

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
МОСКОВСКИЙ ХУДОЖЕСТВЕННО-ПРОМЫШЛЕННЫЙ ИНСТИТУТ**

**УТВЕРЖДАЮ**

Проректор по УМР Ясенко М.К.

---

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2017 г

Кафедра гуманитарных и социально-экономических дисциплин

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**  
Рекомендуется для подготовки направления

**54.03.01 Дизайн**

**Графический дизайн**

**Дизайн среды**

**Дизайн костюма**

**Бакалавр**

Форма обучения (очная, очно-заочная)

МОСКВА – 2017

Программа  
составлена: \_\_\_\_\_

В соответствии с требованиями Федерального Государственного образовательного  
стандарта высшего образования по направлению подготовки

54.03.01 Бакалавр

Графический дизайн  
Дизайн среды  
Дизайн костюма

ПРОГРАММА:

Одобрена на заседании кафедры Гуманитарных и социально-экономических дисциплин

Протокол № 1 от «28» августа 2017 г.

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_

Т.А. Чикаева

Рабочая учебная программа рекомендована к использованию Ученым Советом  
Московского художественно-промышленного института

Протокол № 1 от «29» августа 2017 г.

Председатель Ученого Совета \_\_\_\_\_ / А.А. Егоров А.А./

УВО МХПИ, 2017 г.

## **I. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Цель элективных курсов по физической культуре:** формирование общекультурных компетенции ОК-8 способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

### **Задачами курсов являются:**

- сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;
- понимание социальной значимости прикладной физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование;
- развитие психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

## **II. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП.**

Элективные курсы по физической культуре относятся к базовой части учебного плана и составляет самостоятельный раздел.

Изучение дисциплины базируется на знаниях и компетенциях, приобретенных в период получения предыдущего уровня образования, а также во время изучения дисциплины физическая культура.

## **III. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ОСВОЕНИЯ СОДЕРЖАНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

В процессе изучения студентом элективных курсов по физической культуре идёт формирование и развитие следующих компетенций:

- способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8).

В результате изучения Элективных курсов по физической культуре студент *должен*:

Знать:

- научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни;
- социально-биологические основы физической культуры;
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности;
- историю физической культуры и спорта, иметь представление о значимых спортивных событиях не только мирового уровня, но и своей страны; важнейшие достижения в области спорта.

Уметь:

- самостоятельно заниматься физической культурой и спортом;
- осуществлять самоконтроль за состоянием своего организма и соблюдать правила гигиены и техники безопасности при занятии спортом;
- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приёмы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

Владеть:

- средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования;
- должным уровнем физической подготовленности, необходимым для качественного усвоения профессиональных умений и навыков в процессе обучения в вузе, для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности после окончания учебного заведения;
- техническими и тактическими навыками в одном из видов спорта;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
  - повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
  - подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
  - организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха.

Форма аттестации — зачёт

#### **IV. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ**

Общий объём дисциплины – 328 часов

Занятия проводятся в виде практических занятий.

#### **V. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

##### **Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.**

Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. ФЗ № 329 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Физическая культура личности. Сущность физической культуры как социального института. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.

##### **Тема 2. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.**

Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образ жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.

##### **Тема 3. Особенности режимов питания, распорядка дня, противодействия неблагоприятным факторам среды вредным привычкам при занятиях физической культурой и спортом.**

Питание как фактор здорового образа жизни. Белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли как основные источники энергообеспечения и жизнедеятельности организма при занятиях физическими упражнениями. Факторы среды, биологические ритмы суточные, недельные циркадные, их влияние на жизнедеятельность и физическую активность организма. Борьба с вредными привычками.

##### **Тема 4. Социально-биологические основы физической культуры.**

Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

##### **Тема 5. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями.**

Содержание врачебного контроля, основные методы самоконтроля, показатели и критерии оценки. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом.

##### **Тема 6. Критерии эффективности здорового образа жизни.**

Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.

