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

Направление подготовки/специальность: 40.03.01 Юриспруденция

Наименование образовательной программы: Правовое сопровождение бизнеса

Уровень образования: высшее образование - бакалавриат

Форма обучения: Очная

Рабочая программа дисциплины
СПОРТИВНЫЕ СЕКЦИИ

Блок:	**Блок 1 «Дисциплины (модули)»**
Часть образовательной программы:	**Часть, формируемая участниками образовательных отношений**
№ дисциплины по учебному плану:	**Б1.Ч.11.01.01**
Трудоемкость в зачетных единицах:	**1 семестр - 0; 2 семестр - 0; 3 семестр - 0; 4 семестр - 0; 5 семестр - 0; 6 семестр - 0; всего - 0**
Часов (всего) по учебному плану:	**328 часа**
Лекции	**не предусмотрено учебным планом**
Практические занятия	**1 семестр - 31,7 часа; 2 семестр - 47,7 часа; 3 семестр - 63,7 часа; 4 семестр - 63,7 часа; 5 семестр - 63,7 часа; 6 семестр - 55,7 часа; всего - 326,2 часа**
Лабораторные работы	**не предусмотрено учебным планом**
Консультации	**проводится в рамках часов аудиторных занятий**
Самостоятельная работа	**не предусмотрено учебным планом**
в том числе на КП/КР	**не предусмотрено учебным планом**
Иная контактная работа	**проводится в рамках часов аудиторных занятий**
включая: Тренинг	
Промежуточная аттестация:	
Зачет Зачет Зачет Зачет Зачет Зачет	**1 семестр - 0,3 часа; 2 семестр - 0,3 часа; 3 семестр - 0,3 часа; 4 семестр - 0,3 часа; 5 семестр - 0,3 часа; 6 семестр - 0,3 часа; всего - 1,8 часа**

Москва 2025

ПРОГРАММУ СОСТАВИЛ:

Преподаватель	Подписано электронной подписью ФГБОУ ВО «НИУ «МЭИ» Сведения о владельце ЦЭП МЭИ Владелец: Фадеев М.Ю. Идентификатор: R3f2164b0-FadeevMY-cfa05320	М.Ю. Фадеев

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель образовательной программы	Подписано электронной подписью ФГБОУ ВО «НИУ «МЭИ» Сведения о владельце ЦЭП МЭИ Владелец: Рукина Е.И. Идентификатор: Re8cc5752-RukinaYI-23d03ae5	Е.И. Рукина
Заведующий выпускающей кафедрой	Подписано электронной подписью ФГБОУ ВО «НИУ «МЭИ» Сведения о владельце ЦЭП МЭИ Владелец: Курдюкова Г.Н. Идентификатор: R6ab6dd0d-KurdiukovaGN-ca01d8c	Г.Н. Курдюкова

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 дисциплины по физической культуре и спорту" осуществляются в форме практических занятий по выбору студента: волейбол, баскетбол, футбол, легкая атлетика, тяжелая атлетика, плавание, самбо, фитнес-аэробика, офп

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 и спортом;
- совершенствование прикладных двигительных 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-2$_{УК-7}$ Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры	знать: - Правила соревнований в избранном виде спорта; - Основные принципы выполнения общеразвивающих упражнений; - Основные принципы выполнения специальных упражнения; - Основные принципы выполнения упражнений в движении; - Основные принципы выполнения упражнений с отягощением; - Основы организации спортивных мероприятий; - Основные правила техники безопасности; - Этапы энергетического обмена; - Основные средства и методы развития физических качеств; - Основные требования при выполнении контрольных нормативов по виду спорта; - Основные элементы выполнения техники координационных упражнений; - Основные правила выполнения легкоатлетических упражнений; - Основы развития гибкости и амплитуды движения; - Технику легкоатлетических упражнений; - Виды лёгкоатлетических упражнений; - Виды прикладных упражнений; - Технику избранного вида спорта;

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Запланированные результаты обучения
		- Историю избранного вида спорта; - Основные принципы развития общей и специальной выносливости; - Комплексы упражнений с нагрузкой умеренной и переменной интенсивности; - Основные принципы самоконтроля; - Технику старта на различные дистанции; - Основные методы самоконтроля на занятиях физической культурой. уметь: - Выполнять беговые упражнения с сохранением темпа; - Выполнять комплексы общеразвивающих упражнений; - Выполнять комплексы общефизической подготовки на результат; - Выполнять легкоатлетические упражнения; - Выполнять нагрузку разной интенсивности; - Демонстрировать технику легкоатлетических упражнений; - Демонстрировать технику низкого старта; - Демонстрировать технику соревновательного упражнения; - Демонстрировать технику спринтерского бега; - Использовать физические качества для повышения работоспособности; - Выполнять общеразвивающие упражнения; - Демонстрировать технику движений в избранном виде спорта; - Выполнять основные комплексы специальных упражнений; - Демонстрировать соревновательную деятельность; - Выполнять упражнения общей физической подготовки; - Контролировать физическую нагрузку; - Демонстрировать технику выполнения контрольных нормативов; - Выполнять упражнения с различной интенсивностью;

