

**Министерство науки и высшего образования РФ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Национальный исследовательский университет «МЭИ»**

---

Направление подготовки/специальность: 09.03.03 Прикладная информатика

Наименование образовательной программы: Прикладная информатика в экономике и управлении

Уровень образования: высшее образование - бакалавриат

Форма обучения: Заочная

**Рабочая программа дисциплины  
ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

<b>Блок:</b>	<b>Блок 1 «Дисциплины (модули)»</b>
<b>Часть образовательной программы:</b>	Вариативная
<b>№ дисциплины по учебному плану:</b>	Б1.В.15
<b>Трудоемкость в зачетных единицах:</b>	1 семестр - 0; 2 семестр - 0; 3 семестр - 0; 4 семестр - 0; 5 семестр - 0; 6 семестр - 0; всего - 0
<b>Часов (всего) по учебному плану:</b>	328 часа
<b>Лекции</b>	не предусмотрено учебным планом
<b>Практические занятия</b>	1 семестр - 50,7 часа; 2 семестр - 87,7 часа; 3 семестр - 50,7 часа; 4 семестр - 33,7 часа; 5 семестр - 50,7 часа; 6 семестр - 52,7 часа; всего - 326,2 часа
<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено учебным планом
<b>Консультации</b>	проводится в рамках часов аудиторных занятий
<b>Самостоятельная работа</b>	не предусмотрено учебным планом
<b>в том числе на КП/КР</b>	не предусмотрено учебным планом
<b>Иная контактная работа</b>	проводится в рамках часов аудиторных занятий
<b>включая:</b>	
<b>Тренинг</b>	
<b>Промежуточная аттестация:</b>	
Зачет с оценкой	1 семестр - 0,3 часа;
Зачет с оценкой	2 семестр - 0,3 часа;
Зачет с оценкой	3 семестр - 0,3 часа;
Зачет с оценкой	4 семестр - 0,3 часа;
Зачет с оценкой	5 семестр - 0,3 часа;
Зачет с оценкой	6 семестр - 0,3 часа;
	всего - 1,8 часа

Москва 2018

## ПРОГРАММУ СОСТАВИЛ:

Преподаватель

(должность)

	Подписано электронной подписью ФГБОУ ВО «НИУ «МЭИ»	
	Сведения о владельце ЦЭП МЭИ	
	Владелец	Ломоносов С.А.
	Идентификатор	Ra4a9cc24-LomonosovSA-ea57536

(подпись)

С.А. Ломоносов

(расшифровка подписи)

## СОГЛАСОВАНО:

Руководитель  
образовательной программы

(должность, ученая степень, ученое звание)

	Подписано электронной подписью ФГБОУ ВО «НИУ «МЭИ»	
	Сведения о владельце ЦЭП МЭИ	
	Владелец	Крепков И.М.
	Идентификатор	R04da5bdb-KrepkovIM-33fe3095

(подпись)

И.М. Крепков

(расшифровка  
подписи)

Заведующий выпускающей  
кафедрой

(должность, ученая степень, ученое звание)

	Подписано электронной подписью ФГБОУ ВО «НИУ «МЭИ»	
	Сведения о владельце ЦЭП МЭИ	
	Владелец	Невский А.Ю.
	Идентификатор	R4bc65573-NevskyAY-0b6e493d

(подпись)

А.Ю. Невский

(расшифровка  
подписи)

## 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

**Цель освоения дисциплины:** Формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры в различных направлениях физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Занятия по дисциплине "Элективные курсы по физической культуре" осуществляются в форме практических занятий по выбору студента: волейбол, баскетбол, футбол, легкая атлетика, тяжелая атлетика, плавание, самбо, аэробика, офп, спец мед.

### Задачи дисциплины

- всестороннее развитие физических качеств и обеспечение на этой основе крепкого здоровья и высокой работоспособности студента;
- формирование у студентов устойчивого интереса к занятиям физической культурой;
- совершенствование прикладных двигательных умений и навыков, необходимых в жизни и конкретной трудовой деятельности.

Формируемые у обучающегося **компетенции** и запланированные **результаты обучения** по дисциплине, соотнесенные с **индикаторами достижения компетенций**:

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Запланированные результаты обучения
ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности		знать: - Основные принципы выполнения упражнений в движении; - Основные принципы выполнения игровых упражнений; - Технику старта на различные дистанции; - Основные принципы выполнения упражнений с отягощением; - Основные элементы выполнения техники координационных упражнений; - Основные требования при выполнении контрольных нормативов; - Основные принципы выполнения подводящих упражнений; - Основные правила выполнения легкоатлетических упражнений; - Технику выполнения тяжелоатлетических упражнений; - Принципы развития активной и пассивной гибкости; - Основные принципы выполнения общеразвивающих упражнений на месте; - Основные принципы развития специальной выносливости; - Зоны интенсивности темпового бега; - Основные принципы развития общей выносливости; - Физические качества необходимые для профессиональной деятельности; - Комплексы упражнений с нагрузкой умеренной и переменной

