



Автономная некоммерческая образовательная организация  
высшего образования  
«Воронежский экономико-правовой институт»  
(АНОО ВО «ВЭПИ»)

УТВЕРЖДАЮ  
Проректор  
по учебно-методической работе  
А.Ю. Жильников  
«16» декабря 2019 г.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б1.В.17 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту  
(наименование дисциплины (модуля))

40.03.01 Юриспруденция  
(код и наименование направления подготовки)

Направленность (профиль) Гражданско-правовая  
(наименование направленности (профиля))

Квалификация выпускника Бакалавр  
(наименование квалификации)

Форма обучения Очная, очно-заочная  
(очная, очно-заочная, заочная)

Рекомендована к использованию Филиалами АНОО ВО «ВЭПИ»

Рабочая программа дисциплины (модуля) разработана в соответствии с требованиями ФГОС ВО, утвержденного приказом Минобрнауки России от 01.12.2016 № 1511, учебным планом направлению подготовки по 40.03.01 Юриспруденция, направленность (профиль) «гражданско-правовая».

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры психологии.

Протокол от «29» \_\_\_\_\_ ноября \_\_\_\_\_ 2019 г. № 4

Заведующий кафедрой



Л.В. Абдалина

Разработчики:

Доцент



В.С. Шелестов

## 1. Цель дисциплины (модуля)

Целью изучения дисциплины (модуля) «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» является формирование способности использовать методы и средства физической культуры и спорта для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

## 2. Задачи дисциплины (модуля)

2.1. Способствовать формированию знаний об основных средствах и методах физического совершенствования;

2.2. Способствовать формированию умений подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств;

2.3. Владение опытом реализации программы совершенствования физических качеств.

## 3. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы высшего образования

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» относится к вариативной части дисциплин учебного плана.

Для изучения данной дисциплины необходимы знания, умения и навыки, формируемые предшествующими дисциплинами: «Физическая культура и спорт».

Перечень последующих дисциплин, для которых необходимы знания, умения и навыки, формируемые данной дисциплиной: связь с последующими дисциплинами отсутствует.

## 4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесённых с планируемыми результатами освоения образовательной программы высшего образования

Процесс изучения дисциплины (модуля) «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» направлен на формирование у обучающихся следующих компетенций:

№ п/п	Код компетенции	Наименование компетенции	В результате изучения дисциплины обучающиеся должны:		
			Знать	Уметь	Владеть
1.	ОК-8	способностью использовать методы и средства физической культуры для	основные средства и методы физического совершенствования.	подбирать и применять методы и средства физической культуры	опытом реализации программы совершенствования физических

		обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности		для совершенствования основных физических качеств.	качеств.
--	--	--	--	--	----------

## 5. Структура и содержание дисциплины (модуля)

### 5.1. Структура дисциплины (модуля)

5.1.1. Объем дисциплины (модуля) и виды учебной работы по очной форме обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестр					
		№ 1	№ 2	№ 3	№ 4	№ 5	№ 6
		часов	часов	часов	часов	часов	часов
Контактная работа (всего):	106	17	19	17	18	17	18
В том числе: Лекции (Л)	-	-	-	-	-	-	-
Практические занятия (Пр)	106	17	19	17	18	17	18
Лабораторная работа (Лаб)	-	-	-	-	-	-	-
Самостоятельная работа обучающихся (СР)	222	37	35	37	36	37	40
Контроль	Зачет	3	3	3	3	3	3
	кол-во часов	-	-	-	-	-	-
Общая трудоемкость	часов	328	54	54	54	54	58
	зач. Ед.	-	-	-	-	-	-

5.1.2. Объем дисциплины (модуля) и виды учебной работы по очно-заочной форме обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестр					
		№ 1	№ 2	№ 3	№ 4	№ 5	№ 6
		часов	часов	часов	часов	часов	часов
Контактная работа (всего):		-	-	-	-	-	10
В том числе: Лекции (Л)		-	-	-	-	-	-
Практические занятия (Пр)	92	8	17	17	17	17	16
Лабораторная работа (Лаб)		-	-	-	-	-	-
Самостоятельная работа обучающихся (СР)	236	47	38	38	38	37	38
Контроль	Зачет	3	3	3	3	3	3
	кол-во часов						
Общая	часов	328	55	55	55	54	54

