: Закрепление и совершенствование техники бега на короткие дистанции (низкий старт, стартовый разгон).

5.2. Тема: Закрепление и совершенствование техники бега на короткие дистанции (бег по прямой, финиширование).

5.3. Тема: Закрепление и совершенствование техники бега на короткие дистанции в целом.

5.4. Тема: Закрепление и совершенствование техники прыжка с разбега.

5.5. Тема: Закрепление и совершенствование техники прыжка с места.

5.6. Тема: Закрепление и совершенствование техники бега на средние дистанции.

5.7. Тема: Закрепление и совершенствование специально прыжковых упражнений.

5.8. Тема: Закрепление и совершенствование техники бега на длинные дистанции.

5.9. Тема: Кроссовая подготовка (4 ч.)

**5 семестр -56ч.**

1.1. Тема: Вводное занятие- техника безопасности на занятиях физической культурой.

**Легкая атлетика.**

2.1. Тема: Совершенствование техники бега на короткие дистанции (низкий старт, стартовый разгон).

2.2. Тема: Совершенствование техники бега на короткие дистанции (бег по прямой, финиширование).

2.3. Тема: Совершенствование техники бега на короткие дистанции в целом.

2.4. Тема: Совершенствование техники прыжка с разбега.

2.5. Тема: Совершенствование техники прыжка с места.

2.6. Тема: Совершенствование техники бега на средние дистанции.

2.7. Тема: Совершенствование специально прыжковых упражнений.

2.8. Тема: Совершенствование техники бега на длинные дистанции.

2.9. Тема: Кроссовая подготовка.

**Баскетбол.**

3.1. Тема: Совершенствование техник перемещений и владения мячом.

3.2. Тема: Совершенствование броска мяча с двух шагов.

3.3. Тема: Совершенствование техники владений и передачи мяча.

3.4. Тема: Совершенствование техники передачи мяча и броска по кольцу.

3.5. Тема: Совершенствование техники штрафного броска

3.6. Тема: Совершенствование техники игры в защите.

3.7. Тема: Совершенствование техники игры в нападении.

3.8. Тема: Совершенствование тактики игры.

3.9. Тема: Совершенствование техники и тактики в двусторонней игре.

**Волейбол.**

	<p>4.1. Тема: Совершенствование техник приема и передачи мяча.</p> <p>4.2. Тема: Совершенствование техники игры в защите и нападении.</p> <p>4.3. Тема: Совершенствование техники передачи мяча и прямой подачи.</p> <p>4.4.Тема: Совершенствование техники подач и нападающего удара.</p> <p>4.5.Тема: Совершенствование тактических приемов игры.</p> <p>4.6. Тема: Совершенствование техник блокирования удара.</p> <p>4.7. Тема: Совершенствование техники в двухсторонней игре.</p> <p>4.8. Тема: Совершенствование техники игры в защите и нападении.</p> <p>4.9. Тема: Совершенствование техники и тактики игры.</p>
--	---

Студенты, зачисленные в сборные команды института по видам спорта, занимаются в соответствии с индивидуальными учебно-тренировочными планами в зависимости от вида спорта и графика соревнований.

Практический учебный материал для **специального учебного отделения** имеет корректирующую и оздоровительно-профилактическую направленность. При его реализации используется индивидуально-дифференцированный подход в зависимости от уровня функциональной и физической подготовленности, характера и выраженности структурных и функциональных нарушений в организме, вызванных временными или постоянными патологическими факторами. Студенты специального отделения посещают занятия согласно расписанию своей учебной группы, однако имеют ограничения двигательной нагрузки в зависимости от имеющихся противопоказаний, обусловленных конкретным заболеванием и в соответствии с рекомендациями врача.

На основании учебной программы студенты, освобожденные от практических занятий по курсу «Элективные курсы по физической культуре и спорту», получают оценку за освоение его на основании написания и защиты научно-практической работы.

Научная работа выполняется на базе кафедры «Физвоспитания» под руководством преподавателя, ведущего занятия с освобожденными студентами по курсу «Элективные курсы по физической культуре и спорту» и предполагает серьезную самостоятельную работу студента.