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Запланированные результаты обучения
		<p>интенсивности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Принципы развития скоростных способностей;</li> <li>- Основные принципы интервальной, круговой и повторной тренировки;</li> <li>- Основные принципы выполнения силовых упражнений;</li> <li>- Основные принципы развития скоростной выносливости;</li> <li>- Основные принципы выполнения скоростно-силовых упражнений.</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Выполнять упражнения с максимальной интенсивностью;</li> <li>- Выполнять специальные упражнения на гибкость;</li> <li>- Выполнять упражнения со штангой;</li> <li>- Выполнять беговые упражнения с сохранением ритма;</li> <li>- Выполнять комплексы общеразвивающих упражнений в движении;</li> <li>- Демонстрировать упражнения с отягощениями;</li> <li>- Выполнять координационные упражнения с максимальной амплитудой;</li> <li>- Демонстрировать технику выполнения контрольных нормативов;</li> <li>- Выполнять комплексы общеразвивающие упражнения на месте;</li> <li>- Выполнять основные комплексы гимнастических упражнений;</li> <li>- Использовать комплексы различной интенсивности;</li> <li>- Демонстрировать технику спринтерского бега;</li> <li>- Демонстрировать технику низкого старта и метаний;</li> <li>- Использовать физические качества для повышения работоспособности;</li> <li>- Выполнять упражнения с различной интенсивностью;</li> <li>- Использовать дистанционную скорость при темповом беге;</li> <li>- Выполнять основные элементы легкоатлетических упражнений;</li> </ul>

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Запланированные результаты обучения
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Демонстрировать силовые упражнения без отягощений;</li> <li>- Демонстрировать технику бега на средние дистанции;</li> <li>- Демонстрировать технику в игровых видах спорта;</li> <li>- Выполнять прыжковые упражнения.</li> </ul>
ОК-9 способностью использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций		<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Основные правила техники безопасности;</li> <li>- Основные принципы самоконтроля.</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Соблюдать правила техники безопасности;</li> <li>- Контролировать физическую нагрузку.</li> </ul>

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ВО

Дисциплина относится к части, формируемой участниками образовательных отношений блока дисциплин основной профессиональной образовательной программе Прикладная информатика в экономике и управлении (далее – ОПОП), направления подготовки 09.03.03 Прикладная информатика, уровень образования: высшее образование - бакалавриат.

Базируется на уровне среднего общего образования.

Результаты обучения, полученные при освоении дисциплины, необходимы при выполнении выпускной квалификационной работы.

### 3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1 Структура дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 0 зачетных единиц, 328 часа.

№ п/п	Разделы/темы дисциплины/формы промежуточной аттестации	Всего часов на раздел	Семестр	Распределение трудоемкости раздела (в часах) по видам учебной работы										Содержание самостоятельной работы/ методические указания	
				Контактная работа							СР				
				Лек	Лаб	Пр	Консультация		ИКР		ПА	Работа в семестре	Подготовка к аттестации /контроль		
КПР	ГК	ИККП	ТК												
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
1	Основы теории и методики обучения физической культуре, обучению техники безопасности	50.7	1	-	-	50.7	-	-	-	-	-	-	-		
1.1	Обучение технике подводящих упражнений	13		-	-	13	-	-	-	-	-	-	-		
1.2	Общеразвивающие упражнения на месте	12		-	-	12	-	-	-	-	-	-	-		
1.3	Основы легкоатлетической подготовки	13		-	-	13	-	-	-	-	-	-	-		
1.4	Упражнения общих физических качеств подвижными играми	12.7		-	-	12.7	-	-	-	-	-	-	-		
	Зачет с оценкой	0.3		-	-	-	-	-	-	-	-	0.3	-		-
	<b>Всего за семестр</b>	<b>51.0</b>		-	-	<b>50.7</b>	-	-	-	-	-	<b>0.3</b>	-		-
	<b>Итого за семестр</b>	<b>51.0</b>		-	-	<b>50.7</b>	-	-	-	-	-	<b>0.3</b>	-		-
2	Основы теории и методики обучения физической культуре	87.7	2	-	-	87.7	-	-	-	-	-	-	-		
2.1	Развитие гибкости	22		-	-	22	-	-	-	-	-	-	-		
2.2	Общеразвивающие упражнения в движении	22		-	-	22	-	-	-	-	-	-	-		

2.3	Обучение техники основных легкоатлетических упражнений	22		-	-	22	-	-	-	-	-	-	-	
2.4	Обучение технике силовых упражнений	21.7		-	-	21.7	-	-	-	-	-	-	-	
	Зачет с оценкой	0.3		-	-	-	-	-	-	-	0.3	-	-	
	<b>Всего за семестр</b>	<b>88.0</b>		-	-	<b>87.7</b>	-	-	-	-	<b>0.3</b>	-	-	
	<b>Итого за семестр</b>	<b>88.0</b>		-	-	<b>87.7</b>	-	-	-	-	<b>0.3</b>	-	-	
3	Совершенствование общих физических качеств	50.7	3	-	-	50.7	-	-	-	-	-	-	-	
3.1	Совершенствование техники основных легкоатлетических упражнений	13		-	-	13	-	-	-	-	-	-	-	
3.2	Развитие специальных физических качеств	12		-	-	12	-	-	-	-	-	-	-	
3.3	Обучение техники спортивных игр	13		-	-	13	-	-	-	-	-	-	-	
3.4	Средства самоконтроля на занятиях	12.7		-	-	12.7	-	-	-	-	-	-	-	
	Зачет с оценкой	0.3		-	-	-	-	-	-	-	0.3	-	-	
	<b>Всего за семестр</b>	<b>51.0</b>		-	-	<b>50.7</b>	-	-	-	-	<b>0.3</b>	-	-	
	<b>Итого за семестр</b>	<b>51.0</b>		-	-	<b>50.7</b>	-	-	-	-	<b>0.3</b>	-	-	
4	Обучение специальных физических качеств	33.7	4	-	-	33.7	-	-	-	-	-	-	-	
4.1	Профилактика травматизма на занятиях	9		-	-	9	-	-	-	-	-	-	-	
4.2	Обучение технике легкоатлетических упражнений	8		-	-	8	-	-	-	-	-	-	-	
4.3	Развитие скоростных	9		-	-	9	-	-	-	-	-	-	-	

