

**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

Уровень образования: высшее образование - бакалавриат

Форма обучения: Очно-заочная

**Рабочая программа дисциплины**  
**СПОРТИВНЫЕ СЕКЦИИ**

|  |  |
|--|--|
| <b>Блок:</b>                             | <b>Блок 1 «Дисциплины (модули)»</b>  |
| <b>Часть образовательной программы:</b>  | <b>Часть, формируемая участниками образовательных отношений</b>                    |
| <b>№ дисциплины по учебному плану:</b>   | <b>Б1.Ч.12.01.01</b>   |
| <b>Трудоемкость в зачетных единицах:</b> | <b>1 семестр - 0;<br/>2 семестр - 0;<br/>всего - 0</b>                             |
| <b>Часов (всего) по учебному плану:</b>  | <b>328 часа</b>  |
| <b>Лекции</b>                            | <b>не предусмотрено учебным планом</b>   |
| <b>Практические занятия</b>              | <b>1 семестр - 6 часов;<br/>2 семестр - 6 часов;<br/>всего - 12 часов</b>          |
| <b>Лабораторные работы</b>               | <b>не предусмотрено учебным планом</b>   |
| <b>Консультации</b>                      | <b>проводится в рамках часов аудиторных занятий</b>                                |
| <b>Самостоятельная работа</b>            | <b>1 семестр - 157,7 часа;<br/>2 семестр - 157,7 часа;<br/>всего - 315,4 часов</b> |
| <b>в том числе на КП/КР</b>              | <b>не предусмотрено учебным планом</b>   |
| <b>Иная контактная работа</b>            | <b>проводится в рамках часов аудиторных занятий</b>                                |
| <b>включая:</b>                          |  |
| <b>Тренинг</b>                           |  |
| <b>Промежуточная аттестация:</b>         |  |
| <b>Зачет</b>                             | <b>1 семестр - 0,3 часа;</b>   |
| <b>Зачет</b>                             | <b>2 семестр - 0,3 часа;</b>   |
|  | <b>всего - 0,6 часа</b>  |

**Москва 2022**

## 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   | Петров С.А.                 |
|  | Идентификатор                                      | R75f078b9-PetrovSA-cc5dcd67 |

(подпись)

С.А. Петров

(расшифровка  
подписи)

Заведующий выпускающей  
кафедры

(должность, ученая степень, ученое звание)

|  |  |                              |
|--|--|------------------------------|
|  | Подписано электронной подписью ФГБОУ ВО «НИУ «МЭИ» |                              |
|  | Сведения о владельце ЦЭП МЭИ                       |                              |
|  | Владелец   | Невский А.Ю.                 |
|  | Идентификатор                                      | R4bc65573-NeviskyAY-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   |
|---|---|---|
| УК-7 способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | ИД-1 <sub>УК-7</sub> Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний | знать:<br>- Физические качества необходимые для профессиональной деятельности.<br><br>уметь:<br>- Использовать физические качества для повышения работоспособности.   |
| УК-7 способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | ИД-2 <sub>УК-7</sub> Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры                                 | знать:<br>- Основные правила техники безопасности;<br>- Основные правила выполнения легкоатлетических упражнений;<br>- Основные принципы выполнения упражнений в движении;<br>- Комплексы упражнений с нагрузкой умеренной и переменной интенсивности;<br>- Принципы развития скоростных способностей;<br>- Основные принципы выполнения скоростно-силовых упражнений;<br>- Основные принципы выполнения силовых упражнений;<br>- Основные принципы развития скоростной выносливости;<br>- Основные принципы выполнения игровых упражнений;<br>- Основные принципы развития специальной выносливости;<br>- Основные принципы развития общей выносливости; |