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Запланированные результаты обучения
		- Выполнять соревновательные упражнения по виду спорта; - Соблюдать правила техники безопасности; - Демонстрировать технику бега на средние дистанции; - Выполнять движения с заданной амплитудой; - Выполнять упражнения с максимальной интенсивностью.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ВО

Дисциплина относится к основной профессиональной образовательной программе Правовое сопровождение бизнеса (далее – ОПОП), направления подготовки 40.03.01 Юриспруденция, 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, техника безопасности на занятиях физической культурой	31.7	1	-	-	31.7	-	-	-	-	-	-	-	***Изучение материалов литературных источников:*** [1], "стр.70-75" [2], "стр. 70-82" [4], "стр.47- 51"
1.1	Физическая подготовка	8		-	-	8	-	-	-	-	-	-	-	
1.2	Общая и специальная физическая подготовка	8		-	-	8	-	-	-	-	-	-	-	
1.3	Вид спорта. Особенности подготовки	8		-	-	8	-	-	-	-	-	-	-	
1.4	Специальная физическая подготовка	7.7		-	-	7.7	-	-	-	-	-	-	-	
	Зачет	0.3		-	-	-	-	-	-	-	0.3	-	-	
	Всего за семестр	**32.0**		-	-	**31.7**	-	-	-	-	**0.3**	-	-	
	Итого за семестр	**32.0**		-	-	**31.7**	-		-		**0.3**	-		
2	Вид спорта - как вид спортивной деятельности	47.7	2	-	-	47.7	-	-	-	-	-	-	-	***Изучение материалов литературных источников:*** [5], "стр. 30-45" [6], "стр. 57-63" [7], "стр. 60-73 " [8], "стр. 43-58"
2.1	Амплитуда движений	12		-	-	12	-	-	-	-	-	-	-	
2.2	Техника соревновательного	12		-	-	12	-	-	-	-	-	-	-	

	упражнения													
2.3	Умения и навыки соревновательной деятельности	12		-	-	12	-	-	-	-	-	-	-	
2.4	Обучение технике основных легкоатлетических упражнений	11.7		-	-	11.7	-	-	-	-	-	-	-	
	Зачет	0.3		-	-	-	-	-	-	-	0.3	-	-	
	Всего за семестр	**48.0**		-	-	**47.7**	-	-	-	-	**0.3**	-	-	
	Итого за семестр	**48.0**		-	-	**47.7**	-		-		**0.3**	-		
3	Совершенствование общих и специальных физических качеств	63.7	3	-	-	63.7	-	-	-	-	-	-	-	***Изучение материалов литературных источников:*** [1], "стр 48-67" [2], "стр. 50-67" [3], "стр. 32-51" [4], "стр. 31-46" [6], "стр. 31-47" [7], "стр.43-57" [8], "стр. 25 -31"
3.1	Совершенствование техники основных легкоатлетических упражнений	16		-	-	16	-	-	-	-	-	-	-	
3.2	Выносливость, сила, быстрота, гибкость	16		-	-	16	-	-	-	-	-	-	-	
3.3	Средства самоконтроля на занятиях. Методы и средства восстановления после нагрузки	16		-	-	16	-	-	-	-	-	-	-	
3.4	Совершенствование техники соревновательных упражнений	15.7		-	-	15.7	-	-	-	-	-	-	-	
	Зачет	0.3		-	-	-	-	-	-	-	0.3	-	-	
	Всего за семестр	**64.0**		-	-	**63.7**	-	-	-	-	**0.3**	-	-	
	Итого за семестр	**64.0**		-	-	**63.7**	-		-		**0.3**	-		
4	Занятие по физической культуре. Особенности.	63.7	4	-	-	63.7	-	-	-	-	-	-	-	***Изучение материалов литературных источников:*** [1], "стр. 24-37"

	Структура													[2], "стр.34-48" [4], "стр. 12-23 " [5], "стр. 15-27"
4.1	Струтура занятия. Профилактика травматизма на занятиях	16		-	-	16	-	-	-	-	-	-	-	
4.2	Основная часть занятия. Средства и методы	16		-	-	16	-	-	-	-	-	-	-	
4.3	Общая и моторная плотность занятия	16		-	-	16	-	-	-	-	-	-	-	
4.4	Совершенствование выносливости, быстроты, гибкости, силовых способностей	15.7		-	-	15.7	-	-	-	-	-	-	-	
	Зачет	0.3		-	-	-	-	-	-	-	0.3	-	-	
	Всего за семестр	**64.0**		-	-	**63.7**	-	-	-	-	**0.3**	-	-	
	Итого за семестр	**64.0**		-	-	**63.7**	-		-		**0.3**	-		
5	Физическая культура и спорт. Спортивные соревнования, как способ мотивации к занятиям физической культурой	63.7	5	-	-	63.7	-	-	-	-	-	-	-	***Изучение материалов литературных источников:*** [3], "стр. 23-31" [6], "стр. 15-23" [7], "стр. 28-39" [8], "стр.12-17"
5.1	Мотивация к занятиям физической культурой и спортом	16		-	-	16	-	-	-	-	-	-	-	
5.2	Выносливость, сила, быстрота, гибкость	16		-	-	16	-	-	-	-	-	-	-	
5.3	Формы и виды физической культуры	16		-	-	16	-	-	-	-	-	-	-	
5.4	Соревнования, как средство совершенствования физических качеств	15.7		-	-	15.7	-	-	-	-	-	-	-	
	Зачет	0.3		-	-	-	-	-	-	-	0.3	-	-	
	Всего за семестр	**64.0**		-	-	**63.7**	-	-	-	-	**0.3**	-	-	