	способностей												
4.4	Совершенствование силовых способностей	7.7		-	-	7.7	-	-	-	-	-	-	-
	Зачет с оценкой	0.3		-	-	-	-	-	-	0.3	-	-	-
	<b>Всего за семестр</b>	<b>34.0</b>		-	-	<b>33.7</b>	-	-	-	<b>0.3</b>	-	-	-
	<b>Итого за семестр</b>	<b>34.0</b>		-	-	<b>33.7</b>	-	-	-	<b>0.3</b>	-	-	-
5	Совершенствование специальных физических качеств	50.7	5	-	-	50.7	-	-	-	-	-	-	-
5.1	Совершенствование гибкости	12		-	-	12	-	-	-	-	-	-	-
5.2	Развитие общей выносливости	13		-	-	13	-	-	-	-	-	-	-
5.3	Развитие специальной выносливости	13		-	-	13	-	-	-	-	-	-	-
5.4	Совершенствование скоростных способностей	12.7		-	-	12.7	-	-	-	-	-	-	-
	Зачет с оценкой	0.3		-	-	-	-	-	-	0.3	-	-	-
	<b>Всего за семестр</b>	<b>51.0</b>		-	-	<b>50.7</b>	-	-	-	<b>0.3</b>	-	-	-
	<b>Итого за семестр</b>	<b>51.0</b>		-	-	<b>50.7</b>	-	-	-	<b>0.3</b>	-	-	-
6	Совершенствование физических качеств в профессионально прикладной подготовке	52.7	6	-	-	52.7	-	-	-	-	-	-	-
6.1	Профессионально-прикладная физическая подготовка	18		-	-	18	-	-	-	-	-	-	-
6.2	Совершенствование общей выносливости	18		-	-	18	-	-	-	-	-	-	-
6.3	Совершенствование специальной выносливости	16.7		-	-	16.7	-	-	-	-	-	-	-
	Зачет с оценкой	0.3		-	-	-	-	-	-	0.3	-	-	-



	Всего за семестр	53.0		-	-	52. 7	-	-	-	-	0.3	-	-	
	Итого за семестр	53.0		-	-	52. 7	-	-	-	-	0.3	-	-	
	<b>ИТОГО</b>	<b>328.0</b>	-	-	-	<b>326. .2</b>	-	-	-	-	<b>1.8</b>	-	-	

**Примечание:** Лек – лекции; Лаб – лабораторные работы; Пр – практические занятия; КПП – аудиторные консультации по курсовым проектам/работам; ИККП – индивидуальные консультации по курсовым проектам/работам; ГК- групповые консультации по разделам дисциплины; СР – самостоятельная работа студента; ИКР – иная контактная работа; ТК – текущий контроль; ПА – промежуточная аттестация

### **3.2 Краткое содержание разделов**

#### 1. Основы теории и методики обучения физической культуре, обучению техники безопасности

##### 1.1. Обучение технике подводящих упражнений

Упражнения для пояса верхних конечностей, нижних конечностей, упражнения на растяжку, статические упражнения, разминочный бег, спортивная ходьба, бег трусцой, дыхательная гимнастика.

##### 1.2. Общеразвивающие упражнения на месте

Упражнения с отягощением собственным весом, прыжковые упражнения на месте, упражнения с партнёром, упражнения со скакалкой, упражнения с гантелями, упражнения с набивным мячом, упражнения на шведской стенке, упражнения на гимнастической скамье..

##### 1.3. Основы легкоатлетической подготовки

Спринтерский бег 100-400 м, бег на средние дистанции 500-1000 м, бег на длинные дистанции 2000-3000 м, прыжки в длину с места, с короткого разбега, метание мяча, метание гранаты.

##### 1.4. Упражнения общих физических качеств подвижными играми

Координация, быстрота, выносливость.

#### 2. Основы теории и методики обучения физической культуре

##### 2.1. Развитие гибкости

Индивидуальные упражнения гимнастической стенки, упражнения с гимнастическими палками, упражнения с отягощениями, упражнения с партнёром, упражнения со скакалкой, статические упражнения, упражнения на расслабления.

##### 2.2. Общеразвивающие упражнения в движении

Ходьба с изменением скорости, оздоровительный бег, прыжковые упражнения, беговые упражнения, барьерные упражнения, кроссовый бег, спринтерский бег, челночный бег.

##### 2.3. Обучение технике основных легкоатлетических упражнений

Низкий старт и стартовый разгон, бег по дистанциям, бег по прямой, бег по виражу, эстафетный бег, барьерный бег, прыжки в длину.

##### 2.4. Обучение технике силовых упражнений

Упражнения без отягощений, упражнения с отягощениями, упражнения на тренажерах, развитие абсолютной силы, развитие мышечной массы, развитие силовой выносливости, обучение технике рывка, обучение техники толчка.

#### 3. Совершенствование общих физических качеств

##### 3.1. Совершенствование техники основных легкоатлетических упражнений

Бег с низкого старта(30,60,100м), бег на дистанции(200,400м), бег на дистанции(800-1500м), кроссовый бег ( 3000-6000м), метание гранаты, прыжки в длину с места, прыжки в длину с разбега, эстафетный бег(4х100, 4х400м).

