Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Гаврилов Сергей Александрович
Должность: И.О. Ректора
Дата подписания: 19.06.2025 14:12:24
Уникальный программный ключ:
f17218015d82e3c1457d1df9e244def505047355

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
«Национальный исследовательский университет
«Московский институт электронной техники»

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебной работе
_____ А.Г. Балашов
«25» августа 2023 г.
М.П.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«Индивидуальные виды спорта»

Для всех направленностей (профилей) бакалавриата очной формы обучения

Москва 2023

1. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ

Дисциплина «Индивидуальные виды спорта» участвует в формировании следующих компетенций образовательной программы:

УК	Подкомпетенции, формируемые в дисциплине	Индикаторы достижения компетенций
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	**УК-7. ИВС** Способен вести здоровый образ жизни, используя сформированную технику соревновательных движений в выбранном виде спортивной деятельности	**Опыт** формирования техники соревновательных движений в выбранном виде спортивной деятельности в зависимости от направленности предполагаемой нагрузки.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина «Индивидуальные виды спорта» входит в часть, формируемую участниками образовательных отношений Блока 1 «Дисциплины (модули)» образовательной программы, является элективной.

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Курс	Семестр	Общая трудоёмкость (ЗЕ)	Общая трудоёмкость (часы)	Контактная работа			Самостоятельная работа (часы)	Промежуточная аттестация
				Лекции (часы)	Лабораторные работы (часы)	Практические занятия (часы)		
1	2	-	66	-	-	66	-	Зачет
2	3	-	66	-	-	66	-	Зачет
2	4	-	66	-	-	66	-	Зачет
3	5	-	66	-	-	66	-	Зачет
3	6	-	64	-	-	64	-	Зачет
Итого:			**328**			**328**		

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

№ и наименование модуля	Контактная работа			Самостоятельная работа	Формы текущего контроля
	Лекции	Лабораторные занятия	Практические занятия		
«Индивидуальные виды спорта»	-	-	328	-	Контроль физической подготовленности.

4.1. Лекционные занятия

Не предусмотрены.

4.2. Практические занятия

№ модуля дисциплины	№ практического занятия	Объем занятий (часы)	Краткое содержание
Индивидуальные виды спорта			
Модуль 1		328	**Общая физическая подготовка (ОФП):** Общая физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств). Средства и методы ОФП: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами. Упражнения для воспитания силы: упражнения с отягощением, соответствующим собственному весу, весу партнера и его противодействию, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы), с отягощением (гантели, набивные мячи). Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения. Упражнения для воспитания гибкости. Методы развития гибкости. Упражнения для воспитания ловкости. Методы воспитания ловкости. Упражнения для воспитания быстроты. Совершенствование двигательных реакций. Подготовка к тестированию, подготовка письменных работ. Подготовка к сдаче контрольных нормативов по физической и функциональной подготовке. Выполнение контрольных нормативов и требований.

модуля дисциплины	№ практического занятия	Объем занятий (часы)	Краткое содержание
		328	**Легкая атлетика.** Основы техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Ознакомление, обучение и овладение двигательными навыками и техникой видов лёгкой атлетики. Совершенствование знаний, умений, навыков и развитие физических качеств в лёгкой атлетике. Меры безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Техника выполнения легкоатлетических упражнений. Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма средствами лёгкой атлетики. Специальная физическая подготовка в различных видах лёгкой атлетики. Способы и методы самоконтроля при занятиях лёгкой атлетикой. Особенности организации и планирования занятий лёгкой атлетикой в связи с выбранной профессией.
		328	**Силовая подготовка/УВЦ.** Комплексы упражнений с собственным весом, свободными весами, амортизаторами. Освоение различных упражнений на тренажерах и приспособлениях. Упражнения с гантелями, гирями. Упражнения со штангой. Специально-подготовительные упражнения. Комплексы упражнений с собственным весом, гирями и гантелями. **Борьба.** Комплексы упражнений общей физической подготовки. Специально-подготовительные упражнения. Виды единоборств.
		328	**Фитнесс**. Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой. Разнообразные комплексы общеразвивающих упражнений, элементы специальной физической подготовки, подвижные игры для развития силы, быстроты, общей и силовой выносливости, прыгучести, гибкости, ловкости, координационных способностей, социально и профессионально необходимых двигательных умений и навыков. Основы производственной гимнастики. Составление комплексов упражнений (различные виды и направленности воздействия) умений и навыков. Основы производственной гимнастики. Составление комплексов упражнений (различные виды и направленности воздействия).