**Тема 7. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.**

Коррекция физического развития. Влияние ФК, спорта и ЗОЖ на функционирование организма и рост телосложения. Коррекция двигательной и функциональной подготовленности.

**Тема 8. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.**

Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.

Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.

**Тема 9. Психологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.**

Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.

**Тема 10. Исторический обзор развития шахмат.**

Происхождение шахмат. Легенда о радже и мудреце. Распространение шахмат на Востоке. Проникновение шахмат в Европу. Реформа шахмат. Шахматные трактаты. Запрет шахмат церковью. Испанские и итальянские шахматисты XVI-XVII веков. Ранняя итальянская школа. Шахматы как придворная игра.

Выдающиеся зарубежные шахматисты. Выдающиеся советские шахматисты. Творчество Роберта Фишера, Анатолия Карпова, Гарри Каспарова. Молодые зарубежные и российские шахматисты.

**Тема 11. Правила игры.**

Шахматная доска, поля, фигуры, ходы фигур. Ценность фигур. Правила шахматной игры. Первоначальные понятия. Нотация. Турнирная дисциплина, правило «тронул – ходи», требования записи турнирной партии. Обучение записи шахматной партии.

Контроль времени на обдумывание ходов в партии. Правило определения цвета фигур.

**Тема 12. Теория дебютов в шахматах. Популярные дебюты.**

Определение дебюта как подготовительной стадии к борьбе в середине игры. Классификация дебютов. Основные принципы разыгрывания дебютов. Мобилизация фигур. Борьба за центр. Безопасность короля. Значение флангов. Дебютный захват центра с флангов.

Подрыв центра. План в дебюте. Оценка позиции в дебюте. Связь дебюта с миттельшпилем. Понятие инициативы в дебюте. Жертва пешки в дебюте за инициативу. Гамбиты. Эволюция взглядов на дебютную теорию. Характеристика современных дебютов. Методы работы над дебютами. Принципы составления дебютного репертуара. Понятие дебютной новинки. Концентрический метод изучения дебютных схем. Стратегия идеи основных дебютных схем.

### **Тема 13. Теория миттельшпиля в шахматах. Особенности игры.**

Атака в миттельшпиле. Защита в шахматной партии. О роли защиты в шахматной партии. Пассивная и активная защиты. Тенденция перехода в контратаку. Стратегическая и тактическая защита. Типичные комбинации в дебюте, миттельшпиле, эндшпиле. Определение стратегии. Элементы стратегии, оценки позиции, выбора плана. Принцип реализации материального преимущества. Простейшие принципы разыгрывания середины игры: целесообразность в развитии фигур, мобилизация сил, определение ближайших и последующих задач. Оценка позиции. Центр. Открытые и полуоткрытые линии. Подвижный пешечный центр. Приемы стратегической защиты: размен атакующих фигур противника, упрощения, создание максимальных трудностей противнику, ослабление позиции противника, жертва материала ради перехода в эндшпиль, в котором реализация перевеса вызывает большие трудности. Компенсация за ферзя. Изолированные и висячие пешки.

### **Тема 14. Теория эндшпиля в шахматах.**

Определение эндшпиля. Роль короля в эндшпиле. Активность фигур в эндшпиле. Матование одного короля. Пешечные окончания. Основные идеи и технические приемы в пешечных окончаниях: правило квадрата, оппозиция, виды оппозиции, король и пешка против короля, защищенная и отдаленная проходные пешки, игра королей с двойной целью, «треугольник», прорыв, сочетание угроз, поля соответствия. Многопешечные окончания. Реализация лишней пешки в многопешечных окончаниях. Сравнительная сила слона и коня в эндшпиле. Ладейные окончания. Ладья с пешкой против ладьи. Ладья и крайняя пешка против ладьи. Активность короля и ладьи в ладейных окончаниях. Ферзевые окончания. Компенсация за ферзя, ладью и легкую фигуру. Ладья и слон против ладьи. Проблема перехода из миттельшпиля в эндшпиль. Переход из дебюта в эндшпиль.