### 3.2. Развитие специальных физических качеств

Развитие специальной выносливости, развитие скоростной выносливости, развитие силовой выносливости, развитие скоростно-силовых качеств, развитие взрывной силы, развитие координационной выносливости, развитие специальной силы, развитие спец выносливости в игровых видах спорта.

### 3.3. Обучение техники спортивных игр

Ловля и передача мяча в баскетболе, ведение мяча в баскетболе, броски в баскетболе, приём сверху в волейболе, приём снизу в волейболе, нападающий удар в волейболе, приём и передача мяча в футболе, перемещение и удары в футболе.

### 3.4. Средства самоконтроля на занятиях

Внутренние признаки, внешние признаки, работоспособность, результативность, дневники самоконтроля, медицинский контроль, пульсометрия при различных нагрузках.

## 4. Обучение специальных физических качеств

### 4.1. Профилактика травматизма на занятиях

Организация занятий спортом, методика выполнения упражнений, правила техники безопасности при работе без отягощения, правила техники безопасности при работе на тренажерах, оказания первой помощи, правила поведения на занятиях, специфика травматизма.

### 4.2. Обучение технике легкоатлетических упражнений

Барьерные, беговые и прыжковые упражнения, силовые упражнения, скоростно-силовые упражнения, упражнения на развитие скоростной выносливости.

### 4.3. Развитие скоростных способностей

Прыжковые упражнения, ускорения на отрезках без отягощения 30, 60 м, ускорения на отрезках с отягощением 30, 60 м, бег с сопротивлением 30, 100 м, бег без сопротивления 30, 100 м, упражнения на развитие частоты движений, упражнения на развитие ритма стартового разгона, упражнения на развитие ритма бега на дистанции.

### 4.4. Совершенствование силовых способностей

Приседания со штангой, жим штанги лёжа, жим штанги стоя, становая тяга, специальные упражнения с гириями, специальные упражнения со штангой, специальные упражнения с гантелями, специальные упражнения на блочных тренажерах.

## 5. Совершенствование специальных физических качеств

### 5.1. Совершенствование гибкости

Упражнения на гибкость, упражнения на координацию движений, упражнения для верхнего плечевого пояса, наклоны, повороты, упражнения для мышц ног, прыжки, упражнения в парах.

### 5.2. Развитие общей выносливости

Выполнение упражнений с заданным ритмом, темпом за ранее определённое время(семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени назад, бег с выбросом прямых ног вперед, ускорения 30-40 м).

### 5.3. Развитие специальной выносливости

Беговые, прыжковые, силовые, а также быстрого бега с целью развития специальной выносливости должны достигать высоких показателей - 180 уд/мин (30 ударов за 10 с) и максимальных значений.

### 5.4. Совершенствование скоростных способностей

Интервальная, повторная, круговая, форт лек тренировки.

## 6. Совершенствование физических качеств в профессионально прикладной подготовке

### 6.1. Профессионально-прикладная физическая подготовка

достижению высокопроизводительного труда в избранной профессии, предупреждению профессиональных заболеваний и травматизма, обеспечению профессионального долголетия, использованию средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления общей и профессиональной работоспособности в рабочее и свободное время, выполнению служебных и общественных функций по внедрению физической культуры и спорта в профессиональном коллективе.

### 6.2. Совершенствование общей выносливости

Метод слитного (непрерывного) упражнения с нагрузкой умеренной и переменной интенсивности, метод повторного интервального упражнения, метод круговой тренировки, игровой метод, соревновательный метод, Равномерный метод..

### 6.3. Совершенствование специальной выносливости

Выполнение упражнений с соответствующей зоне интенсивности . Использование различных зон интенсивности..

## **3.3. Темы практических занятий**

1. 24. Основы контроля и самоконтроля за функциональным состоянием организма. Теоретические основы физической культуры для специальной медицинской группы.;
2. 8. Использование элементов оздоровительных систем.;
3. 15. Совершенствование функционального состояния организма.;
4. 19. Совершенствование функционального состояния организма.;
5. 18. Подвижные игры. Систематичность двигательной деятельности.;
6. 17. Профилактика травматизма.;
7. 16. Методы самоконтроля. Развитие физических способностей.;
8. 3. Развитие быстроты.;
9. 14. ЛФК. Систематичность двигательной деятельности.;
10. 7. Подвижные игры.;
11. 4. Развитие силы.;
12. 20. ОРУ. Развитие физических способностей.;
13. 23. Формирование правильной осанки. Развитие физических способностей.;
14. 11. ОРУ.;
15. 1. Методики оценки и коррекции телодвижения.;
16. 10. Развитие ловкости.;
17. 22. Развитие гибкости.;
18. 6. Теренкур.;
19. 21. Развитие выносливости.;
20. 5. Оценка функционального состояния.;
21. 9. Оценка и коррекция телодвижения.;

- 22. 13. Использование элементов оздоровительных систем.;
- 23. 2. Спортивные игры.;
- 24. 12. Профилактика утомления..