	Итого за семестр	**64.0**		-	-	**63.7**	-		-		**0.3**	-		
6	Совершенствование физических качеств в профессионально-прикладной подготовке	55.7	6	-	-	55.7	-	-	-	-	-	-	-	***Изучение материалов литературных источников:*** [1], "стр. 81-95" [3], "стр. 53-61" [6], "стр. 67-81" [8], "стр. 67-80"
6.1	Профессионально-прикладная физическая подготовка	20		-	-	20	-	-	-	-	-	-	-	
6.2	Совершенствование специальной выносливости	20		-	-	20	-	-	-	-	-	-	-	
6.3	Совершенствование общей выносливости	15.7		-	-	15.7	-	-	-	-	-	-	-	
	Зачет	0.3		-	-	-	-	-	-	-	0.3	-	-	
	Всего за семестр	**56.0**		-	-	**55.7**	-	-	-	-	**0.3**	-	-	
	Итого за семестр	**56.0**		-	-	**55.7**	-		-		**0.3**	-		
	ИТОГО	**328.0**	-	-	-	**326.2**	-		-		**1.8**	-		

Примечание: Лек – лекции; Лаб – лабораторные работы; Пр – практические занятия; КПР – 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, техника безопасности на занятиях физической культурой

1.1. Физическая подготовка

Инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культурой. Понятие физическая культура, физическое развитие, физическая подготовка, физическое совершенство. Общеразвивающие упражнения (далее ОРУ), прыжковые упражнения, силовые, упражнения на растяжку, статические упражнения, разминочный бег, спортивная ходьба, бег трусцой, повторный бег, дыхательная гимнастика.

1.2. Общая и специальная физическая подготовка

Понятие общая и специальная физическая подготовка. Упражнения с отягощением собственным весом, прыжковые упражнения, упражнения с партнёром, упражнения со скакалкой, упражнения с гантелями, упражнения с набивным мячом, упражнения на шведской стенке, упражнения на гимнастической скамье, бег на короткие и длинные дистанции разной интенсивности, специальные упражнения по виду спорта.

1.3. Вид спорта. Особенности подготовки

История развития вида спорта. Формирование личностных качеств: коллективизм, дисциплинированность, организованность, приёмы саморегуляции психического состояния. Упражнения для развития физических способностей, необходимых для вида спорта. Соревновательные упражнения.

1.4. Специальная физическая подготовка

Средства и методы специальной физической подготовки по виду спорта. Соревновательные и специально-подготовительные упражнения по виду спорта. Формирование навыков ведения соревновательной деятельности. Сдача нормативов по специальной физической подготовке по виду спорта, в учебно-методических отделениях.

2. Вид спорта - как вид спортивной деятельности

2.1. Амплитуда движений

Понятие, что такое амплитуда движения и ее важности для вида спорта. Специальные упражнения для повышения необходимой амплитуды движений по виду спорта. Упражнения для поддержания уровня общей физической подготовки. Упражнения для развития специальной физической подготовки. Соревновательные упражнения.

2.2. Техника соревновательного упражнения

Понятие техники движения. Техника соревновательных упражнений. Упражнения, направленные на развитие специальных физических качеств и обучению технике соревновательных упражнений.

2.3. Умения и навыки соревновательной деятельности

Правила соревнования по виду спорта. Сдача нормативов по виду спорта, в учебно-методических отделениях. Участие в соревнованиях по виду спорта, Спартакиада МЭИ. Упражнения, направленные на развитие и совершенствование технической, тактической и физической подготовки к соревновательным упражнениям.

2.4. Обучение технике основных легкоатлетических упражнений

Бег по дистанции, низкий старт и стартовый разгон, бег по дистанциям, бег по виражу, эстафетный бег, прыжки в длину с места. Бег на разных отрезках с разной интенсивностью, беговые и прыжковые упражнения, упражнения на амплитуду движения. Упражнения на развития скоростно-силовых качеств.

3. Совершенствование общих и специальных физических качеств

3.1. Совершенствование техники основных легкоатлетических упражнений

Прохождение медицинского осмотра. Бег по дистанции: постановка стопы, работа рук, положение корпуса, отталкивание. Низкий старт: выполнение команд "На старт", "Внимание", "Марш". стартовый разгон. Прыжок в длину с места: отталкивание, положение корпуса, приземление. Бег: повторный, переменный, "фартлек", кроссовый. Выполнение беговых и прыжковых упражнений.