| Код и наименование компетенции | Код и наименование индикатора достижения компетенции | Запланированные результаты обучения  |
|--------------------------------|--|--|
|                                |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Принципы развития активной и пассивной гибкости;</li> <li>- Основные элементы выполнения техники координационных упражнений;</li> <li>- Основные принципы выполнения подводящих упражнений;</li> <li>- Технику старта на различные дистанции;</li> <li>- Основные принципы выполнения общеразвивающих упражнений на месте;</li> <li>- Основные принципы самоконтроля;</li> <li>- Основные требования при выполнении контрольных нормативов;</li> <li>- Основные принципы выполнения упражнений с отягощением;</li> <li>- Основные принципы интервальной, круговой и повторной тренировки.</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Выполнять специальные упражнения на гибкость;</li> <li>- Использовать комплексы различной интенсивности;</li> <li>- Выполнять беговые упражнения с сохранением ритма;</li> <li>- Контролировать физическую нагрузку;</li> <li>- Выполнять комплексы общеразвивающих упражнений в движении;</li> <li>- Демонстрировать упражнения с отягощениями;</li> <li>- Демонстрировать технику бега на средние дистанции;</li> <li>- Демонстрировать технику выполнения контрольных нормативов;</li> <li>- Выполнять комплексы общеразвивающие упражнения на месте;</li> <li>- Выполнять основные комплексы гимнастических упражнений;</li> <li>- Демонстрировать технику спринтерского бега;</li> <li>- Выполнять упражнения с различной интенсивностью;</li> <li>- Демонстрировать технику низкого старта и метаний;</li> <li>- Соблюдать правила техники безопасности;</li> </ul> |

| Код и наименование компетенции | Код и наименование индикатора достижения компетенции | Запланированные результаты обучения   |
|--------------------------------|--|---|
|                                |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Выполнять основные элементы легкоатлетических упражнений;</li> <li>- Выполнять прыжковые упражнения;</li> <li>- Выполнять упражнения с максимальной интенсивностью;</li> <li>- Выполнять координационные упражнения с максимальной амплитудой;</li> <li>- Демонстрировать технику в игровых видах спорта;</li> <li>- Демонстрировать силовые упражнения без отягощений.</li> </ul> |

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ВО

Дисциплина относится к основной профессиональной образовательной программе Прикладная информатика в экономике (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 | 66.0                  | 1       | -  | -   | 2.0 | -            | - | -   | -  | -  | 64                | -                                 |  |
| 1.1   | Обучение технике подводящих упражнений   | 16.5                  |         | -  | -   | 0.5 | -            | - | -   | -  | -  | 16                | -                                 |  |
| 1.2   | Общеразвивающие упражнения на месте  | 16.5                  |         | -  | -   | 0.5 | -            | - | -   | -  | -  | 16                | -                                 |  |
| 1.3   | Основы легкоатлетической подготовки  | 16.5                  |         | -  | -   | 0.5 | -            | - | -   | -  | -  | 16                | -                                 |  |
| 1.4   | Упражнения общих физических качеств подвижными играми                                | 16.5                  |         | -  | -   | 0.5 | -            | - | -   | -  | -  | 16                | -                                 |  |
| 2     | Основы теории и методики обучения физической культуре                                | 58.5                  |         | -  | -   | 2.5 | -            | - | -   | -  | -  | 56                | -                                 |  |
| 2.1   | Развитие гибкости  | 15                    |         | -  | -   | 1   | -            | - | -   | -  | -  | 14                | -                                 |  |
| 2.2   | Общеразвивающие упражнения в движении  | 14.5                  |         | -  | -   | 0.5 | -            | - | -   | -  | -  | 14                | -                                 |  |
| 2.3   | Обучение технике основных легкоатлетических упражнений                               | 14.5                  |         | -  | -   | 0.5 | -            | - | -   | -  | -  | 14                | -                                 |  |
| 2.4   | Обучение технике   | 14.5                  |         | -  | -   | 0.5 | -            | - | -   | -  | -  | 14                | -                                 |  |