**3.4. Темы лабораторных работ**  
не предусмотрено

**3.5 Консультации**

**3.6 Тематика курсовых проектов/курсовых работ**  
Курсовой проект/ работа не предусмотрены

### 3.7. Соответствие разделов дисциплины и формируемых в них компетенций

Запланированные результаты обучения по дисциплине (в соответствии с разделом 1)	Коды индикаторов	Номер раздела дисциплины (в соответствии с п.3.1)						Оценочное средство (тип и наименование)
		1	2	3	4	5	6	
<b>Знать:</b>								
Основные принципы выполнения скоростно-силовых упражнений	ОК-8(Компетенция)				+			Тренинг/Оценка техники специальных легкоатлетических упражнений. Сем 4
Основные принципы развития скоростной выносливости	ОК-8(Компетенция)			+				Тренинг/Оценка техники специальных легкоатлетических упражнений. Сем 3
Основные принципы выполнения силовых упражнений	ОК-8(Компетенция)		+					Тренинг/Оценка уровня общефизической подготовленности. Сем 2
Основные принципы интервальной, круговой и повторной тренировки	ОК-8(Компетенция)					+		Тренинг/Оценка уровня специальной физической подготовленности. Сем 5
Принципы развития скоростных способностей	ОК-8(Компетенция)				+			Тренинг/Оценка уровня специальной физической подготовленности. Сем 4
Комплексы упражнений с нагрузкой умеренной и переменной интенсивности	ОК-8(Компетенция)						+	Тренинг/Оценка уровня специальной физической подготовленности. Сем 6
Физические качества необходимые для профессиональной деятельности	ОК-8(Компетенция)						+	Тренинг/Оценка уровня прикладной подготовки. Сем 6
Основные принципы развития общей выносливости	ОК-8(Компетенция)					+		Тренинг/Оценка уровня общей и специальной выносливости. Сем 5
Зоны интенсивности темпового бега	ОК-8(Компетенция)						+	Тренинг/Оценка уровня общефизической подготовленности. Сем 6
Основные принципы развития специальной выносливости	ОК-8(Компетенция)					+		Тренинг/Оценка уровня общефизической подготовленности. Сем 5
Основные принципы выполнения общеразвивающих упражнений на месте	ОК-8(Компетенция)	+						Тренинг/Оценка выполнения общеразвивающих упражнений техники на месте. Сем 1
Принципы развития активной и пассивной гибкости	ОК-8(Компетенция)					+		Тренинг/Оценка техники выполнения упражнений на гибкость и координацию. Сем 5
Технику выполнения	ОК-8(Компетенция)				+			Тренинг/Оценка уровня общефизической

тяжелоатлетических упражнений								подготовленности. Сем 4
Основные правила выполнения легкоатлетических упражнений	ОК-8(Компетенция)		+					Тренинг/Оценка уровня специальной физической подготовленности. Сем 2
Основные принципы выполнения подводящих упражнений	ОК-8(Компетенция)	+						Тренинг/Оценка техники выполнения гимнастических упражнений. Сем 1
Основные требования при выполнении контрольных нормативов	ОК-8(Компетенция)	+						Тренинг/Оценка уровня общефизической подготовленности. Сем 1
Основные элементы выполнения техники координационных упражнений	ОК-8(Компетенция)	+						Тренинг/Оценка уровня специальной физической подготовленности. Сем 1
Основные принципы выполнения упражнений с отягощением	ОК-8(Компетенция)		+					Тренинг/Оценка техники выполнения гимнастических упражнений. Сем 2
Технику старта на различные дистанции	ОК-8(Компетенция)			+				Тренинг/Оценка техники общих легкоатлетических упражнений. Сем 3
Основные принципы выполнения игровых упражнений	ОК-8(Компетенция)			+				Тренинг/Оценка уровня общефизической подготовленности. Сем 3
Основные принципы выполнения упражнений в движении	ОК-8(Компетенция)		+					Тренинг/Оценка выполнения общеразвивающих упражнений техники в движении. Сем 2
Основные принципы самоконтроля	ОК-9(Компетенция)			+				Тренинг/Оценка уровня специальной физической подготовленности. сем 3
Основные правила техники безопасности	ОК-9(Компетенция)				+			Тренинг/Оценка техники безопасности. Сем 4
<b>Уметь:</b>								
Выполнять прыжковые упражнения	ОК-8(Компетенция)				+			Тренинг/Оценка техники специальных легкоатлетических упражнений. Сем 4
Демонстрировать технику в игровых видах спорта	ОК-8(Компетенция)			+				Тренинг/Оценка уровня общефизической подготовленности. Сем 3
Демонстрировать технику бега на средние дистанции	ОК-8(Компетенция)			+				Тренинг/Оценка техники специальных легкоатлетических упражнений. Сем 3
Демонстрировать силовые упражнения без отягощений	ОК-8(Компетенция)		+					Тренинг/Оценка уровня общефизической подготовленности. Сем 2
Выполнять основные элементы	ОК-8(Компетенция)		+					Тренинг/Оценка уровня специальной