### **Тема 15. Теория владения стрелковым оружием. Техника безопасности. Лазерный пистолет.**

Психология владения оружием. Общее устройство, назначение, тактико-технические характеристики отдельных видов, типов и моделей оружия. Правила безопасного обращения с оружием на стрелковых объектах. Тактические основы применения оружия.

### **Тема 16. Студенческий спорт. Спорт высших достижений. Выбор вида спорта.**

Спортивная классификация, Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации. Олимпийские игры и Универсиады. Современные популярные системы физических упражнений.

Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений

### **Тема 17-18. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями; Диагностика и самодиагностика занимающихся физическими**

### **упражнениями и спортом.**

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий.

Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях

### **Тема 19. Учет возрастных, физиологических, гендерных и функциональных особенностей при занятиях физической культурой и спортом.**

Возрастные особенности при занятиях физкультурой и спортом, физическая активность и спортивное долголетие. Учет физиологических и гендерных особенностей организма при занятиях физической культурой и спортом.

### **Тема 20. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.**

Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе

### **Тема 21. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.**

Краткая историческая справка. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности. Модельные характеристики спортсмена высокого класса. Определение цели и задач спортивной подготовки (или занятий системой физических упражнений) в условиях вуза. Возможные формы организации тренировки в вузе. Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности занимающихся. Контроль за эффективностью тренировочных занятий. Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения по избранному виду спорта или системе физических упражнений. Календарь студенческих соревнований. Спортивная классификация и правила спортивных соревнований в избранном виде спорта

## **VI. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

Проверяемая компетенция ОК- 8.

### **ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ПО ДИСЦИПЛИНЕ:**

- семестровая работа (тема обсуждается в начале семестра);
- контроль посещаемости;
- рефераты;
- устная защита рефератов;
- контрольные нормативы.



Удовлетворительно:

<ul style="list-style-type: none"> <li>• семестровая работа оценена &gt;50%</li> <li>• посещения &gt; 70%</li> </ul>	ИЛИ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• семестровая работа оценена &gt;50%</li> <li>• посещения &gt;50%</li> <li>• реферат + устная защита</li> </ul>	ИЛИ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• семестровая работа оценена &gt;50%</li> <li>• реферат + устная защита</li> <li>• контрольные нормативы*</li> </ul>
--	-----	--	-----	---

Хорошо:

<ul style="list-style-type: none"> <li>• семестровая работа оценена &gt;70%</li> <li>• посещения &gt;90%</li> </ul>	ИЛИ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• семестровая работа оценена &gt;70%</li> <li>• посещения &gt;70%</li> <li>• реферат + устная защита</li> </ul>	ИЛИ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• семестровая работа оценена &gt;90%</li> <li>• реферат + устная защита</li> <li>• контрольные нормативы*</li> </ul>
---	-----	--	-----	---

Отлично

<ul style="list-style-type: none"> <li>• семестровая работа оценена &gt;90%</li> <li>• посещения &gt;90%</li> <li>• реферат + устная защита</li> </ul>	ИЛИ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• семестровая работа оценена &gt;90%</li> <li>• посещения &gt;70%</li> <li>• 2 реферата + устная защита (не позднее последнего учебного месяца)</li> </ul>	ИЛИ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• семестровая работа оценена &gt;70%</li> <li>• посещения &gt;50%</li> <li>• реферат + устная защита (не позднее последнего учебного месяца)</li> <li>• контрольные нормативы*</li> </ul>
--	-----	---	-----	--

Семестровая работа:

оценена >50% <70%, означает, что в работе есть существенные недостатки (введение и вывод не содержат аналитического подхода к выполненной работе), знания студента о своём рационе минимальны (обычно подтверждаются словами "я так питаюсь и ничего - живой", "мне нормально").

оценена >70% <90%, путём второго подхода (студент исправил недостатки в прошлой работе). Второй вариант, студент понимает почему нужно питаться именно так, владеет набором основных правил питания, умеет рационально распределять приёмы пищи (в выводе и введении имеются недостатки).