модуля дисциплины	№ практического занятия	Объем занятий (часы)	Краткое содержание
		328	**Теннис.** Занятия по теннису включают: общую физическую подготовку, специальную физическую подготовку. Упражнения для развития, силы, быстроты, общей и скоростной выносливости. Игровая практика (в одиночном и парном разряде).
		328	**Плавание.** Основы техники безопасности на занятиях по плаванию. Правила поведения на воде. *Группа обучение*. Обучение длительному удержанию и передвижению на поверхности воды одним из способов плавания, нырянию под водой*. *Группа спортивного плавания.* Освоение техники спортивных способов плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс, дельфин). Старты и повороты. Спасение утопающих, правила соревнований, основы судейства. * - начиная с 3-го семестра обучение проходит по программе группы спортивного плавания
Модуль 2		328	**Специальная медицинская группа. ЛФК. Инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья.** Учебный материал имеет корригирующую и оздоровительно-профилактическую направленность. При его реализации необходим индивидуально-дифференцированный подход, связанный с нарушениями в организме.

4.3. Лабораторные занятия

Не предусмотрены.

4.4. Самостоятельная работа студентов

Не предусмотрена.

4.5. Примерная тематика курсовых работ (проектов)

Не предусмотрены.

5. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Не предусмотрены.

6. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Литература

1. Физическая культура [Текст]: Учеб. для академического бакалавриата / И. А. Письменский. - М. : Юрайт, 2017. - 493 с. - (Бакалавр. Академический курс). - ISBN 978-5-534-00329-1 : 909-00.
2. Королев В.Г. Методические рекомендации по организации самостоятельных занятий физической культурой студентами вузов [Текст]: Учебное пособие / В. Г. Королев; Министерство образования и науки РФ, Национальный исследовательский университет "МИЭТ". - М.: МИЭТ, 2012. - 120 с. - Имеется электронная версия издания.
3. Тимохина Л.М. Программа физической подготовки допризывной студенческой молодежи средствами силового фитнеса [Текст]: Учебное пособие / Л. М. Тимохина, Е. А. Островский; Министерство образования и науки РФ, Национальный исследовательский университет "МИЭТ"; Под ред. А.В. Островского. - М.: МИЭТ, 2012. - 60 с. - Имеется электронная версия издания.
4. Кузовенков В.В. Физическое воспитание студентов в специальном учебном отделении [Текст]: Учеб. пособие. Ч. 1 / В. В. Кузовенков, А. В. Островский ; М-во образования и науки РФ, Федеральное агентство по образованию, МГИЭТ (ТУ). - М.: МИЭТ, 2009. - 188 с. – Имеется электронная версия издания.
5. Лечебная физическая культура [Электронный ресурс] : Учеб. пособие / Л. В. Капилевич, С. В. Радаева, М. С. Лим. - Томск : Томский гос. ун-т, 2011. - 116 с. - Свободный доступ из сети Интернет в Электронную библиотеку (репозиторий) Томского государственного университета.

7. ПЕРЕЧЕНЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ БАЗ ДАННЫХ, ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ

1. Юрайт: образовательная платформа. - Москва, 2013 - . - URL: https://urait.ru/ (дата обращения: 25.12.2023). - Режим доступа: для авторизованных пользователей МИЭТ.
2. Министерство спорта Российской Федерации: сайт. – Москва, 2008 – 2013. - . – URL: http://www.minsport.gov.ru (дата обращения: 25.12.2023).
3. Спортивная Россия – открытая платформа: сайт. – Москва: Стадион, 1998 – 2023. -. – URL: https://nfosport/ru/ (дата обращения: 25.12.2023).
4. ФизкультУРА: сайт. - -. – URL: https://fizkult-ura/ru/ (дата обращения: 25.12.2023).

8. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Для взаимодействия студентов с преподавателем используются сервисы обратной связи: WhatsApp, электронная почта, в контакте.

При проведении занятий используются **внешние электронные ресурсы**:

Легкая атлетика:

1. Низкий старт. https://www.youtube.com/watch?v=kD18-FpFA58
2. Высокий старт. https://www.youtube.com/watch?v=5iBnj1RH_e8
3. Техника в беге на 100 м и 200 м. https://www.youtube.com/watch?v=7POHdH5QQWA
4. Тренировка в беге на 100 м. https://www.youtube.com/watch?v=nhqs-kSdEXA
5. Разминка и заминка в беге. https://www.youtube.com/watch?v=QJLi-hfZmjM
6. Прыжок в дину с места. https://www.youtube.com/watch?v=IVFzJTdsQsY
7. Дыхание при занятиях бегом. https://www.youtube.com/watch?v=JfPcgh1r4l0
8. Тренировка в беге на 3000 м. https://www.youtube.com/watch?v=2-7pGR7rBVc
9. Техника в беге на 3000 м. https://www.youtube.com/watch?v=rVWrmN1FSkk
10. Тактика в беге на 3000 м. https://www.youtube.com/watch?v=rVWrmN1F
11. Питание при занятиях бегом. https://www.youtube.com/watch?v=Bk8HNTEQMso
12. Тактика в беге на 2000 м. https://www.youtube.com/watch?v=YsvV2BayJ5s

Силовая подготовка:

1. https://www.youtube.com/watch?v=zBhyp19UxQQ
2. https://www.youtube.com/watch?v=xoQGxUGjKw0
3. https://www.youtube.com/watch?v=87ylUo5bcNI
4. https://www.youtube.com/watch?v=Altls6ZQxG0
5. https://www.youtube.com/watch?v=OSWanefT124
6. https://www.youtube.com/watch?v=u16vBAp94_0
7. https://www.youtube.com/watch?v=tPgQIF7uCm4
8. https://www.youtube.com/watch?v=kHvM0_Fi6XE
9. https://www.youtube.com/watch?v=933snJPVVgA

Гимнастика:

1. Тест на гибкость https://www.youtube.com/watch?v=pXdvejShqRk
2. Подвижность плечевого сустава https://www.youtube.com/watch?v=Ngzr3kdFljA
3. Растяжка переднего и заднего бедра https://www.youtube.com/watch?v=hURpb-S3Fac
4. Динамический стретчинг https://www.youtube.com/watch?v=EyDphdeK0fA
5. Укрепление внутренней поверхности бедра https://www.youtube.com/watch?v=U8lzYNTJ014
6. Растяжка задней и внутренней поверхности бедра у опоры https://www.youtube.com/watch?v=xys7AxTTlQ8
7. Развитие гибкости позвоночника https://www.youtube.com/watch?v=yg8tFmu8MQk
   https://www.youtube.com/watch?v=hB8jqDPdVag
   https://www.youtube.com/watch?v=pszMkl8nPdk

8. Упражнение для пресса спины и ягодиц https://www.youtube.com/watch?v=sE33cs5EnLA https://www.youtube.com/watch?v=a9qdu3xDEpw

Теннис:

1. https://www.youtube.com/watch?v=AIcxjNnjHYk – базовые навыки в обучении подачи
2. https://www.youtube.com/watch?v=BudtkQ5TCpY – правила игры в теннис
3. https://www.youtube.com/watch?v=6epx5rkZpe4 – упражнения для обучения удара справа
4. https://www.youtube.com/watch?v=uDzBRMR_PR4 – обучение подачи
5. https://www.youtube.com/watch?v=728VmtYwJ4E – упражнения для обучения подачи
6. https://www.youtube.com/watch?v=AF3rM8645j8 - упражнения для обучения удара слева
7. https://www.youtube.com/watch?v=gZ1czzCMxlQ – разминка, базовые характеристики стойки, движений, приема и подачи в теннисе (ч.1)
8. https://www.youtube.com/watch?v=5W-06GG9rgs - разминка, базовые характеристики стойки, движений, приема и подачи в теннисе (ч.2)
9. https://www.youtube.com/watch?v=N5W9p7EZkiA – обучение тактике
10. https://www.youtube.com/watch?v=FEo5v5Ynw_U – обучение игры слета

