

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Беспалов Владимир Александрович  
Должность: Ректор МИЭТ Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Дата подписания: 16.07.2023 13:30:04  
Уникальный программный ключ:  
ef5a4fe6ed0ffdf3f1a49d6ad1b49464dc1bf7354f736d76c8f8bea882b8d602

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования  
«Национальный исследовательский университет  
«Московский институт электронной техники»

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе

А.Г. Балашов



16 июля 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

«Индивидуальные виды спорта»

Для всех направленностей (профилей) бакалавриата очной формы обучения

## 1. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ

Дисциплина «Индивидуальные виды спорта» участвует в формировании следующей компетенции образовательной программы:

Компетенции ОП	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
<b>Итого:</b>			<b>328</b>			<b>328</b>		

#### 4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

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

##### 4.1. Лекционные занятия

*Не предусмотрены.*

##### 4.2. Практические занятия

модуль дисциплины	№ практического занятия	Объем занятий (часы)	Краткое содержание
<b>Индивидуальные виды спорта</b>			
Модуль 1		328	<p><b>Общая физическая подготовка (ОФП):</b> 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.</p> <p>Подготовка к тестированию, подготовка письменных работ.</p> <p>Подготовка к сдаче контрольных нормативов по физической и функциональной подготовке. Выполнение контрольных нормативов и требований.</p>

модуля дисциплины	№ практического занятия	Объем занятий (часы)	Краткое содержание
		328	<p><b>Легкая атлетика.</b> 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.</p>
		328	<p><b>Силовая подготовка/УВЦ.</b> Комплексы упражнений с собственным весом, свободными весами, амортизаторами. Освоение различных упражнений на тренажерах и приспособлениях. Упражнения с гантелями, гириями. Упражнения со штангой. Специально-подготовительные упражнения. Комплексы упражнений с собственным весом, гириями и гантелями.</p> <p><b>Борьба.</b> Комплексы упражнений общей физической подготовки. Специально-подготовительные упражнения. Виды единоборств.</p>
		328	<p><b>Фитнесс.</b> 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).</p>

модуля дисциплины	№ практического занятия	Объем занятий (часы)	Краткое содержание
		328	<b>Теннис.</b> 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	<b>Плавание.</b> Основы техники безопасности на занятиях по плаванию. Правила поведения на воде. <i>Группа обучение.</i> Обучение длительному удержанию и передвижению на поверхности воды одним из способов плавания, нырянию под водой*. <i>Группа спортивного плавания.</i> 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	<b>Специальная медицинская группа. ЛФК. Инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья.</b> Учебный материал имеет корректирующую и оздоровительно-профилактическую направленность. При его реализации необходим индивидуально-дифференцированный подход, связанный с нарушениями в организме.

#### 4.3. Лабораторные работы

*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

Письменский И.А. Физическая культура : Учебник для академического бакалавриата / И.А. Письменский, Ю.Н. Аллянов. - М. : Юрайт, 2017. - 493 с. - (Бакалавр. Академический курс). – URL: <https://urait.ru/bcode/413056>. - ISBN 978-5-534-00329-1

2. Королев В.Г. Методические рекомендации по организации самостоятельных занятий физической культурой студентами вузов: 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: 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: 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: 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; URL : <http://vital.lib.tsu.ru/vital/access/manager/Repository/vtls:000428920>

## 7. ПЕРЕЧЕНЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ БАЗ ДАННЫХ, ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ

1. Спортивная Россия. Открытая платформа. Цифровая интеграция : [сайт] / ООО НАИТ «Стадион». – Москва, 1998-2020. – URL: <https://www.infosport.ru/> (дата обращения: 15.03.2023)

2. OLYMPICHISTORY.INFO. Краткая история олимпийских игр : [сайт] / Олимпийский архив. – 2017-2019. – URL: <https://www.olympichistory.info/> (дата обращения: 15.03.2023)

3. Юрайт : Электронно-библиотечная система: образовательная платформа. - Москва, 2013 - URL: <https://urait.ru/> (дата обращения: 15.03.2023); Режим доступа: для авторизованных пользователей МИЭТ.