Тема научной работы выбирается на основе углубленного изучения по одному из разделов теоретического курса, предусмотренного учебной программой, или может быть выбрана в соответствии с интересами студента и его научного руководителя.

Выполнение научной работы предполагает работу студента по одной теме в течение одного учебного года и производится в два этапа: первый – работа с научно-методической литературой завершается в зимнюю сессию оформлением и защитой реферата по избранной теме; второй – проведение собственного экспериментального исследования - завершается защитой работы в весеннем семестре и включает содержание реферата в виде первой главы.

Для студентов, освобожденных в течение одного семестра по болезни предусматривается оценивание на основании написания только реферата, как первого и необходимого этапа научной работы.

### Текущий контроль:

Нормативы для оценки физической подготовленности студентов основной группы

Период обучения		Контрольные упражнения	5	4	3	2	1
<b>Осенний семестр</b>							
1	1	Бег 100 м (с) юн.	13.20	13.60	14.00	14.30	14.60

контр. неделя		Бег 100 м (с) дев.	15.70	16.00	17.00	17.90	18.70
	2	Бег 1000 м (мин) юн.	3.20	3.30	3.40	3.50	4.00
		Бег 500 м (мин) дев.	2.00	2.10	2.20	2.30	2.40
	Жизненно-необходимые умения и навыки						
			Кросс 3 км. (мин) юн.	11.40	12.00	12.20	12.40
		Кросс 1 км. (мин) дев.	4.10	4.30	4.50	5.10	5.30
2 контр. неделя	3	Прыжок в длину с места юн.	250	240	230	223	215
		Прыжок в длину с места дев	190	180	168	160	150
	4	Подтягивание из виса юн.	15	12	9	7	5
		Подъём туловища дев.	60	50	40	30	20
	5	Подъём ног юн.	12	10	8	6	4
		Отжимание от скамейки дев.	15	12	10	8	6
<b>Весенний семестр</b>							
1 контр. неделя	1	Подтягивание из виса юн.	15	12	9	7	5
		Подъём туловища дев.	60	50	40	30	20
	2	Подъём ног юн.	12	10	8	6	4
		Отжимание от скамейки дев.	15	12	10	8	6
	Жизненно-необходимые умения и навыки						
			Бег на лыжах 5 км.(мин) юн.	25.00	26.00	28.00	29.00
		Бег на лыжах 3 км.(мин) дев.	15.00	17.00	18.00	19.00	20.00
2 контр. неделя	3	Бег 100 м (с) юн.	13.20	13.60	14.00	14.30	14.60
		Бег 100 м (с) дев	15.70	16.00	17.00	17.90	18.70
	4	Прыжок в длину с места юн.	250	240	230	223	215
		Прыжок в длину с места дев.	190	180	168	160	150
	5	Бег 1000 м (мин) юн.	3.20	3.30	3.40	3.50	4.00
		Бег 500 м (мин) дев.	2.00	2.10	2.20	2.30	2.40

Нормативы для оценки физической подготовленности студентов подготовительной группы

Период обучения	Контрольные упражнения		5	4	3	2	1
<b>Осенний семестр</b>							
1 контр. неделя	1	Бег 100 м (с) юн.	13.80	14.30	14.70	15.00	15.30
		Бег 100 м (с) дев.	16.50	16.80	17.90	18.80	19.60
	2	Бег 1000 м (мин) юн.	3.35	3.46	3.56	4.07	4.17
		Бег 500 м (мин) дев.	2.10	2.20	2.30	2.40	2.50