Фитнес:

1. https://www.youtube.com/watch?v=-BZnMK8FBYs – техника безопасности при занятиях фитнесом и йогой
2. https://www.youtube.com/watch?v=j8H6X4KQQ5A – техника приседания
3. https://www.youtube.com/watch?v=82i4FZz8mCo – кардиотренировки на все группы мышц
4. https://www.youtube.com/watch?v=J3tRz0pyfys&list=PLGlEeklEVCUljd4gbBDV2iWVmnwbe3Cdf – комплекс упражнений без отягощений
5. https://www.youtube.com/watch?v=ycZ5gQZKj1E&list=PLGlEeklEVCUljd4gbBDV2iWVmnwbe3Cdf&index=2 – несколько вариантов упражнений «планка»
6. https://www.youtube.com/watch?v=oFK4LZvnWTM&list=PLGlEeklEVCUljd4gbBDV2iWVmnwbe3Cdf&index=6 – различные виды отжиманий
7. https://www.youtube.com/watch?v=wKGH1pc9_QU&list=PLGlEeklEVCUljd4gbBDV2iWVmnwbe3Cdf&index=8 – комплекс упражнений для развития выносливости
8. https://www.youtube.com/watch?v=ivAUMYBJfMk&list=PLGlEeklEVCUljd4gbBDV2iWVmnwbe3Cdf&index=13 – комплекс упражнений со стулом
9. https://www.youtube.com/watch?v=ysXmU1rlKQQ&list=PLGlEeklEVCUljd4gbBDV2iWVmnwbe3Cdf&index=16 – стречинг, комплекс упражнений на растяжку мышц и мобильность суставов
10. https://www.youtube.com/watch?v=YPHqGBI3QwA – комплекс упражнений с отягощениями

Плавание:

1. https://www.youtube.com/watch?v=5FKnUx2W_lI - техника плавания кролем
2. https://www.youtube.com/watch?v=PjRSR4VxhSg - ошибки в плавании кролем
3. https://www.youtube.com/watch?v=1eEbWZfvLQ0 - обучение дыханию https://www.youtube.com/watch?v=VwoWd16hX3U - техника плавания брассом и ошибки
4. https://www.youtube.com/watch?v=YEi46GkyHLY - обучение удару ногами брассом
5. https://www.youtube.com/watch?v=sH0qdGo_tiI - умение держаться в воде
6. https://www.youtube.com/watch?v=nwiK0GmklpQ - плавание под водой
7. https://www.youtube.com/watch?v=_ISKu1pTrBo - плавание баттерфляем
8. https://www.youtube.com/watch?v=QG6qz_ePyFc - обучение баттерфляю (упражнения)
9. https://www.youtube.com/watch?v=5QtkKzxiN0E - обучение брассу (упражнения)
10. https://www.youtube.com/watch?v=YvMXv92JDWs - обучение плаванию на спине (упр)
11. https://www.youtube.com/watch?v=85-X7TlQa4s - обучение кролю (упражнения)
12. https://www.youtube.com/watch?v=6hUn9Hr9sKA - обучение старту в кроле
13. https://www.youtube.com/watch?v=j4rn-Vr-P78 - кроль, ошибки в дыхании https://www.youtube.com/watch?v=ou8QKjv8qek - гребок в кроле
14. https://www.youtube.com/watch?v=fYwnLhbj2MM - упражнения для ног
15. https://www.youtube.com/watch?v=VAifnE-YFTA - техника гребка в кроле
16. https://www.youtube.com/watch?v=IEVTkwObVG4 //
17. https://www.youtube.com/watch?v=FDM-WuklAqc - обучение кувырку
18. https://www.youtube.com/watch?v=Z65Tr-nWoEs - обучение старту с тумбочки
19. https://www.youtube.com/watch?v=KI_suSO8sEA - техника плавания на спине
20. https://www.youtube.com/watch?v=9CIH-eWM6zg - обучение повороту в брассе https://www.youtube.com/watch?v=ShsLIoRLbu8 - координация движений в брассе
21. https://www.youtube.com/watch?v=qgID-bQQTQg - движение рук в брассе
22. https://www.youtube.com/watch?v=S4HEUEkXmAk - обучение брассу
23. https://www.youtube.com/watch?v=xkDe7w3NhTw // https://www.youtube.com/watch?v=vcSMFxmwdd0 - обучение кролю (упражнения)
24. https://www.youtube.com/watch?v=HgsGrrLe7ec - упражнения пловцов на суше
25. https://www.youtube.com/watch?v=MwKVA-RRbS0 - техника плавания кролем
26. https://www.youtube.com/watch?v=M4nRAkuwhNA - техника плавания кролем
27. https://www.youtube.com/watch?v=777zSso_jSk – вдох в кроле
28. https://www.youtube.com/watch?v=85-X7TlQa4s – специальные упражнения в воде при плавании кролем
29. https://www.youtube.com/watch?v=yqOA7KedKwM - специальные упражнения на суше при плавании кролем