## 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](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 длину с места.<https://www.youtube.com/watch?v=IVFzJTdsQsY>
7. Дыхание при занятиях бегом.<https://www.youtube.com/watch?v=JfPcgh1r4I0>
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=AltIs6ZQxG0>
5. <https://www.youtube.com/watch?v=OSWanefT124>
6. [https://www.youtube.com/watch?v=u16vBAp94\\_0](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](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=U8IzYNTJ014>
6. Растяжка задней и внутренней поверхности бедра у опоры <https://www.youtube.com/watch?v=xys7AxTTIQ8>
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=A1cxjNnjHYk> – 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](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](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=PLGIEekIEVCUIjd4gbBDV2iWVmnwbe3Cdf> – комплекс упражнений без отягощений
5. <https://www.youtube.com/watch?v=ycZ5gQZKj1E&list=PLGIEekIEVCUIjd4gbBDV2iWVmnwbe3Cdf&index=2> – несколько вариантов упражнений «планка»
6. <https://www.youtube.com/watch?v=oFK4LZvnWTM&list=PLGIEekIEVCUIjd4gbBDV2iWVmnwbe3Cdf&index=6> – различные виды отжиманий
7. [https://www.youtube.com/watch?v=wKGH1pc9\\_QU&list=PLGIEekIEVCUIjd4gbBDV2iWVmnwbe3Cdf&index=8](https://www.youtube.com/watch?v=wKGH1pc9_QU&list=PLGIEekIEVCUIjd4gbBDV2iWVmnwbe3Cdf&index=8) – комплекс упражнений для развития выносливости
8. <https://www.youtube.com/watch?v=ivAUMYBJfMk&list=PLGIEekIEVCUIjd4gbBDV2iWVmnwbe3Cdf&index=13> – комплекс упражнений со стулом
9. <https://www.youtube.com/watch?v=ysXmU1rIKQQ&list=PLGIEekIEVCUIjd4gbBDV2iWVmnwbe3Cdf&index=16> – стретчинг, 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\\_II](https://www.youtube.com/watch?v=5FKnUx2W_II) - техника плавания кролем
2. <https://www.youtube.com/watch?v=PjRSR4VxhSg> - ошибки в плавании кролем
3. <https://www.youtube.com/watch?v=1eEbWZfvLQO> - обучение дыханию
4. <https://www.youtube.com/watch?v=VwoWd16hX3U> - техника плавания брассом и ошибки
5. <https://www.youtube.com/watch?v=YEi46GkyHLY> - обучение удару ногами брассом
6. [https://www.youtube.com/watch?v=sH0qdGo\\_til](https://www.youtube.com/watch?v=sH0qdGo_til) - умение держаться в воде



6. <https://www.youtube.com/watch?v=nwiK0GmklpQ> - плавание под водой
7. [https://www.youtube.com/watch?v=\\_ISKu1pTrBo](https://www.youtube.com/watch?v=_ISKu1pTrBo) - плавание баттерфляем
8. [https://www.youtube.com/watch?v=QG6qz\\_ePyFc](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-X7TIQa4s> - 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](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-bQOTQg> - 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=vcSMFxmwwd0> - 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](https://www.youtube.com/watch?v=777zSso_jSk) – вдох в кроле
28. <https://www.youtube.com/watch?v=85-X7TIQa4s> – 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
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Бассейн</li> <li>- Спортивный зал</li> <li>- Тренажерный зал</li> <li>- Гимнастический зал</li> <li>- Зал единоборств</li> </ul>	1. Ворота, сетки, баскетбольные щиты, спортивные мячи: для занятий баскетболом, волейболом, теннисом, мини-футболом. 2. Барьеры для занятий легкой	ОС Microsoft Windows MS Office браузер

Наименование учебных аудиторий и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность учебных аудиторий и помещений для самостоятельной работы	Перечень программного обеспечения
- 60м. легкоатлетическая дорожка в помещении	атлетикой. 3. Коврики, степ-платформы, бодибары, 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	

## **10. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕРКИ СФОРМИРОВАННОСТИ КОМПЕТЕНЦИЙ**

ФОС по подкомпетенции УК-7. ИВС «Способен вести здоровый образ жизни, используя сформированную технику соревновательных движений в выбранном виде спортивной деятельности».

Фонд оценочных средств 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>

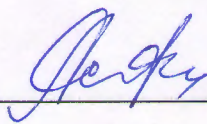
### **11.2. Система контроля и оценивания**

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 «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).

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

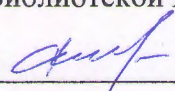
Заведующий кафедрой ФВ  /А.В.Островский/

### 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