3.2. Выносливость, сила, быстрота, гибкость

Развитие общей и специальной выносливости, развитие скоростно-силовых качеств, быстроты и ловкости движений. Сдача нормативов по общей физической подготовке (далее ОФП): 60/100 м, 1000/500, прыжок в длину с места, упражнение на гибкость, отжимание/подтягивание, упражнение на пресс.

3.3. Средства самоконтроля на занятиях. Методы и средства восстановления после нагрузки

Внутренние и внешние признаки утомления, работоспособность, результативность, дневники самоконтроля, медицинский контроль, пульсометрия при различных нагрузках. Восстановление после нагрузки. Упражнения, направленные на развитие специальных физических качеств и техники соревновательных упражнений.

3.4. Совершенствование техники соревновательных упражнений

Условия развития навыка при выполнении движений. Упражнения, направленные на совершенствование специальных физических качеств и техники соревновательных упражнений. Сдача нормативов по специальной физической подготовке по виду спорта, в учебно-методических отделениях.

4. Занятие по физической культуре. Особенности. Структура

4.1. Струтура занятия. Профилактика травматизма на занятиях

Части урока. Цели и задачи. Травматизм. Разминка. Организация занятий по видам спорта. Страховка. Использование инвентаря. Упражнения на снарядах. Упражнения с отягощениями, направленные на развитие скоростно-силовых и силовых качеств..

4.2. Основная часть занятия. Средства и методы

Цели задачи. Упражнения направленные на развитие и совершенствование специальных физических качеств. Совершенствование техники движений соревновательных упражнений..

4.3. Общая и моторная плотность занятия

Понятие общей и моторной плотности занятия. Упражнения на силу, амплитуду движений, координацию. Развитие специальной выносливости. Использование инвентаря. Повышение уровня технической подготовки. Сдача нормативов по виду спорта, в учебно-методических отделениях. Участие в соревнованиях по виду спорта, Спартакиада МЭИ.

4.4. Совершенствование выносливости, быстроты, гибкости, силовых способностей

Комплекс ГТО. Комплексы упражнений различной направленности. Использование инвентаря. Беговые и прыжковые упражнения. Сдача нормативов по ОФП: 60/100 м, 2000/3000 м, прыжок в длину с места, упражнение на гибкость, упражнение на пресс, отжимание/подтягивание, плавание.

5. Физическая культура и спорт. Спортивные соревнования, как способ мотивации к занятиям физической культурой

5.1. Мотивация к занятиям физической культурой и спортом

Мотивация. Упражнения на развитие и совершенствование общей и специальной выносливости, скоростно-силовые и силовые упражнения. подвижные спортивные игры, упражнения на гибкость, дыхательные упражнения.

5.2. Выносливость, сила, быстрота, гибкость

Бег на короткие и средние дистанции, беговые упражнения, прыжковые упражнения, упражнения на амплитуду движений. Специальные упражнения по видам спорта. Сдача нормативов по ОФП: бег 60/100 м, бег 500\1000 м, прыжок в длину с места, упражнение на гибкость, отжимание/подтягивание, упражнение на пресс.

5.3. Формы и виды физической культуры

Формы и виды физической культуры. Упражнения, направленные на совершенствование специальных качеств и совершенствование технической подготовки по виду спорта. Проведение части урока..

5.4. Соревнования, как средство совершенствования физических качеств

Соревнования по виду спорта у студентов, Цели и задачи. Выполнение упражнений специальной направленности. Сдача нормативов по специальной физической подготовки по видам спорта, в учебно- методических отделениях.

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 специальной выносливости

Специальная выносливость. Выполнение упражнений с соответствующей зоне интенсивности. Метод слитного (непрерывного) упражнения с нагрузкой умеренной и переменной интенсивности, метод повторного интервального упражнения, метод круговой тренировки, игровой метод, соревновательный метод, Равномерный метод. Сдача нормативов по специальной физической подготовке по виду спорта, в учебно-методических отделениях. Участие в соревнованиях по виду спорта, Спартакиада МЭИ..

6.3. Совершенствование общей выносливости

Общая выносливость. Метод слитного (непрерывного) упражнения с нагрузкой умеренной и переменной интенсивности, метод повторного интервального упражнения, метод круговой тренировки, игровой метод, соревновательный метод, Равномерный метод. Сдача нормативов по ОФП: 60/100 м, 2000/3000 м, прыжок в длину с места, упражнение на гибкость, упражнение на пресс, отжимание/подтягивание, плавание.

3.3. Темы практических занятий

1. Развитие общефизических качеств подвижными играми;
2. Обучение технике соревновательных упражнений;
3. Обучение технике подводящих упражнений;
4. Общеразвивающие упражнения на месте;
5. Средства самоконтроля на занятиях;
6. Общеразвивающие упражнения в движении;
7. Обучение технике подводящих упражнений по виду спорта;
8. Развитие скоростных способностей;
9. Развитие специальных физических качеств;
10. Совершенствование техники основных легкоатлетических упражнений;
11. Совершенствование силовых способностей;
12. Обучение технике основных легкоатлетических упражнений;
13. Развитие гибкости и амплитуды движения;
14. Профилактика травматизма на занятиях;
15. Обучение технике силовых упражнений;
16. Основы легкоатлетической подготовки.