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование учебных аудиторий и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность учебных аудиторий и помещений для самостоятельной работы	Перечень программного обеспечения
Спорткомплекс МИЭТ спортзал	1.Ворота, сетки, баскетбольные щиты, спортивные мячи: для занятий баскетболом, волейболом, теннисом, мини-футболом. 2. Барьеры для занятий легкой атлетикой. 3. Коврики, степ-платформы, боди-бары, фитнес мячи: для занятий фитнесом и шейпингом. 4. Многофункциональный тренажерный комплекс, тренажеры блочные, велотренажеры, беговые дорожки, оборудование и инвентарь для занятий тяжелой атлетикой и пауэрлифтингом. 5. Компьютер с выходом в Интернет	ОС Microsoft Windows 7 MS Office 2007/2010, Internet Explorer/Chrome

10. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕРКИ СФОРМИРОВАННОСТИ КОМПЕТЕНЦИЙ

Фонд оценочных средств по подкомпетенции УК-7.ИВС «Способен вести здоровый образ жизни, используя сформированную технику соревновательных движений в выбранном виде спортивной деятельности» представлен отдельным документом и размещён в составе УМК дисциплины электронной информационной образовательной среды ОРИОКС//URL http://orioks.miet.ru

11. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

11.1. Особенности организации процесса обучения

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля) содержатся в http://orioks.miet.ru

11.2. Система контроля и оценивания

Оценка успеваемости студента проводится в соответствии с НБС, утвержденной на кафедре физического воспитания. Структура и график контрольных мероприятий доступен в ОРИОКС// URL: http://orioks.miet.ru/.

Чтобы получить зачет по элективной дисциплине «Практическая физическая культура и спорт (индивидуальные виды спорта)» студентам необходимо набрать от 50 до 100 баллов. Сумма баллов складывается из посещения практических занятий (не более 50 баллов, посещение одного занятия оценивается в 2 балла), выполнения контрольных мероприятий – 40 баллов, дополнительно (активность на занятиях, участие в соревнованиях) – 10 баллов.

Для контроля над текущей успеваемостью студентов семестр разбит на 3 рубежных контроля (тестирование физической подготовленности).

Разработчики:

Доцент кафедры ФВ, к.п.н. _____/В.А.Макарычев/

Заведующий кафедрой ФВ _____/А.В.Островский/

Рабочая программа дисциплины «Индивидуальные виды спорта» для всех направленностей (профилей) бакалавриата разработана на кафедре Физического воспитания и утверждена на заседании кафедры 05 апреля 2023 года, протокол № 3

Заведующий кафедрой ФВ _____/А.В.Островский/

ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ

Рабочая программа согласована с Центром подготовки к аккредитации и независимой оценки качества

Начальник АНОК _____/ И.М.Никулина /

Рабочая программа согласована с библиотекой МИЭТ

Директор библиотеки _____/ Т.П.Филиппова