|     |   |              |   |   |   |            |   |   |   |   |            |              |   |
|-----|---|--------------|---|---|---|------------|---|---|---|---|------------|--------------|---|
|     | силовых упражнений  |              |   |   |   |            |   |   |   |   |            |              |   |
| 3   | Совершенствование общих физических качеств                      | 39.2         |   | - | - | 1.5        | - | - | - | - | -          | 37.7         | - |
| 3.1 | Совершенствование техники основных легкоатлетических упражнений | 13.5         |   | - | - | 0.5        | - | - | - | - | -          | 13           | - |
| 3.2 | Развитие специальных физических качеств                         | 12.5         |   | - | - | 0.5        | - | - | - | - | -          | 12           | - |
| 3.3 | Обучение технике спортивных игр                                 | 13.2         |   | - | - | 0.5        | - | - | - | - | -          | 12.7         | - |
|     | Зачет   | 0.3          |   | - | - | -          | - | - | - | - | 0.3        | -            | - |
|     | <b>Всего за семестр</b>   | <b>164.0</b> |   | - | - | <b>6.0</b> | - | - | - | - | <b>0.3</b> | <b>157.7</b> | - |
|     | <b>Итого за семестр</b>   | <b>164.0</b> |   | - | - | <b>6.0</b> | - | - | - | - | <b>0.3</b> | <b>157.7</b> | - |
| 4   | Обучение специальных физических качеств                         | 67.0         | 2 | - | - | 3.0        | - | - | - | - | -          | 64           | - |
| 4.1 | Средства самоконтроля на занятиях                               | 16.5         |   | - | - | 0.5        | - | - | - | - | -          | 16           | - |
| 4.2 | Профилактика травматизма на занятиях                            | 16.5         |   | - | - | 0.5        | - | - | - | - | -          | 16           | - |
| 4.3 | Обучение технике легкоатлетических упражнений                   | 17           |   | - | - | 1          | - | - | - | - | -          | 16           | - |
| 4.4 | Развитие скоростных способностей                                | 17           |   | - | - | 1          | - | - | - | - | -          | 16           | - |
| 5   | Совершенствование специальных физических качеств                | 66.0         |   | - | - | 2.0        | - | - | - | - | -          | 64           | - |
| 5.1 | Совершенствование гибкости                                      | 16.5         |   | - | - | 0.5        | - | - | - | - | -          | 16           | - |
| 5.2 | Развитие общей выносливости                                     | 16.5         |   | - | - | 0.5        | - | - | - | - | -          | 16           | - |
| 5.3 | Развитие специальной выносливости                               | 16.5         |   | - | - | 0.5        | - | - | - | - | -          | 16           | - |

|     |  |              |   |   |             |   |   |   |   |            |              |   |  |
|-----|--|--------------|---|---|-------------|---|---|---|---|------------|--------------|---|--|
| 5.4 | Совершенствование скоростных способностей                                    | 16.5         | - | - | 0.5         | - | - | - | - | -          | 16           | - |  |
| 6   | Совершенствование физических качеств в профессионально-прикладной подготовке | 30.7         | - | - | 1.0         | - | - | - | - | -          | 29.7         | - |  |
| 6.1 | Профессионально-прикладная физическая подготовка                             | 15.5         | - | - | 0.5         | - | - | - | - | -          | 15           | - |  |
| 6.2 | Совершенствование общей выносливости   | 15.2         | - | - | 0.5         | - | - | - | - | -          | 14.7         | - |  |
|     | Зачет  | 0.3          | - | - | -           | - | - | - | - | 0.3        | -            | - |  |
|     | <b>Всего за семестр</b>  | <b>164.0</b> | - | - | <b>6.0</b>  | - | - | - | - | <b>0.3</b> | <b>157.7</b> | - |  |
|     | <b>Итого за семестр</b>  | <b>164.0</b> | - | - | <b>6.0</b>  | - | - | - | - | <b>0.3</b> | <b>157.7</b> | - |  |
|     | <b>ИТОГО</b>   | <b>328.0</b> | - | - | <b>12.0</b> | - | - | - | - | <b>0.6</b> | <b>315.4</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 техники 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 технике 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.

## 4. Обучение специальных физических качеств

### 4.1. Средства самоконтроля на занятиях

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

### 4.2. 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.

### 4.3. Обучение технике легкоатлетических упражнений

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

### 4.4. 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.

## 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..

### **3.3. Темы практических занятий**

1. Основы легкоатлетической подготовки;
2. Развитие скоростных способностей;
3. Обучение технике легкоатлетических упражнений;
4. Профилактика травматизма на занятиях;
5. Развитие общей выносливости;
6. Совершенствование общей выносливости;
7. Совершенствование силовых способностей;
8. Средства самоконтроля на занятиях;
9. Профессионально-прикладная физическая подготовка;
10. Обучение технике основных легкоатлетических упражнений;
11. Совершенствование специальной выносливости;
12. Развитие гибкости;
13. Упражнения общих физических качеств подвижными играми;
14. Общеразвивающие упражнения на месте;
15. Обучение технике спортивных игр;
16. Развитие специальных физических качеств;
17. Обучение технике подводящих упражнений;
18. Развитие специальной выносливости;
19. Обучение технике силовых упражнений;
20. Совершенствование скоростных способностей;
21. Совершенствование гибкости;
22. Общеразвивающие упражнения в движении;
23. Совершенствование техники основных легкоатлетических упражнений.