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	
Знать:								
Основные методы самоконтроля на занятиях физической культурой	ИД-2$_{УК-7}$			+				Тренинг/Оценка уровня владения методами самоконтроля на занятиях физической культурой. Сем 3
Технику старта на различные дистанции	ИД-2$_{УК-7}$				+			Тренинг/Оценка уровня общефизической подготовленности. Сем 4
Основные принципы самоконтроля	ИД-2$_{УК-7}$					+		Тренинг/Оценка техники выполнения лёгкоатлетических упражнений. Сем 5
Комплексы упражнений с нагрузкой умеренной и переменной интенсивности	ИД-2$_{УК-7}$		+					Тренинг/Оценка техники выполнения подводящих упражнений по виду спорта. Сем 2
Основные принципы развития общей и специальной выносливости	ИД-2$_{УК-7}$				+			Тренинг/Оценка уровня специальной физической подготовленности. Сем 4
Историю избранного вида спорта	ИД-2$_{УК-7}$	+						Тренинг/Оценка уровня специальной физической подготовленности. Сем 1
Технику избранного вида спорта	ИД-2$_{УК-7}$		+					Тренинг/Оценка уровня специальной физической подготовленности. Сем 2
Виды прикладных упражнений	ИД-2$_{УК-7}$						+	Тренинг/Оценка уровня прикладной подготовки. Сем 6
Виды лёгкоатлетических упражнений	ИД-2$_{УК-7}$			+				Тренинг/Оценка техники легкоатлетических упражнений. Сем 3
Технику легкоатлетических упражнений	ИД-2$_{УК-7}$		+					Тренинг/Оценка уровня общефизической подготовленности. Сем 2
Основы развития гибкости и амплитуды движения	ИД-2$_{УК-7}$		+					Тренинг/Оценка уровня технической подготовленности к соревновательному упражнению по виду спорта. Сем 2
Основные правила выполнения легкоатлетических упражнений	ИД-2$_{УК-7}$					+		Тренинг/Оценка уровня общефизической подготовленности. Сем 5

Основные элементы выполнения техники координационных упражнений	ИД-2$_{УК-7}$						+	Тренинг/Оценка уровня общефизической подготовленности. Сем 6
Основные требования при выполнении контрольных нормативов по виду спорта	ИД-2$_{УК-7}$			+				Тренинг/Оценка уровня специальной физической подготовленности. Сем 3
Основные средства и методы развития физических качеств	ИД-2$_{УК-7}$	+						Тренинг/Оценка начального уровня технической подготовленности по виду спорта. Сем 1
Этапы энергетического обмена	ИД-2$_{УК-7}$			+				Тренинг/Оценка уровня общефизической подготовленности. Сем 3
Основные правила техники безопасности	ИД-2$_{УК-7}$				+			Тренинг/Оценка техники безопасности. Сем 4
Основы организации спортивных мероприятий	ИД-2$_{УК-7}$					+		Тренинг/Оценка уровня специальной физической подготовленности. Сем 5
Основные принципы выполнения упражнений с отягощением	ИД-2$_{УК-7}$					+		Тренинг/Оценка уровня умения самостоятельно составлять и выполнять комплексы различной направленности. Сем 5
Основные принципы выполнения упражнений в движении	ИД-2$_{УК-7}$						+	Тренинг/Оценка уровня специальной физической подготовленности. Сем 6
Основные принципы выполнения специальных упражнения	ИД-2$_{УК-7}$				+			Тренинг/Оценка техники выполнения соревновательного упражнения по виду спорта. Сем 4
Основные принципы выполнения общеразвивающих упражнений	ИД-2$_{УК-7}$	+						Тренинг/Оценка техники выполнения общеразвивающих упражнений. Сем 1
Правила соревнований в избранном виде спорта	ИД-2$_{УК-7}$	+						Тренинг/Оценка уровня общефизической подготовки Сем 1
Уметь:								
Выполнять упражнения с максимальной интенсивностью	ИД-2$_{УК-7}$	+						Тренинг/Оценка уровня специальной физической подготовленности. Сем 1
Выполнять движения с заданной амплитудой	ИД-2$_{УК-7}$		+					Тренинг/Оценка техники выполнения подводящих упражнений по виду спорта. Сем 2
Демонстрировать технику бега на средние дистанции	ИД-2$_{УК-7}$						+	Тренинг/Оценка уровня специальной физической подготовленности. Сем 6
Соблюдать правила техники	ИД-2$_{УК-7}$				+			Тренинг/Оценка техники выполнения