легкоатлетических упражнений								физической подготовленности. Сем 2
Использовать дистанционную скорость при темповом беге	ОК-8(Компетенция)						+	Тренинг/Оценка уровня общефизической подготовленности. Сем 6
Выполнять упражнения с различной интенсивностью	ОК-8(Компетенция)						+	Тренинг/Оценка уровня прикладной подготовки. Сем 6
Использовать физические качества для повышения работоспособности	ОК-8(Компетенция)					+		Тренинг/Оценка уровня общефизической подготовленности. Сем 5
Демонстрировать технику низкого старта и метаний	ОК-8(Компетенция)			+				Тренинг/Оценка техники общих легкоатлетических упражнений. Сем 3
Демонстрировать технику спринтерского бега	ОК-8(Компетенция)				+			Тренинг/Оценка техники безопасности. Сем 4
Использовать комплексы различной интенсивности	ОК-8(Компетенция)						+	Тренинг/Оценка уровня специальной физической подготовленности. Сем 6
Выполнять основные комплексы гимнастических упражнений	ОК-8(Компетенция)	+						Тренинг/Оценка техники выполнения гимнастических упражнений. Сем 1
Выполнять комплексы общеразвивающие упражнения на месте	ОК-8(Компетенция)	+						Тренинг/Оценка выполнения общеразвивающих упражнений техники на месте. Сем 1
Демонстрировать технику выполнения контрольных нормативов	ОК-8(Компетенция)	+						Тренинг/Оценка уровня общефизической подготовленности. Сем 1
Выполнять координационные упражнения с максимальной амплитудой	ОК-8(Компетенция)	+						Тренинг/Оценка уровня специальной физической подготовленности. Сем 1
Демонстрировать упражнения с отягощениями	ОК-8(Компетенция)		+					Тренинг/Оценка техники выполнения гимнастических упражнений. Сем 2
Выполнять комплексы общеразвивающих упражнений в движении	ОК-8(Компетенция)		+					Тренинг/Оценка выполнения общеразвивающих упражнений техники в движении. Сем 2
Выполнять беговые упражнения с сохранением ритма	ОК-8(Компетенция)					+		Тренинг/Оценка уровня общей и специальной выносливости. Сем 5
Выполнять упражнения со штангой	ОК-8(Компетенция)				+			Тренинг/Оценка уровня общефизической подготовленности. Сем 4
Выполнять специальные упражнения на	ОК-8(Компетенция)					+		Тренинг/Оценка техники выполнения



гибкость							упражнений на гибкость и координацию. Сем 5
Выполнять упражнения с максимальной интенсивностью	ОК-8(Компетенция)				+		Тренинг/Оценка уровня специальной физической подготовленности. Сем 4
Контролировать физическую нагрузку	ОК-9(Компетенция)			+			Тренинг/Оценка уровня специальной физической подготовленности. сем 3
Соблюдать правила техники безопасности	ОК-9(Компетенция)					+	Тренинг/Оценка уровня специальной физической подготовленности. Сем 5

#### **4. КОМПЕТЕНТНОСТНО-ОРИЕНТИРОВАННЫЕ ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ КОНТРОЛЯ ОСВОЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ)**

##### **4.1. Текущий контроль успеваемости**

###### **1 семестр**

Форма реализации: Смешанная форма

1. Оценка выполнения общеразвивающих упражнений техники на месте. Сем 1 (Тренинг)
2. Оценка техники выполнения гимнастических упражнений. Сем 1 (Тренинг)
3. Оценка уровня общефизической подготовленности. Сем 1 (Тренинг)
4. Оценка уровня специальной физической подготовленности. Сем 1 (Тренинг)

###### **2 семестр**

Форма реализации: Смешанная форма

1. Оценка выполнения общеразвивающих упражнений техники в движении. Сем 2 (Тренинг)
2. Оценка техники выполнения гимнастических упражнений. Сем 2 (Тренинг)
3. Оценка уровня общефизической подготовленности. Сем 2 (Тренинг)
4. Оценка уровня специальной физической подготовленности. Сем 2 (Тренинг)

###### **3 семестр**

Форма реализации: Смешанная форма

1. Оценка техники общих легкоатлетических упражнений. Сем 3 (Тренинг)
2. Оценка техники специальных легкоатлетических упражнений. Сем 3 (Тренинг)
3. Оценка уровня общефизической подготовленности. Сем 3 (Тренинг)
4. Оценка уровня специальной физической подготовленности. сем 3 (Тренинг)

###### **4 семестр**

Форма реализации: Смешанная форма

1. Оценка техники безопасности. Сем 4 (Тренинг)
2. Оценка техники специальных легкоатлетических упражнений. Сем 4 (Тренинг)
3. Оценка уровня общефизической подготовленности. Сем 4 (Тренинг)
4. Оценка уровня специальной физической подготовленности. Сем 4 (Тренинг)

###### **5 семестр**

Форма реализации: Смешанная форма

1. Оценка техники выполнения упражнений на гибкость и координацию. Сем 5 (Тренинг)
2. Оценка уровня общей и специальной выносливости. Сем 5 (Тренинг)
3. Оценка уровня общефизической подготовленности. Сем 5 (Тренинг)
4. Оценка уровня специальной физической подготовленности. Сем 5 (Тренинг)

###### **6 семестр**

Форма реализации: Смешанная форма

1. Оценка уровня общефизической подготовленности. Сем 6 (Тренинг)
2. Оценка уровня прикладной подготовки. Сем 6 (Тренинг)
3. Оценка уровня специальной физической подготовленности. Сем 6 (Тренинг)

Балльно-рейтинговая структура дисциплины является приложением А.

## 4.2 Промежуточная аттестация по дисциплине

### Зачет с оценкой (Семестр №1)

Зачет выставляется по совокупности результатов текущего контроля успеваемости в соответствии с Положением о балльно-рейтинговой системе для студентов НИУ «МЭИ»

### Зачет с оценкой (Семестр №2)

Зачет выставляется по совокупности результатов текущего контроля успеваемости в соответствии с Положением о балльно-рейтинговой системе для студентов НИУ «МЭИ»

### Зачет с оценкой (Семестр №3)

Зачет выставляется по совокупности результатов текущего контроля успеваемости в соответствии с Положением о балльно-рейтинговой системе для студентов НИУ «МЭИ»

### Зачет с оценкой (Семестр №4)

Зачет выставляется по совокупности результатов текущего контроля успеваемости в соответствии с Положением о балльно-рейтинговой системе для студентов НИУ «МЭИ»

### Зачет с оценкой (Семестр №5)

Зачет выставляется по совокупности результатов текущего контроля успеваемости в соответствии с Положением о балльно-рейтинговой системе для студентов НИУ «МЭИ»

### Зачет с оценкой (Семестр №6)

Зачет выставляется по совокупности результатов текущего контроля успеваемости в соответствии с Положением о балльно-рейтинговой системе для студентов НИУ «МЭИ»

В диплом выставляется оценка за 6 семестр.