### **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>   |                      |   |   |   |   |   |   |   |
| Физические качества необходимые для профессиональной деятельности               | ИД-1 <sub>УК-7</sub> |   |   |   |   |   | + | Тренинг/Оценка уровня прикладной подготовки и специальной физической подготовленности. Сем 2                                  |
| Основные принципы интервальной, круговой и повторной тренировки                 | ИД-2 <sub>УК-7</sub> |   |   |   |   |   | + | Тренинг/Оценка уровня общефизической подготовленности, оценка уровня специальной физической подготовленности. Сем 2           |
| Основные принципы выполнения упражнений с отягощением                           | ИД-2 <sub>УК-7</sub> |   | + |   |   |   |   | Тренинг/Оценка техники выполнения гимнастических упражнений и выполнения общеразвивающих упражнений техники в движении. Сем 1 |
| Основные требования при выполнении контрольных нормативов                       | ИД-2 <sub>УК-7</sub> | +   |   |   |   |   |   | Тренинг/Оценка уровня общефизической и специальной физической подготовленности. Сем 1   |
| Основные принципы самоконтроля  | ИД-2 <sub>УК-7</sub> |   |   |   | + |   |   | Тренинг/Оценка уровня общефизической и специальной физической подготовленности. Сем 2   |
| Основные принципы выполнения общеразвивающих упражнений на месте                | ИД-2 <sub>УК-7</sub> | +   |   |   |   |   |   | Тренинг/Оценка техники выполнения гимнастических упражнений и выполнения общеразвивающих упражнений техники на месте. Сем 1   |
| Технику старта на различные дистанции   | ИД-2 <sub>УК-7</sub> |   |   | + |   |   |   | Тренинг/Оценка техники общих и специальных легкоатлетических упражнений. Сем 1  |
| Основные принципы выполнения подводящих упражнений                              | ИД-2 <sub>УК-7</sub> | +   |   |   |   |   |   | Тренинг/Оценка техники выполнения гимнастических упражнений и выполнения общеразвивающих упражнений техники на месте. Сем 1   |
| Основные элементы выполнения техники координационных упражнений                 | ИД-2 <sub>УК-7</sub> | +   |   |   |   |   |   | Тренинг/Оценка уровня общефизической и специальной физической подготовленности. Сем 1   |
| Принципы развития активной и пассивной гибкости                                 | ИД-2 <sub>УК-7</sub> |   |   |   |   |   | + | Тренинг/Оценка техники выполнения упражнений на гибкость и координацию, уровня общей и специальной                            |

|   |          |  |   |   |  |  |   |   |
|---|----------|--|---|---|--|--|---|---|
|   |          |  |   |   |  |  |   | выносливости. Сем 2   |
| Основные принципы развития общей выносливости                         | ИД-2уК-7 |  |   |   |  |  | + | Тренинг/Оценка техники выполнения упражнений на гибкость и координацию, уровня общей и специальной выносливости. Сем 2                        |
| Основные принципы развития специальной выносливости                   | ИД-2уК-7 |  |   |   |  |  | + | Тренинг/Оценка уровня общефизической подготовленности, оценка уровня специальной физической подготовленности. Сем 2                           |
| Основные принципы выполнения игровых упражнений                       | ИД-2уК-7 |  |   | + |  |  |   | Тренинг/Оценка техники общих и специальных легкоатлетических упражнений. Сем 1  |
| Основные принципы развития скоростной выносливости                    | ИД-2уК-7 |  |   | + |  |  |   | Тренинг/Оценка техники общих и специальных легкоатлетических упражнений. Сем 1  |
| Основные принципы выполнения силовых упражнений                       | ИД-2уК-7 |  | + |   |  |  |   | Тренинг/Оценка уровня специальной физической и общефизической подготовленности. Сем 1   |
| Основные принципы выполнения скоростно-силовых упражнений             | ИД-2уК-7 |  |   |   |  |  | + | Тренинг/Оценка техники безопасности, техники специальных легкоатлетических упражнений и уровня специальной физической подготовленности. Сем 2 |
| Принципы развития скоростных способностей                             | ИД-2уК-7 |  |   |   |  |  | + | Тренинг/Оценка техники безопасности, техники специальных легкоатлетических упражнений и уровня специальной физической подготовленности. Сем 2 |
| Комплексы упражнений с нагрузкой умеренной и переменной интенсивности | ИД-2уК-7 |  |   |   |  |  | + | Тренинг/Оценка уровня прикладной подготовки и специальной физической подготовленности. Сем 2  |
| Основные принципы выполнения упражнений в движении                    | ИД-2уК-7 |  | + |   |  |  |   | Тренинг/Оценка техники выполнения гимнастических упражнений и выполнения общеразвивающих упражнений техники в движении. Сем 1                 |
| Основные правила выполнения легкоатлетических упражнений              | ИД-2уК-7 |  | + |   |  |  |   | Тренинг/Оценка уровня специальной физической и общефизической подготовленности. Сем 1   |
| Основные правила техники безопасности                                 | ИД-2уК-7 |  |   |   |  |  | + | Тренинг/Оценка техники безопасности, техники специальных легкоатлетических упражнений и уровня специальной физической подготовленности. Сем 2 |
| <b>Уметь:</b>   |          |  |   |   |  |  |   |   |
| Использовать физические качества                                      | ИД-1уК-7 |  |   |   |  |  | + | Тренинг/Оценка уровня общефизической  |