Курсовая работа оценена >90% <=100%, студент подошёл к выполнению работы творчески, но имеет ряд недочётов. Второй подход, студент доработал недочёты. Работа выполнена с полной ясностью, проработан свой рацион, пояснены моменты деления пищи.

Контрольные нормативы могут выполняться как совокупно (шахматные и легкоатлетические), так и отдельно (только легкоатлетические).

Контрольные нормативы по шахматам выполняются в виде решения шахматных задач:

решено 3 задачи – удовлетворительно; 4 задачи – хорошо; 5 задач – отлично.

Сетка легкоатлетических нормативов:

Норматив	Удовлетв.	Хорошо	Отлично
Юноши. БЕГ НА 3 КМ (МИН.)	14.00 МИНУТ	13.30 МИНУТ	12.30 МИНУТ
Девушки. БЕГ НА 2 КМ (МИН.)	11.50 МИНУТ	11.20 МИНУТ	9.50 МИНУТ
ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА ТОЛЧКОМ ДВУМЯ НОГАМИ (СМ)			
Юноши	215 СМ	230 СМ	240 СМ
Девушки	170 СМ	180 СМ	195 см
СГИБАНИЕ И РАЗГИБАНИЕ РУК В УПОРЕ ЛЕЖА НА ПОЛУ (КОЛ- ВО РАЗ)			
Юноши	16 РАЗ	20 РАЗ	26 РАЗ
Девушки	9 РАЗ	10 РАЗ	16 РАЗ
НАКЛОН ВПЕРЕД ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СТОЯ С ПРЯМЫМИ НОГАМИ НА ГИМНАСТИЧЕСКОЙ СКАМЬЕ (СМ)			
Юноши	6 СМ	8 СМ	13 СМ
Девушки	7 СМ	9 СМ	16 СМ

\* если все контрольные нормативы выполнены на отлично, студент претендует на минимальный балл для получения зачёта (51 балл).

## VI. ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ

Требования к выполнению и устной защите рефератов:

Основная идея реферата излагается в форме доклада перед аудиторией в течении 5-10 минут.

Иллюстрации, основные цифры и даты могут быть оформлены в виде презентации (оценивается дополнительно).

В конце реферата, докладчик составляет от 3 до 6 вопросов для аудитории (баллы получают ответившие наиболее точно). Вопросы, желательно, обсудить с преподавателем в начале занятия или на перерыве.

В случае сдачи реферата в неустановленный срок или при неудовлетворительном изложении, докладчику задаются дополнительные вопросы.

### Здоровый образ жизни. Здоровье:

- Здоровье человека как ценность
- Здоровье. Ключевые понятия.
- Здоровье и способы его сберечь.
- Здоровье. Оценка «нормы» и методы её измерения доступные студенту.
- Виды заболеваний, доминирующие в студенческой среде.
- Взаимосвязь между успеваемостью студентов и состоянием их здоровья.
- Основные факторы здорового образа жизни.

- Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.
- Здоровый образ жизни.
- Основные методы саморегуляции психических и физических заболеваний.
- Профилактика заболеваний, наиболее часто встречающихся в студенческой среде.

#### **Биоритмы**

- Биологические ритмы, классификация по временному признаку.
- Средства активного отдыха, в наибольшей мере влияющие на повышение умственной работоспособности студента.
- Наименее и наиболее благоприятное время дня для занятий физическими упражнениями.
- Организация режима дня.

#### **Отказ от вредных привычек**

- Влияние вредных привычек на отдельные системы и на организм в целом.
- Физическая культура как альтернатива вредным привычкам

#### **Закаливание**

- Закаливание и его роль в сбережении здоровья.
- Закаливание, как средство укрепления здоровья.

#### **Двигательная активность**

- Общая физическая подготовка: цели и задачи.
- Здоровье и двигательная активность студента.

#### **Гигиена**

- Гигиена труда студентов.
- Личная гигиена.
- Гигиена питания.
- Гигиена рабочего места.

#### **Питание**

- Избыточная массы тела и риск развития заболеваний.
- Различия между образом жизни и здоровым образом жизни.
- Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие.
- Рациональное питание.
- Правильное питание.
- Питание спортсменов.