		Жизненно-необходимые умения и навыки					
		Кросс 3 км. (мин) юн.	12.37	13.00	13.20	13.40	14.00
		Кросс 1 км. (мин) дев.	4.30	4.50	5.20	5.40	6.00
2 контр. неделя	3	Прыжок в длину с места юн.	235	228	220	210	200
		Прыжок в длину с места дев.	180	170	155	140	130
	4	Подтягивание из виса юн.	14	11	8	6	4
		Подъём туловища дев.	50	40	30	20	10
	5	Подъём ног юн.	11	9	7	5	3
		Отжимание от скамейки дев.	14	11	9	7	5
Весенний семестр							
1 контр. неделя	1	Подтягивание из виса юн.	14	11	8	6	4
		Подъём туловища дев.	50	40	30	20	10
	2	Подъём ног юн.	11	9	7	5	3
		Отжимание от скамейки дев.	14	11	9	7	5
		Жизненно-необходимые умения и навыки					
		Бег на лыжах 5 км.(мин) юн.	26.50	27.30	29.40	30.45	добе- жать
		Бег на лыжах 3 км.(мин) дев.	16.15	18.25	19.30	20.35	добе- жать
2 контр. неделя	3	Бег 100 м (с) юн.	13.80	14.30	14.70	15.00	15.30
		Бег 100 м (с) дев.	16.50	16.80	17.90	18.80	19.60
	4	Прыжок в длину с места юн.	235	228	220	210	200
		Прыжок в длину с места дев.	180	170	155	140	130
	5	Бег 1000 м (мин) юн.	3.35	3.46	3.56	4.07	4.17
		Бег 500 м (мин) дев.	2.10	2.20	2.30	2.40	2.50

Нормативы для оценки физической подготовленности студентов специальной медицинской группы

№ п/п	Тесты	5	4	3	2	1
1	Сгибание и выпрямление рук в упоре лёжа юн.	30	25	20	15	10
	Тоже, на бруске 50 см. дев.	12	9	6	5	3
2	Подтягивание на перекладине юн.	8	6	5	4	3
	Подтягивание туловища дев.	30	25	20	15	10

3	Прыжок в длину с места (см.) юн.	220	210	200	190	180
	Прыжок в длину с места (см.) дев.	160	150	135	120	110
4	Бег 100 м (сек) юн.	14.00	14.50	15.50	16.00	16.50
	Бег 100 м (сек) дев.	17.00	18.00	20.00	21.00	22.00
5	Упражнение с мячом (штрафные броски) из 10 бросков	5	4	3	2	1
6	Упражнение на гибкость	кос- нуться лбом колен	поло- жить ладони на пол	кос- нуться руками пола		
7	Упражнение со скакалкой	100	80	60	40	20
8	Бег 30 м (сек) юн.	4.8	5.0	5.2	5.4	5.6

## 5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Таблица - Образовательные технологии, используемые при реализации различных видов учебной занятости по дисциплине

№ п/п	Виды учебных занятий	Образовательные технологии
1	Практические занятия	Методико-практическое занятие, обеспечивающие овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности. Учебно-тренировочное занятие, содействующие приобретению опыта творческой практической деятельности, развитию самостоятельности в физической культуре и спорте в целях достижения физического совершенства, повышения уровня функциональных и двигательных способностей, направленному формированию качеств и свойств личности.
2	Контроль (промежуточная аттестация: зачет)	Оценка физической подготовленности студентов по средствам сдачи контрольных нормативов. Контроль посещаемости

## 6. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ – ДЛЯ ОЦЕНКИ КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

К промежуточной аттестации студентов по дисциплине могут привлекаться представители работодателей, преподаватели последующих дисциплин, заведующие кафедрами.

Оценка качества освоения дисциплины включает как текущий контроль успеваемости, так и промежуточную аттестацию.

По данной дисциплине в филиале используется система оценок – "зачтено", "не зачтено".

Форма промежуточной аттестации по настоящей дисциплине - зачет в 1-м, 2-м, 3-м, 4-м и 5-м семестрах.

Применяемые критерии оценивания по дисциплинам (в соответствии с инструктивным письмом НИУ МЭИ от 14 мая 2012 года № И-23):