безопасности								соревновательного упражнения по виду спорта. Сем 4
Выполнять соревновательные упражнения по виду спорта	ИД-2$_{УК-7}$			+				Тренинг/Оценка уровня специальной физической подготовленности. Сем 3
Выполнять упражнения с различной интенсивностью	ИД-2$_{УК-7}$						+	Тренинг/Оценка уровня прикладной подготовки. Сем 6
Демонстрировать технику выполнения контрольных нормативов	ИД-2$_{УК-7}$				+			Тренинг/Оценка техники безопасности. Сем 4
Контролировать физическую нагрузку	ИД-2$_{УК-7}$				+			Тренинг/Оценка уровня общефизической подготовленности. Сем 4
Выполнять упражнения общей физической подготовки	ИД-2$_{УК-7}$	+						Тренинг/Оценка уровня общефизической подготовки Сем 1
Демонстрировать соревновательную деятельность	ИД-2$_{УК-7}$		+					Тренинг/Оценка уровня специальной физической подготовленности. Сем 2
Выполнять основные комплексы специальных упражнений	ИД-2$_{УК-7}$				+			Тренинг/Оценка уровня специальной физической подготовленности. Сем 4
Демонстрировать технику движений в избранном виде спорта	ИД-2$_{УК-7}$	+						Тренинг/Оценка начального уровня технической подготовленности по виду спорта. Сем 1
Выполнять общеразвивающие упражнения	ИД-2$_{УК-7}$	+						Тренинг/Оценка техники выполнения общеразвивающих упражнений. Сем 1
Использовать физические качества для повышения работоспособности	ИД-2$_{УК-7}$					+		Тренинг/Оценка уровня специальной физической подготовленности. Сем 5
Демонстрировать технику спринтерского бега	ИД-2$_{УК-7}$					+		Тренинг/Оценка уровня общефизической подготовленности. Сем 5
Демонстрировать технику соревновательного упражнения	ИД-2$_{УК-7}$		+					Тренинг/Оценка уровня технической подготовленности к соревновательному упражнению по виду спорта. Сем 2
Демонстрировать технику низкого старта	ИД-2$_{УК-7}$					+		Тренинг/Оценка уровня умения самостоятельно составлять и выполнять комплексы различной направленности. Сем 5
Демонстрировать технику легкоатлетических упражнений	ИД-2$_{УК-7}$			+				Тренинг/Оценка уровня владения методами самоконтроля на занятиях физической культурой. Сем 3

Выполнять нагрузку разной интенсивности	ИД-2$_{УК-7}$			+				Тренинг/Оценка техники легкоатлетических упражнений. Сем 3
Выполнять легкоатлетические упражнения	ИД-2$_{УК-7}$		+					Тренинг/Оценка уровня общефизической подготовленности. Сем 2
Выполнять комплексы общефизической подготовки на результат	ИД-2$_{УК-7}$			+				Тренинг/Оценка уровня общефизической подготовленности. Сем 3
Выполнять комплексы общеразвивающих упражнений	ИД-2$_{УК-7}$					+		Тренинг/Оценка техники выполнения лёгкоатлетических упражнений. Сем 5
Выполнять беговые упражнения с сохранением темпа	ИД-2$_{УК-7}$						+	Тренинг/Оценка уровня общефизической подготовленности. Сем 6

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: Выполнение задания

1. Оценка начального уровня технической подготовленности по виду спорта. Сем 1 (Тренинг)
2. Оценка техники выполнения общеразвивающих упражнений. Сем 1 (Тренинг)
3. Оценка уровня общефизической подготовки Сем 1 (Тренинг)
4. Оценка уровня специальной физической подготовленности. Сем 1 (Тренинг)

2 семестр

Форма реализации: Выполнение задания

1. Оценка техники выполнения подводящих упражнений по виду спорта. Сем 2 (Тренинг)
2. Оценка уровня общефизической подготовленности. Сем 2 (Тренинг)
3. Оценка уровня специальной физической подготовленности. Сем 2 (Тренинг)
4. Оценка уровня технической подготовленности к соревновательному упражнению по виду спорта. Сем 2 (Тренинг)

3 семестр

Форма реализации: Выполнение задания

1. Оценка техники легкоатлетических упражнений. Сем 3 (Тренинг)
2. Оценка уровня владения методами самоконтроля на занятиях физической культурой. Сем 3 (Тренинг)
3. Оценка уровня общефизической подготовленности. Сем 3 (Тренинг)
4. Оценка уровня специальной физической подготовленности. Сем 3 (Тренинг)

4 семестр

Форма реализации: Выполнение задания

1. Оценка техники безопасности. Сем 4 (Тренинг)
2. Оценка техники выполнения соревновательного упражнения по виду спорта. Сем 4 (Тренинг)
3. Оценка уровня общефизической подготовленности. Сем 4 (Тренинг)
4. Оценка уровня специальной физической подготовленности. Сем 4 (Тренинг)

5 семестр

Форма реализации: Выполнение задания

1. Оценка техники выполнения лёгкоатлетических упражнений. Сем 5 (Тренинг)
2. Оценка уровня общефизической подготовленности. Сем 5 (Тренинг)
3. Оценка уровня специальной физической подготовленности. Сем 5 (Тренинг)
4. Оценка уровня умения самостоятельно составлять и выполнять комплексы различной направленности. Сем 5 (Тренинг)