|  |          |   |   |   |   |   |   |   |
|--|----------|---|---|---|---|---|---|---|
| для повышения работоспособности                                |          |   |   |   |   |   |   | подготовленности, оценка уровня специальной физической подготовленности. Сем 2  |
| Демонстрировать силовые упражнения без отягощений              | ИД-2ук-7 |   | + |   |   |   |   | Тренинг/Оценка уровня специальной физической и общефизической подготовленности. Сем 1   |
| Демонстрировать технику в игровых видах спорта                 | ИД-2ук-7 |   |   | + |   |   |   | Тренинг/Оценка техники общих и специальных легкоатлетических упражнений. Сем 1  |
| Выполнять координационные упражнения с максимальной амплитудой | ИД-2ук-7 | + |   |   |   |   |   | Тренинг/Оценка уровня общефизической и специальной физической подготовленности. Сем 1   |
| Выполнять упражнения с максимальной интенсивностью             | ИД-2ук-7 |   |   |   | + |   |   | Тренинг/Оценка техники безопасности, техники специальных легкоатлетических упражнений и уровня специальной физической подготовленности. Сем 2 |
| Выполнять прыжковые упражнения                                 | ИД-2ук-7 |   |   |   | + |   |   | Тренинг/Оценка техники безопасности, техники специальных легкоатлетических упражнений и уровня специальной физической подготовленности. Сем 2 |
| Выполнять основные элементы легкоатлетических упражнений       | ИД-2ук-7 |   | + |   |   |   |   | Тренинг/Оценка уровня специальной физической и общефизической подготовленности. Сем 1   |
| Соблюдать правила техники безопасности                         | ИД-2ук-7 |   |   |   |   | + |   | Тренинг/Оценка уровня общефизической подготовленности, оценка уровня специальной физической подготовленности. Сем 2                           |
| Демонстрировать технику низкого старта и метаний               | ИД-2ук-7 |   |   | + |   |   |   | Тренинг/Оценка техники общих и специальных легкоатлетических упражнений. Сем 1  |
| Выполнять упражнения с различной интенсивностью                | ИД-2ук-7 |   |   |   |   |   | + | Тренинг/Оценка уровня прикладной подготовки и специальной физической подготовленности. Сем 2  |
| Демонстрировать технику спринтерского бега                     | ИД-2ук-7 |   |   |   | + |   |   | Тренинг/Оценка техники безопасности, техники специальных легкоатлетических упражнений и уровня специальной физической подготовленности. Сем 2 |
| Выполнять основные комплексы гимнастических упражнений         | ИД-2ук-7 | + |   |   |   |   |   | Тренинг/Оценка техники выполнения гимнастических упражнений и выполнения общеразвивающих упражнений техники на месте. Сем 1                   |
| Выполнять комплексы общеразвивающие упражнения на              | ИД-2ук-7 | + |   |   |   |   |   | Тренинг/Оценка техники выполнения гимнастических упражнений и выполнения общеразвивающих упражнений   |