**Примечание:** Оценочные материалы по дисциплине приведены в фонде оценочных материалов ОПОП.

## 5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 5.1 Печатные и электронные издания:

1. А. В. Завьялов, М. Н. Абраменко, И. В. Щербаков, И. Г. Евсеева- "Физическая культура и спорт в вузе", Издательство: "Директ-Медиа", Москва, Берлин, 2020 - (106 с.)  
<https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572425>;
2. А. В. Зюкин, В. С. Кукарев, А. Н. Дитятин, Л. Н. Шелкова, С. А. Барченко- "Физическая культура и спорт", Издательство: "Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена (РГПУ)", Санкт-Петербург, 2019 - (372 с.)  
<https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=577592>;
3. Н. В. Тычинин- "Элективные курсы по физической культуре и спорту", Издательство: "Воронежский государственный университет инженерных технологий", Воронеж, 2017 - (65 с.)  
<https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=482033>;
4. О. В. Парыгина, О. Г. Мрочко- "Методические рекомендации по реализации программы «Б1.В.ДВ Элективные курсы по физической культуре» средствами силовых тренажеров", Издательство: "Альтаир|МГАВТ", Москва, 2017 - (55 с.)  
<https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483865>.

### 5.2 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:

1. СДО "Прометей";
2. Office / Российский пакет офисных программ;
3. Windows / Операционная система семейства Linux;

4. Майнд Видеоконференции.

### 5.3 Интернет-ресурсы, включая профессиональные базы данных и информационно-справочные системы:

1. ЭБС Лань - <https://e.lanbook.com/>
2. ЭБС "Университетская библиотека онлайн" - [http://biblioclub.ru/index.php?page=main\\_ub\\_red](http://biblioclub.ru/index.php?page=main_ub_red)
3. Научная электронная библиотека - <https://elibrary.ru/>
4. Электронная библиотека МЭИ (ЭБ МЭИ) - <http://elib.mpei.ru/login.php>
5. Портал открытых данных Российской Федерации - <https://data.gov.ru>
6. База открытых данных Министерства труда и социальной защиты РФ - <https://rosmintrud.ru/opendata>
7. Информационно-справочная система «Кодекс/Техэксперт» - [Http://proinfosoft.ru; http://docs.cntd.ru/](Http://proinfosoft.ru;http://docs.cntd.ru/)
8. Открытая университетская информационная система «РОССИЯ» - <https://uisrussia.msu.ru>
9. Официальный сайт Федеральной службы по надзору в сфере образования и науки - <https://obrnadzor>

### 6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Тип помещения	Номер аудитории, наименование	Оснащение
Учебные аудитории для проведения практических занятий, КР и КП	К-601, Учебная аудитория	парта со скамьей, стол преподавателя, стул, трибуна, доска меловая, мультимедийный проектор, экран
	СЗ, Спортивный зал	скамья, стол, стул, спортивный инвентарь, тренажеры, полоса препятствий, шведская стенка, гимнастические коврики, палки, мячи, гантели, гири, штанги, зеркала
Учебные аудитории для проведения промежуточной аттестации	Ж-120, Машинный зал ИВЦ	сервер, кондиционер
	СЗ, Спортивный зал	скамья, стол, стул, спортивный инвентарь, тренажеры, полоса препятствий, шведская стенка, гимнастические коврики, палки, мячи, гантели, гири, штанги, зеркала
Помещения для самостоятельной работы	НТБ-303, Компьютерный читальный зал	стол компьютерный, стул, стол письменный, вешалка для одежды, компьютерная сеть с выходом в Интернет, компьютер персональный, принтер, кондиционер
Помещения для консультирования	СЗ, Спортивный зал	скамья, стол, стул, спортивный инвентарь, тренажеры, полоса препятствий, шведская стенка, гимнастические коврики, палки, мячи, гантели, гири, штанги, зеркала
Помещения для хранения оборудования и учебного инвентаря	Н-101/и, Спортивная инвентарная	

## БАЛЛЬНО-РЕЙТИНГОВАЯ СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

### Элективные курсы по физической культуре и спорту

(название дисциплины)

#### 1 семестр

**Перечень контрольных мероприятий текущего контроля успеваемости по дисциплине:**

- КМ-1 Оценка техники выполнения гимнастических упражнений. Сем 1 (Тренинг)
- КМ-2 Оценка выполнения общеразвивающих упражнений техники на месте. Сем 1 (Тренинг)
- КМ-3 Оценка уровня общефизической подготовленности. Сем 1 (Тренинг)
- КМ-4 Оценка уровня специальной физической подготовленности. Сем 1 (Тренинг)