6 семестр

Форма реализации: Выполнение задания

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 (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»

Зачет (Семестр №3)

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

Зачет (Семестр №4)

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

Зачет (Семестр №5)

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

Зачет (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. Акулова А. И.- "Руководство к самостоятельной работе студентов по теории и методике обучения базовым видам спорта («гимнастика»)", Издательство: "ВГАС", Воронеж, 2019 - (50 с.)
https://e.lanbook.com/book/253715;
6. Рыбакова Е. О.,Созинов В. В.- "Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика", Издательство: "ЧГИФК", Чайковский, 2020 - (89 с.)
https://e.lanbook.com/book/233768;
7. Ч. Т. Иванков, С. А. Литвинов, М. В. Стефановский- "Организация и проведение студенческих соревнований по культивируемым видам спорта", Издательство: "Владос", Москва, 2018 - (168 с.)
https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=486099;
8. Михайлова О. Н.,Васельцова И. А.,Черепанова М. А.,Белов Д. О.,Бродецкий А. Б.,Поляков А. А.,Логинов Н. В.,Петров С. А.,Череднякова Л. В.,Буданов А. Б.,Козупица Г. С.,Ананьев Л. Б.,Игошкин А. Н.,Шабанов В. С.- "Циклические и ациклические виды спорта" Ч. 2, Издательство: "СамГУПС", Самара, 2021 - (119 с.)
https://e.lanbook.com/book/189110.

5.2 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:
1. СДО "Прометей";
2. Office / Российский пакет офисных программ;
3. Windows / Операционная система семейства Linux;
4. Видеоконференции (Майнд, Сберджаз, ВК и др);
5. Acrobat Reader.

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
3. **Электронная библиотека МЭИ (ЭБ МЭИ)** - http://elib.mpei.ru/login.php
4. **Портал открытых данных Российской Федерации** - https://data.gov.ru
5. **База открытых данных Министерства труда и социальной защиты РФ** - https://rosmintrud.ru/opendata
6. **Информационно-справочная система «Кодекс/Техэксперт»** - Http:\\proinfosoft.ru; http://docs.cntd.ru/
7. **Открытая университетская информационная система «РОССИЯ»** - https://uisrussia.msu.ru
8. **Официальный сайт Федеральной службы по надзору в сфере образования и науки** - https://obrnadzor

6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Тип помещения	Номер аудитории, наименование	Оснащение
Учебная аудитория для проведения практических занятий	Н-101	скамья (2 шт.), баскетбольные стойки (2 шт.), навесные баскетбольные щиты (4 шт.), волейбольные стойки с сеткой (1 комплект), ворота для мини-футбола (2 шт.), спортивное электронное табло (1 шт.), компьютерная сеть с выходом в Интернет

Учебная аудитория для проведения практических занятий	СЗ «Спортивный зал»	скамья (2 шт.), стол (1 шт.), стул (1 шт.), шведская стенка (6 секций), гимнастические коврики (35 шт.), гимнастические палки (30 шт.), мячи набивные (16 шт.), гантели (30 шт.), зеркала
Учебная аудитория для проведения практических занятий	Спортивный манеж	стол преподавателя (2 шт.), скамья (8 шт.), стул (2 шт.), стенд для скалолазания (2 шт.), шведская стенка (10 шт.), инвентарь для занятия лёгкой атлетикой (10 шт.)
Учебная аудитория для проведения практических занятий	Ф-141	скамья (2 шт.), шведская стенка (5 шт.), волейбольная сетка (1 шт.), бадминтонная сетка (1шт.), волейбольные мячи (20 шт.)., миценболы (10 шт.), компьютерная сеть с выходом в Интернет
Помещения для самостоятельной работы с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Организации	НТБ-204	стол письменный (14 шт.), стул (24 шт.), кресло рабочее (1 шт.), стол компьютерный (7 шт.), стеллаж для хранения книг (38 шт.), шкаф для одежды (1 шт.), рабочее место сотрудника (1 шт.), компьютер персональный (7 шт.), компьютерная сеть с выходом в Интернет

Приложение А

БАЛЛЬНО-РЕЙТИНГОВАЯ СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

Спортивные секции

(название дисциплины)

1 семестр

Перечень контрольных мероприятий <u>текущего контроля</u> успеваемости по дисциплине:

КМ-1 Оценка техники выполнения общеразвивающих упражнений. Сем 1 (Тренинг)
КМ-2 Оценка уровня общефизической подготовки Сем 1 (Тренинг)
КМ-3 Оценка начального уровня технической подготовленности по виду спорта. Сем 1 (Тренинг)
КМ-4 Оценка уровня специальной физической подготовленности. Сем 1 (Тренинг)

Вид промежуточной аттестации – Зачет.