#### **Физическая культура**

- Роль и место физической культуры в системе высшего профессионального образования.
- Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья.
- Физическая культура, роль в школе и вузе.

### **Шахматы**

- Шахматная доска, поля, фигуры, ходы фигур. Ценность фигур. Правила шахматной игры.
- Теория дебютов в шахматах. Популярные дебюты.
- Теория миттельшпиля в шахматах. Особенности игры.
- Теория эндшпиля в шахматах.

### **Теория владения стрелковым оружием**

- Безопасное обращение с оружием.
- Лазерный пистолет.

## **ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ТЕМЫ ДЛЯ «ДОБОРА БАЛЛОВ»**

Требования к выполнению:

Доклады выполняются в презентационной форме с устным изложением материала, обязательны вопросы в конце доклада (не менее 3 вопросов).

- Физическое состояние женского организма.
- Проблема сколиоза среди молодежи.
- Физическая культура и физическое воспитание.

## **VIII. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **Основная литература:**

Врублевский Е. П. Легкая атлетика : основы знаний (в вопросах и ответах): учебное пособие М. Спорт, 2016 .241 с. Режим доступа <http://www.knigafund.ru/books/206309>

Николаев Д. В. Подготовка стрелка-спортсмена: учебное пособие для студ. аграрных вузов по спец. и напр. высш. проф. образования; доп. МСХ РФ / Д. В. Николаев, С. А. Котенко. - Саратов: ФГБОУ ВПО "Саратовский ГАУ", 2013. - 240 с.: ил.

Третьякова Н. В., Андрюхина Т. В., Кетриш Е. В. Теория и методика оздоровительной физической культуры: учебное пособие. М. Спорт, 2016. 281 с. Режим доступа <http://www.knigafund.ru/books/206867>

Холодов Ж.К. Теория и методика физической культурой и спорта: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 12-е изд., испр. – М: Издательский центр «Академия», 2014. – 480 с. – (Сер. Бакалавриат).

Чеснова Е. Л., Варинов В. В. Практикум по физической культуре: учебно-методическое пособие. М. Директ-Медиа, 2013. 68 с. Режим доступа <http://www.knigafund.ru/books/182369>

Чеснова Е.Л. Физическая культура: учебное пособие. – М. Директ-Медиа, 2013, 160 с. Режим доступа <http://www.knigafund.ru/books/184738>

Щанкин А. А., Николаев В. С. Двигательная активность и здоровье человека: (теоретико-методические основы оздоровительной физической тренировки): учебное пособие М. Директ-Медиа, 2015, 80 с. Режим доступа <http://www.knigafund.ru/books/183309>

### **Дополнительная литература:**

Бишаева А.А. Физическая культура : учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. — М. : КНОРУС, 2016. — 312 с. — (Бакалавриат).

Блох М.В. Б-705 Наставления гроссмейстера: Учебник шахмат. Задачник. Справочник.: Учебник / М.В.Блох. Москва ООО «Дайв», 2012. – 384 с.

Виленский М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие для студ. вузов по дисц. "Физическая культура"; доп. МОН РФ / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. - 3-е изд., стер. - М.: Кнорус, 2013. - 240 с. - (Бакалавриат).

Гришина Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: учебное пособие для студ. вузов; доп. УМО / Ю. И. Гришина. - 3-е изд. - Ростов н/Д.: Феникс, 2012. - 249 с.: ил. - (Высшее образование).

Кобяков Ю. П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: учебное пособие для студ. вузов по спец. 050720.65 (033100) «Физическая культура»; рек. УМО / Ю. П. Кобяков. - Ростов н/Д.: Феникс, 2012. - 252 с. - (Высшее образование).

Селиванов А.В. Шахматы. Сборник избранных задач гроссмейстера Якова Владимировича. - М: Астрель, 2012. - 482 с.

Чеснова Е. Л., Варинов В. В. Практикум по физической культуре: учебно-методическое пособие. М. Директ-Медиа, 2013. 68 с.

