

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 12:45:36  
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 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
<b>Итого:</b>			<b>328</b>			<b>328</b>		

#### 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

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 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](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=U8lzYNTJ014>
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=gZ1czzCMxIQ> – 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=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\\_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-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=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
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 направлений (профилей) бакалавриата разработана на кафедре Физического воспитания и утверждена на заседании кафедры 05 апреля 2023 года, протокол № 3

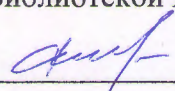
Заведующий кафедрой ФВ  /А.В.Островский/

### 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