|   |          |   |   |   |   |   |   |   |
|---|----------|---|---|---|---|---|---|---|
| месте   |          |   |   |   |   |   |   | техники на месте. Сем 1   |
| Демонстрировать технику выполнения контрольных нормативов | ИД-2ук-7 | + |   |   |   |   |   | Тренинг/Оценка уровня общефизической и специальной физической подготовленности. Сем 1   |
| Демонстрировать технику бега на средние дистанции         | ИД-2ук-7 |   |   | + |   |   |   | Тренинг/Оценка техники общих и специальных легкоатлетических упражнений. Сем 1  |
| Демонстрировать упражнения с отягощениями                 | ИД-2ук-7 |   | + |   |   |   |   | Тренинг/Оценка техники выполнения гимнастических упражнений и выполнения общеразвивающих упражнений техники в движении. Сем 1 |
| Выполнять комплексы общеразвивающих упражнений в движении | ИД-2ук-7 |   | + |   |   |   |   | Тренинг/Оценка техники выполнения гимнастических упражнений и выполнения общеразвивающих упражнений техники в движении. Сем 1 |
| Контролировать физическую нагрузку                        | ИД-2ук-7 |   |   |   | + |   |   | Тренинг/Оценка уровня общефизической и специальной физической подготовленности. Сем 2   |
| Выполнять беговые упражнения с сохранением ритма          | ИД-2ук-7 |   |   |   |   | + |   | Тренинг/Оценка техники выполнения упражнений на гибкость и координацию, уровня общей и специальной выносливости. Сем 2        |
| Использовать комплексы различной интенсивности            | ИД-2ук-7 |   |   |   |   |   | + | Тренинг/Оценка уровня прикладной подготовки и специальной физической подготовленности. Сем 2                                  |
| Выполнять специальные упражнения на гибкость              | ИД-2ук-7 |   |   |   |   | + |   | Тренинг/Оценка техники выполнения упражнений на гибкость и координацию, уровня общей и специальной выносливости. Сем 2        |

#### **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 техники выполнения гимнастических упражнений и выполнения общеразвивающих упражнений техники в движении. Сем 1 (Тренинг)
2. Оценка техники выполнения гимнастических упражнений и выполнения общеразвивающих упражнений техники на месте. Сем 1 (Тренинг)
3. Оценка техники общих и специальных легкоатлетических упражнений. Сем 1 (Тренинг)
4. Оценка уровня общефизической и специальной физической подготовленности. Сем 1 (Тренинг)
5. Оценка уровня специальной физической и общефизической подготовленности. Сем 1 (Тренинг)

###### **2 семестр**

Форма реализации: Смешанная форма

1. Оценка техники безопасности, техники специальных легкоатлетических упражнений и уровня специальной физической подготовленности. Сем 2 (Тренинг)
2. Оценка техники выполнения упражнений на гибкость и координацию, уровня общей и специальной выносливости. Сем 2 (Тренинг)
3. Оценка уровня общефизической и специальной физической подготовленности. Сем 2 (Тренинг)
4. Оценка уровня общефизической подготовленности, оценка уровня специальной физической подготовленности. Сем 2 (Тренинг)
5. Оценка уровня прикладной подготовки и специальной физической подготовленности. Сем 2 (Тренинг)

Балльно-рейтинговая структура дисциплины является приложением А.

##### **4.2 Промежуточная аттестация по дисциплине**

###### *Зачет (Семестр №1)*

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

###### *Зачет (Семестр №2)*

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 2 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. Национальная электронная библиотека - <https://rusneb.ru/>
4. ЭБС "Консультант студента" - <http://www.studentlibrary.ru/>
5. Электронная библиотека МЭИ (ЭБ МЭИ) - <http://elib.mpei.ru/login.php>
6. Портал открытых данных Российской Федерации - <https://data.gov.ru>
7. База открытых данных Министерства труда и социальной защиты РФ - <https://rosmintrud.ru/opendata>
8. Информационно-справочная система «Кодекс/Техэксперт» - <Http://proinfosoft.ru>;  
<http://docs.cntd.ru/>
9. Открытая университетская информационная система «РОССИЯ» - <https://uisrussia.msu.ru>
10. 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

### Спортивные секции

(название дисциплины)