Оценка по дисциплине	Критерии оценки результатов обучения по дисциплине
«отлично»/ «зачтено»	Выставляется обучающемуся, обнаружившему всестороннее, систематическое и глубокое знание материалов изученной дисциплины, умение свободно выполнять задания, предусмотренные программой, усвоивший основную и знакомый с дополнительной литературой, рекомендованной рабочей программой дисциплины; проявившему творческие способности в понимании, изложении и использовании материалов изученной дисциплины, безупречно ответившему не только на вопросы билета, но и на дополнительные вопросы в рамках рабочей программы дисциплины, правильно выполнившему практическое задание. Оценка по дисциплине выставляется обучающемуся с учётом результатов текущего контроля. Компетенции, закреплённые за дисциплиной, сформированы на уровне – «эталонный».
«хорошо»/ «зачтено»	Выставляется обучающемуся, обнаружившему полное знание материала изученной дисциплины, успешно выполняющему предусмотренные задания, усвоившему основную литературу, рекомендованную рабочей программой дисциплины; показавшему систематический характер знаний по дисциплине, ответившему на все вопросы билета, правильно выполнивший практическое задание, но допустивший при этом не принципиальные ошибки. Оценка по дисциплине выставляется обучающемуся с учётом результатов текущего контроля. Компетенции, закреплённые за дисциплиной, сформированы на уровне – «продвинутый».
«удовлетворительно»/ «зачтено»	Выставляется обучающемуся, обнаружившему знание материала изученной дисциплины в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по профессии, справляющемуся с выполнением заданий, знакомому с основной литературой, рекомендованной рабочей программой дисциплины; допустившему погрешность в ответе на теоретические вопросы и/или при выполнении практических заданий, но обладающему необходимыми знаниями для их устранения под руководством преподавателя, либо неправильно выполнившему практическое задание, но по указанию преподавателя выполнившему другие практические задания из того же раздела дисциплины. Компетенции, закреплённые за дисциплиной, сформированы на уровне – «пороговый».
«неудовлетворительно»/ «не зачтено»	Выставляется обучающемуся, обнаружившему серьезные пробелы в знаниях основного материала изученной дисциплины, допустившему принципиальные ошибки в выполнении заданий, не ответившему на все вопросы билета и дополнительные вопросы и неправильно выполнившему практическое задание (неправильное выполнение только практического задания не является однозначной причиной для выставления оценки «неудовлетворительно»). Как правило, оценка «неудовлетворительно» ставится студентам, которые не могут продолжить обучение по образовательной программе без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине. Оценка по дисциплине выставляется обучающемуся с учётом результатов текущего контроля. Компетенции на уровне «пороговый», закреплённые за дисциплиной, не сформированы.

Оценка по дисциплине	Критерии оценки результатов обучения по дисциплине
	рованы.

## 7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### Учебное и учебно-лабораторное оборудование

Для проведения **практических занятий** по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» кафедра «Физического воспитания» филиала МЭИ в г. Смоленске располагает следующей материальной базой:

- Игровой зал № 1. Оснащен современным табло с новейшим программным обеспечением. Имеются щиты с баскетбольными кольцами, имеется возможность установки двух волейбольных сеток, сетки для игры в большой теннис, гандбольные ворота, трибуны. При зале имеются две комнаты для переодевания с душевыми отделениями. Имеется подсобное помещение, где хранится необходимый инвентарь для проведения учебно-тренировочных занятий по баскетболу, волейболу, гандболу, бадминтону и футболу.
- Игровой зал № 2. Оснащен шведскими стенками, переносными перекладинами, баскетбольными щитами, есть возможность установки волейбольной сетки, трибуны. При зале имеются две комнаты для переодевания с душевыми отделениями.
- Зал настольного тенниса. Оснащен шестью теннисными столами.
- Лыжная база. Оснащена необходимыми стойками для хранения более 100 единиц инвентаря и оборудованием для его ремонта. Инвентарь регулярно обновляется. При базе имеются две комнаты для переодевания.
- Шейпинг-зал. Оборудован зеркальной стеной и ковровым покрытием. Имеется музыкальная аппаратура, гантели, утяжелители, гимнастические коврики для занятий различными видами фитнеса. При зале имеется комната для переодевания и душевая.
- Тренажерный зал оснащен тренажерами для выполнения упражнений силового характера на все группы мышц. В зале имеется комната для гимнастических упражнений, комната для переодевания и санузел.
- Хоккейная коробка. Имеет стандартное ограждение и асфальтовое покрытие. Включает хоккейные ворота и отделение со скамейкой для надевания коньков. В летнее используется для игры в мини-футбол.
- Легкоатлетический стадион. Оснащен беговой дорожкой с асфальтовым покрытием, ямой для прыжков, футбольное поле с воротами большое, футбольное поле с воротами малое, гимнастические брусья, гимнастическая перекладина, скамейки металлические.
- Волейбольная площадка с песчаным покрытием для пляжного волейбола.
- Эргометрическая лаборатория, оснащенная аппаратурой для проведения исследований студентами, освобожденными от практических занятий по программе научной работы кафедры по направлению «Здоровый образ жизни студенческой молодежи». Лаборатория оснащена компьютерной системой ЭТОН- для оценки особенностей дыхательных систем испытуемых; стабилографической платформой с биологической обратной связью «Стабилан-01-2», использующая несколько методик по стабилографии, динамометрии и психологии.