Режим доступа <http://www.knigafund.ru/books/182369>

Щанкин А. А., Николаев В. С. Двигательная активность и здоровье человека: (теоретико-методические основы оздоровительной физической тренировки): учебное пособие М. Директ-Медиа, 2015, 80 с.

Режим доступа <http://www.knigafund.ru/books/183309>

## **IX ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ “ИНТЕРНЕТ”**

1. <http://www.minsport.gov.ru> – Министерство спорта РФ
2. [минобрнауки.рф](http://минобрнауки.рф) – Министерство образования РФ
3. <http://sport.mos.ru> – Департамент спорта и туризма города Москвы.
4. <http://www.gto.ru> – Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»
5. <https://www.youtube.com/vfskgtorussia> - официальный канал ВФСК ГТО.
6. [https://vk.com/vfsk\\_gto](https://vk.com/vfsk_gto)

## **X. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

Теоретический материал дисциплины изучается, в течение 6 семестров по всем формам обучения в соответствии с учебным планом. Занятия проводятся в форме практических занятий. Основная цель практических занятий состоит в формировании и развитии у студентов ОК-8.

Методические указания по написанию реферата  
для лиц с ограниченными возможностями здоровья

Студент выбирает тему реферата самостоятельно по согласованию с преподавателем. Реферат сдаётся на кафедру в распечатанном и электронном виде не позднее, чем за 10 дней до проведения итоговой аттестации по дисциплине

Реферат (от лат. *refereo* - докладываю, сообщаю) — краткое изложение в письменном виде результатов изучения интересующей научной проблемы включающий обзор соответствующих литературных и других источников. Основное назначение реферата — выявление способности студента самостоятельно анализировать, систематизировать, классифицировать и обобщать научную информацию. Объем реферата должен составлять 12-15 стр. текста. Следует соблюдать следующие параметры (текст с одной стороны листа, шрифт Times New Roman, обычный, 14, межстрочное расстояние 1,5, поля: сверху 2,5 см, снизу -2 см, слева -3 см, справа 1,5 см).

В структуру реферата входит:

- введение, в котором обосновывается актуальность рассмотрения выбранной темы, определяются цели и задачи исследования, дается краткая характеристика степени изученности данной проблемы;
- Основная часть, включающая научное изложение и анализ проблемы;

- Заключение или выводы по теме исследования;
- Список использованной литературы

В список использованной литературы рекомендуется включать учебную литературу, монографии, статьи, опубликованные в научных и научно-популярных журналах в течение последних 3-х лет.

В МХПИИ применяется рейтинговая система оценки по дисциплине. Полученная оценка в 100 балльной системе переводится по следующей схеме.

0-51	не зачтено
51-100	зачтено

Студент, получивший 51 балл и более, признаётся освоившим дисциплину «Элективные курсы по физической культуре» в объёме 328 часов.

## **XI ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

При изучении студентами дисциплины «Элективный курсы физической культуры» используются технологии практического обучения.

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине необходим пакет прикладных программ Microsoft Office.

Обучающийся обеспечивается доступом (удаленным доступом) к современным профессиональным базам данных: <http://www.knigafund.ru>

## **XII МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ЭЛЕКТИВНЫХ КУРСОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

Спортивный зал, открытый стадион, стрелковый тир, спортивное оборудование в соответствии с избранными видами спорта

Для занятий используется открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий и беговыми дорожками по адресу 115280, г. Москва, ул. Восточная, домовладение 4А.

Место нахождения аудитории/аудиторий: 127006, Москва, ул. Малая Дмитровка, д. 14, стр.4.

## **XIII ТРЕБОВАНИЯ К КВАЛИФИКАЦИИ НАУЧНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ РАБОТНИКОВ**

Квалификация научно-педагогических работников должна соответствовать квалификационным характеристикам, установленным в Едином квалификационном справочнике должностей руководителей, специалистов и служащих, разделе «Квалификационные характеристики должностей руководителей и специалистов высшего профессионального и дополнительного профессионального образования», утверждённом приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 11 января 2011 года № 1 н и профессиональными стандартам (при наличии).