**Вид промежуточной аттестации – Зачет с оценкой.**

Номер раздела	Раздел дисциплины	Индекс КМ:	КМ-1	КМ-2	КМ-3	КМ-4
		Неделя КМ:	4	8	12	15
1	Основы теории и методики обучения физической культуре, обучению техники безопасности					
1.1	Обучение технике подводящих упражнений		+			
1.2	Общеразвивающие упражнения на месте			+		
1.3	Основы легкоатлетической подготовки				+	
1.4	Упражнения общих физических качеств подвижными играми					+
Вес КМ, %:			25	25	25	25

#### 2 семестр

**Перечень контрольных мероприятий текущего контроля успеваемости по дисциплине:**

- КМ-5 Оценка техники выполнения гимнастических упражнений. Сем 2 (Тренинг)
- КМ-6 Оценка выполнения общеразвивающих упражнений техники в движении. Сем 2 (Тренинг)
- КМ-7 Оценка уровня специальной физической подготовленности. Сем 2 (Тренинг)
- КМ-8 Оценка уровня общефизической подготовленности. Сем 2 (Тренинг)

**Вид промежуточной аттестации – Зачет с оценкой.**

Номер раздела	Раздел дисциплины	Индекс КМ:	КМ-5	КМ-6	КМ-7	КМ-8
		Неделя КМ:	4	8	12	15
1	Основы теории и методики обучения физической культуре					
1.1	Развитие гибкости		+			

1.2	Общеразвивающие упражнения в движении		+		
1.3	Обучение техники основных легкоатлетических упражнений			+	
1.4	Обучение технике силовых упражнений				+
Вес КМ, %:		25	25	25	25

### 3 семестр

**Перечень контрольных мероприятий текущего контроля успеваемости по дисциплине:**

- КМ-9 Оценка техники общих легкоатлетических упражнений. Сем 3 (Тренинг)  
КМ-10 Оценка техники специальных легкоатлетических упражнений. Сем 3 (Тренинг)  
КМ-11 Оценка уровня общефизической подготовленности. Сем 3 (Тренинг)  
КМ-12 Оценка уровня специальной физической подготовленности. сем 3 (Тренинг)

**Вид промежуточной аттестации – Зачет с оценкой.**

Номер раздела	Раздел дисциплины	Индекс КМ:	КМ-9	КМ-10	КМ-11	КМ-12
		Неделя КМ:	4	8	12	15
1	Совершенствование общих физических качеств					
1.1	Совершенствование техники основных легкоатлетических упражнений		+			
1.2	Развитие специальных физических качеств			+		
1.3	Обучение техники спортивных игр				+	
1.4	Средства самоконтроля на занятиях					+
Вес КМ, %:			25	25	25	25

### 4 семестр

**Перечень контрольных мероприятий текущего контроля успеваемости по дисциплине:**

- КМ-13 Оценка техники безопасности. Сем 4 (Тренинг)  
КМ-14 Оценка техники специальных легкоатлетических упражнений. Сем 4 (Тренинг)  
КМ-15 Оценка уровня специальной физической подготовленности. Сем 4 (Тренинг)  
КМ-16 Оценка уровня общефизической подготовленности. Сем 4 (Тренинг)

**Вид промежуточной аттестации – Зачет с оценкой.**

Номер	Раздел дисциплины	Индекс	КМ-13	КМ-14	КМ-15	КМ-16
-------	-------------------	--------	-------	-------	-------	-------

раздела		КМ:				
		Неделя КМ:	4	8	12	15
1	Обучение специальных физических качеств					
1.1	Профилактика травматизма на занятиях	+				
1.2	Обучение технике легкоатлетических упражнений			+		
1.3	Развитие скоростных способностей				+	
1.4	Совершенствование силовых способностей					+
Вес КМ, %:		25	25	25	25	25

### 5 семестр

#### Перечень контрольных мероприятий текущего контроля успеваемости по дисциплине:

- КМ-17 Оценка техники выполнения упражнений на гибкость и координацию. Сем 5 (Тренинг)
- КМ-18 Оценка уровня общей и специальной выносливости. Сем 5 (Тренинг)
- КМ-19 Оценка уровня общефизической подготовленности. Сем 5 (Тренинг)
- КМ-20 Оценка уровня специальной физической подготовленности. Сем 5 (Тренинг)

**Вид промежуточной аттестации** – Зачет с оценкой.

Номер раздела	Раздел дисциплины	Индекс КМ:	КМ-17	КМ-18	КМ-19	КМ-20
		Неделя КМ:	4	8	12	15
1	Совершенствование специальных физических качеств					
1.1	Совершенствование гибкости	+				
1.2	Развитие общей выносливости			+		
1.3	Развитие специальной выносливости				+	
1.4	Совершенствование скоростных способностей					+
Вес КМ, %:		25	25	25	25	25

### 6 семестр

#### Перечень контрольных мероприятий текущего контроля успеваемости по дисциплине:

- КМ-21 Оценка уровня прикладной подготовки. Сем 6 (Тренинг)
- КМ- Оценка уровня специальной физической подготовленности. Сем 6 (Тренинг)

22

КМ- Оценка уровня общефизической подготовленности. Сем 6 (Тренинг)

23

**Вид промежуточной аттестации – Зачет с оценкой.**

Номер раздела	Раздел дисциплины	Индекс КМ:	КМ-21	КМ-22	КМ-23
		Неделя КМ:	4	8	12
1	Совершенствование физических качеств в профессионально прикладной подготовке				
1.1	Профессионально-прикладная физическая подготовка		+		
1.2	Совершенствование общей выносливости			+	
1.3	Совершенствование специальной выносливости				+
Вес КМ, %:			30	30	40