#### 1 семестр

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

- КМ-1 Оценка техники выполнения гимнастических упражнений и выполнения общеразвивающих упражнений техники на месте. Сем 1 (Тренинг)
- КМ-2 Оценка уровня общефизической и специальной физической подготовленности. Сем 1 (Тренинг)
- КМ-3 Оценка техники выполнения гимнастических упражнений и выполнения общеразвивающих упражнений техники в движении. Сем 1 (Тренинг)
- КМ-4 Оценка уровня специальной физической и общефизической подготовленности. Сем 1 (Тренинг)
- КМ-5 Оценка техники общих и специальных легкоатлетических упражнений. Сем 1 (Тренинг)

**Вид промежуточной аттестации – Зачет.**

| Номер раздела | Раздел дисциплины  | Индекс КМ: | КМ-1 | КМ-2 | КМ-3 | КМ-4 | КМ-5 |
|---------------|--|------------|------|------|------|------|------|
|               |  | Неделя КМ: | 4    | 8    | 10   | 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                                |            |      | +    |      |      |      |
| 2             | Основы теории и методики обучения физической культуре                                |            |      |      |      |      |      |
| 2.1           | Развитие гибкости  |            |      |      | +    |      |      |
| 2.2           | Общеразвивающие упражнения в движении  |            |      |      | +    |      |      |
| 2.3           | Обучение технике основных легкоатлетических упражнений                               |            |      |      |      | +    |      |
| 2.4           | Обучение технике силовых упражнений  |            |      |      |      | +    |      |
| 3             | Совершенствование общих физических качеств   |            |      |      |      |      |      |
| 3.1           | Совершенствование техники основных легкоатлетических упражнений                      |            |      |      |      |      | +    |

|            |   |    |    |    |    |    |
|------------|---|----|----|----|----|----|
| 3.2        | Развитие специальных физических качеств |    |    |    |    | +  |
| 3.3        | Обучение технике спортивных игр         |    |    |    |    | +  |
| Вес КМ, %: |   | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 |

## 2 семестр

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

- КМ-6 Оценка уровня общефизической и специальной физической подготовленности. Сем 2 (Тренинг)
- КМ-7 Оценка техники безопасности, техники специальных легкоатлетических упражнений и уровня специальной физической подготовленности. Сем 2 (Тренинг)
- КМ-8 Оценка техники выполнения упражнений на гибкость и координацию, уровня общей и специальной выносливости. Сем 2 (Тренинг)
- КМ-9 Оценка уровня общефизической подготовленности, оценка уровня специальной физической подготовленности. Сем 2 (Тренинг)
- КМ-10 Оценка уровня прикладной подготовки и специальной физической подготовленности. Сем 2 (Тренинг)

**Вид промежуточной аттестации – Зачет.**

| Номер раздела | Раздел дисциплины  | Индекс КМ: | КМ-6 | КМ-7 | КМ-8 | КМ-9 | КМ-10 |
|---------------|--|------------|------|------|------|------|-------|
|               |  | Неделя КМ: | 4    | 8    | 10   | 12   | 15    |
| 1             | Обучение специальных физических качеств                                      |            |      |      |      |      |       |
| 1.1           | Средства самоконтроля на занятиях  |            | +    |      |      |      |       |
| 1.2           | Профилактика травматизма на занятиях   |            |      | +    |      |      |       |
| 1.3           | Обучение технике легкоатлетических упражнений                                |            |      | +    |      |      |       |
| 1.4           | Развитие скоростных способностей   |            |      | +    |      |      |       |
| 2             | Совершенствование специальных физических качеств                             |            |      |      |      |      |       |
| 2.1           | Совершенствование гибкости   |            |      |      | +    |      |       |
| 2.2           | Развитие общей выносливости  |            |      |      | +    |      |       |
| 2.3           | Развитие специальной выносливости  |            |      |      |      | +    |       |
| 2.4           | Совершенствование скоростных способностей                                    |            |      |      |      | +    |       |
| 3             | Совершенствование физических качеств в профессионально-прикладной подготовке |            |      |      |      |      |       |
| 3.1           | Профессионально-прикладная физическая подготовка                             |            |      |      |      |      | +     |

|     |                                      |    |    |    |    |    |
|-----|--------------------------------------|----|----|----|----|----|
| 3.2 | Совершенствование общей выносливости |    |    |    |    | +  |
|     | Вес КМ, %:                           | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 |