**Программное обеспечение:** текстовый редактор.



## **8. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ И ИНВАЛИДОВ**

В ходе реализации дисциплины используются следующие дополнительные методы обучения, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в зависимости от их индивидуальных особенностей:

### **для слепых и слабовидящих:**

- лекции оформляются в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением;
- письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением, или могут быть заменены устным ответом;
- обеспечивается индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс;
- для выполнения задания при необходимости предоставляется увеличивающее устройство; возможно также использование собственных увеличивающих устройств;
- письменные задания оформляются увеличенным шрифтом;
- экзамен и зачёт проводятся в устной форме или выполняются в письменной форме на компьютере.

### **для глухих и слабослышащих:**

- лекции оформляются в виде электронного документа;
- письменные задания выполняются на компьютере в письменной форме;
- экзамен и зачёт проводятся в письменной форме на компьютере; возможно проведение в форме тестирования.

### **для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:**

- лекции оформляются в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением;
- письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением;
- экзамен и зачёт проводятся в устной форме или выполняются в письменной форме на компьютере;
- используется специальная учебная аудитория для лиц с ЛОВЗ – ауд. 106 главного учебного корпуса по адресу 214013, г. Смоленск, Энергетический пр-д, д.1, здание энергетического института (основной корпус).

При необходимости предусматривается увеличение времени для подготовки ответа.

Процедура проведения промежуточной аттестации для обучающихся устанавливается с учётом их индивидуальных психофизических особенностей. Промежуточная аттестация может проводиться в несколько этапов.

При проведении процедуры оценивания результатов обучения предусматривается использование технических средств, необходимых в связи с индивидуальными особенностями обучающихся. Эти средства могут быть предоставлены филиалом, или могут использоваться собственные технические средства.

Проведение процедуры оценивания результатов обучения допускается с использованием дистанционных образовательных технологий.

Обеспечивается доступ к информационным и библиографическим ресурсам в сети Интернет для каждого обучающегося в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

### **для слепых и слабовидящих:**

- в печатной форме увеличенным шрифтом;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.

для глухих и слабослышащих:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа.

для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.

## 9. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### Основная литература.

1. Кокоулина О.П. Основы теории и методики физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : учебно-практическое пособие / О.П. Кокоулина. – Электрон. текстовые дан. - М. : Евразийский открытый институт, 2011. - 144 с. – Режим доступа: URL <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=90952>
2. Щанкин А.А. Курс лекций по основам медицинских знаний и здорового образа жизни [электронный ресурс] : учебное пособие / А.А. Щанкин. - М. ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 97 с. Режим доступа : <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=362685>
3. Шулятьев В.М. Физическая культура студента [электронный ресурс] : учебное пособие / В.М. Шулятьев, В.С. Побыванец. - М. : Российский университет дружбы народов, 2012. - 287 с. Режим доступа : <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=226786>