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, техника безопасности на занятиях физической культурой					
1.1	Физическая подготовка		+			
1.2	Общая и специальная физическая подготовка			+		
1.3	Вид спорта. Особенности подготовки				+	
1.4	Специальная физическая подготовка					+
		Вес КМ, %:	25	25	25	25

2 семестр

Перечень контрольных мероприятий <u>текущего контроля</u> успеваемости по дисциплине:

КМ-1 Оценка техники выполнения подводящих упражнений по виду спорта. Сем 2 (Тренинг)
КМ-2 Оценка уровня технической подготовленности к соревновательному упражнению по виду спорта. Сем 2 (Тренинг)
КМ-3 Оценка уровня специальной физической подготовленности. Сем 2 (Тренинг)
КМ-4 Оценка уровня общефизической подготовленности. Сем 2 (Тренинг)

Вид промежуточной аттестации – Зачет.

Номер раздела	Раздел дисциплины	Индекс КМ:	КМ-1	КМ-2	КМ-3	КМ-4
		Неделя КМ:	4	8	12	15
1	Вид спорта - как вид спортивной деятельности					

1.1	Амплитуда движений	+			
1.2	Техника соревновательного упражнения		+		
1.3	Умения и навыки соревновательной деятельности			+	
1.4	Обучение технике основных легкоатлетических упражнений				+
	Вес КМ, %:	25	25	25	25

3 семестр

Перечень контрольных мероприятий <u>текущего контроля</u> успеваемости по дисциплине:

КМ-1 Оценка техники легкоатлетических упражнений. Сем 3 (Тренинг)
КМ-2 Оценка уровня общефизической подготовленности. Сем 3 (Тренинг)
КМ-3 Оценка уровня владения методами самоконтроля на занятиях физической культурой. Сем 3 (Тренинг)
КМ-4 Оценка уровня специальной физической подготовленности. Сем 3 (Тренинг)

Вид промежуточной аттестации – Зачет.

Номер раздела	Раздел дисциплины	Индекс КМ:	КМ-1	КМ-2	КМ-3	КМ-4
		Неделя КМ:	4	8	12	15
1	Совершенствование общих и специальных физических качеств					
1.1	Совершенствование техники основных легкоатлетических упражнений		+			
1.2	Выносливость, сила, быстрота, гибкость			+		
1.3	Средства самоконтроля на занятиях. Методы и средства восстановления после нагрузки				+	
1.4	Совершенствование техники соревновательных упражнений					+
	Вес КМ, %:		25	25	25	25

4 семестр

Перечень контрольных мероприятий <u>текущего контроля</u> успеваемости по дисциплине:

КМ-1 Оценка техники безопасности. Сем 4 (Тренинг)
КМ-2 Оценка техники выполнения соревновательного упражнения по виду спорта. Сем 4 (Тренинг)
КМ-3 Оценка уровня специальной физической подготовленности. Сем 4 (Тренинг)
КМ-4 Оценка уровня общефизической подготовленности. Сем 4 (Тренинг)

Вид промежуточной аттестации – Зачет.

Номер раздела	Раздел дисциплины	Индекс КМ:	КМ-1	КМ-2	КМ-3	КМ-4
		Неделя	4	8	12	15

	КМ:				
1	Занятие по физической культуре. Особенности. Структура				
1.1	Струтура занятия. Профилактика травматизма на занятиях	+			
1.2	Основная часть занятия. Средства и методы		+		
1.3	Общая и моторная плотность занятия			+	
1.4	Совершенствование выносливости, быстроты, гибкости, силовых способностей				+
Вес КМ, %:		25	25	25	25

5 семестр

Перечень контрольных мероприятий <u>текущего контроля</u> успеваемости по дисциплине:

КМ-1 Оценка техники выполнения лёгкоатлетических упражнений. Сем 5 (Тренинг)
КМ-2 Оценка уровня умения самостоятельно составлять и выполнять комплексы различной направленности. Сем 5 (Тренинг)
КМ-2 Оценка уровня общефизической подготовленности. Сем 5 (Тренинг)
КМ-4 Оценка уровня специальной физической подготовленности. Сем 5 (Тренинг)

Вид промежуточной аттестации – Зачет.

Номер раздела	Раздел дисциплины	Индекс КМ:	КМ-1	КМ-2	КМ-2	КМ-4
		Неделя КМ:	4	12	8	15
1	Физическая культура и спорт. Спортивные соревнования, как способ мотивации к занятиям физической культурой					
1.1	Мотивация к занятиям физической культурой и спортом		+			
1.2	Выносливость, сила, быстрота, гибкость				+	
1.3	Формы и виды физической культуры			+		
1.4	Соревнования, как средство совершенствования физических качеств					+
Вес КМ, %:			25	25	25	25

6 семестр

Перечень контрольных мероприятий <u>текущего контроля</u> успеваемости по дисциплине:

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

Вид промежуточной аттестации – Зачет.

Номер раздела	Раздел дисциплины	Индекс КМ:	КМ-1	КМ-2	КМ-3

		Неделя КМ:	4	8	12
1	Совершенствование физических качеств в профессионально-прикладной подготовке				
1.1	Профессионально-прикладная физическая подготовка		+		
1.2	Совершенствование специальной выносливости			+	
1.3	Совершенствование общей выносливости				+
		Вес КМ, %:	30	30	40