### Дополнительная литература.

1. Кислицын Ю.Л. Физическая культура и спорт в социально-биологической адаптации студентов [электронный ресурс] : справочное пособие / Ю.Л. Кислицын, В.С. Побыванец, В.Н. Бурмистров. - М. : Российский университет дружбы народов, 2013. - 228 с. Режим доступа : <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=226470>
2. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/ В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. . - М. : Альфа-М: ИНФРА-М, 2014. - 335, [1] с. : ил.
3. Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие для вузов по дисц. «Физическая культура» /М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – 2-е изд., стер. – М.: Кнорус, 2012. – 238 с.
4. Гилев Г.А. Физическое воспитание в вузе: учеб. Пособие для вузов по направлению 032100 «Физическая культура» /Г.А.Гилев, Федер. Агенство по образованию, Московский гос. Индустриальн. Ун-т, Инст-т дистанц. Образов. – М.:Изд-во МГИУ, 2007. – 375.
5. Горбунов Г. Д. Психология физической культуры и спорта: учебник по напр."Физическая культура"/ Г.Д. Горбунов, Е. Н. Гогун.- 2-е изд., испр. и доп..- М.: Академия, 2014.-267, [2] с.
6. Бубнов Н.В. Метрологическое обеспечение исследований в спорте: учеб. пособие для вузов по спец. 032101 – Физическая культура и спорт / Н.В. Бубнов, А.О. Лёшин. – Смоленск: «Смоленская городская типография», 2010. – 270 с. (5экз).
7. Вайнбаум Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта: учеб. пособие для вузов по дисц. «Физическая культура» /Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. – М.: Изд. центр «Академия», 2003. – 233 с. (2 экз).
8. История физической культуры: учебник по напр. "Физическая культура"/ [ С. Н. Комаров [и др.] ]; под ред. С. Н. Комарова.- М.: Академия, 2013.- 238 , [2] с. : ил.

9. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Лыжный спорт: учебник по напр. "Физическая культура" / [Г. А. Сергеев [и др.] ]; под ред. Г. А. Сергеева.- 3-е изд., стер.- М.: Академия, 2013.- 168, [2] с. : ил

### **Список авторских методических разработок.**

1. Лёшин А.О. Методические указания по прохождению курсов «Физическая культура» и «Элективные курсы по физической культуре» [Текст]: методические указания / А.О. Лёшин, О. Г. Лёшин. - Смоленск: РИО филиала ФГБОУ ВО «НИУ «МЭИ» в г. Смоленске, 2017. - 32 с.
2. Русьянова Т.Н. Методика обучения легкоатлетическим видам спорта [Текст]: методические рекомендации / Т.Н. Русьянова. - Смоленск: РИО филиала ФГБОУ ВО «НИУ «МЭИ» в г. Смоленске, 2017. - 64 с.
3. Кожиров А.П. Самостоятельные занятия по силовой подготовке студентов в техническом вузе: методические рекомендации / А.П. Кожиров. - Смоленск: РИО филиала ФГБОУ ВО «НИУ «МЭИ» в г. Смоленске, 2016. - 36 с.
4. Новиков В.Н. Методические особенности проведения занятий по физическому воспитанию со студентами специальной медицинской группы: методические рекомендации / В.Н. Новиков. - Смоленск: РИО филиала МЭИ в г. Смоленске. 2014. - 20 с.
5. Лёшин О.Г. Методические указания к итоговому реферату по курсу «Физическая культура»: методические указания / О. Г. Лёшин, Т. М. Соколова. - Смоленск: РИО филиала МЭИ в г. Смоленске, 2014. - 32 с.
7. Соколова Т.М. Обучение технике волейбола на занятиях по курсу "Физическая культура" в техническом вузе: методические рекомендации / Т.М.Соколова, В.А.Коваленко. - Смоленск: РИО филиала МЭИ в г. Смоленске. 2013. - 52 с.
8. Новиков В.Н. Техника и методика обучения попеременному двухшажному и одновременному одношажному лыжному ходу: методические рекомендации / В.Н.Новиков. - Смоленск: РИО филиала МЭИ в г. Смоленске. 2013. - 16 с.

### ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

Но- мер изме- не- ния	Номера страниц				Всего стра- ниц в доку- менте	Наименование и № документа, вводящего изменения	Подпись, Ф.И.О. внесшего измене- ния в данный эк- земпляр	Дата внесения из- менения в данный эк- земпляр	Дата введения из- менения
	изме- ме- нен- ных	заме- ме- нен- ных	но- вых	анну- нули- ро- ванн- ых					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10