трудоемкость	зач. Ед.	-	-	-	-	-	-	-
--------------	----------	---	---	---	---	---	---	---

## 5.2. Содержание дисциплины (модуля)

### 5.2.1. Содержание дисциплины(модуля) по очной форме обучения

#### 5.2.1.1. Введение в элективные дисциплины по физической культуре и спорту

Наименование раздела, темы	Код компетенций (части компетенций)	Количество часов, выделяемых на контактную работу			Кол-во часов СР	Виды СР	Контроль
		в том числе по видам учебных занятий					
		Л	Пр	Лаб			
1	2	3	4	5	6	7	8
Тема 1. Основы общей физической подготовки	ОК-8	-	2	-	8	подготовка к устному опросу, написание реферата	устный опрос, реферат
Тема 2. Основы настольного тенниса	ОК-8	-	4	-	10	подготовка к устному опросу, написание реферата	устный опрос, реферат
Тема 3. Основы шахмат	ОК-8	-	6	-	10	подготовка к устному опросу, написание реферата	устный опрос, реферат
Тема 4. Основы здорового образа жизни и здоровьесбережения	ОК-8	-	3	-	9	подготовка к устному опросу, написание реферата	устный опрос, реферат
Обобщающее занятие	ОК-8	-	2	-		подготовка к зачету	зачет
<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>		-	17	-	37	-	-

#### **Тема 1. Основы общей физической подготовки – 10 ч.**

Практические занятия – 2 ч.

Вопросы:

1. Цель и задачи физической культуры. Основные понятия и термины, Виды физической культуры. Социальная роль физической культуры и спорта. Физическая культура обучающегося.
2. Понятия общей физической подготовки. Спортивная подготовка. Организация и структура отдельного тренировочного занятия. Физические нагрузки и их дозирование.

3. Виды контроля при занятиях физической культурой и спортом. Самоконтроль. Методика самоконтроля за физическим развитием, функциональным состоянием организма, физической подготовленностью.

Темы рефератов:

1. Система физического воспитания в России Роль физической культуры в жизни человека и общества.
2. Исторические аспекты физической культуры. Роль двигательной деятельности в здоровом образе жизни человека.
3. Нетрадиционные виды движений и их влияние на здоровье человека.
4. Олимпийские виды спорта.
5. Параолимпийские виды спорта. Олимпийские чемпионы Кузбасса.
6. Роль Олимпийского движения для современного общества.
7. Характеристика вида спорта (на выбор).
8. Двигательная активность при заболеваниях различной этиологии.
9. Физическая культура и вредные привычки.
10. Методы контроля и самоконтроля при занятиях физической культурой и спортом.

## **Тема 2. Основы настольного тенниса – 14 ч.**

Практические занятия – 4 ч.

Вопросы:

1. Техника безопасности при проведении занятий по настольному теннису.
2. Правила игры в настольный теннис.

Упражнения:

1. Игра накатом слева по левой диагонали
2. Игра накатом справа по правой диагонали
3. Игра накатом слева по прямой
4. Игра накатом справа по прямой
5. Игра накатом и смэш.
6. «Треугольник накатом справа»
7. «Треугольник накатом слева»
8. «Малый треугольник накатом справа»
9. «Малый треугольник накатом слева»
10. «Восьмерка»
11. «Перескок в левом углу»
12. «Веер накатом справа»
13. «Веер накатом слева»
14. «Веер накатом слева с перескоком»
15. «Веер с игрой только справа»
16. «Двойной веер»

Темы рефератов:

1. Средства и методы спортивной тренировки для развития физиче-

ских качеств

2. Двигательные качества человека и методы их развития.
3. Здоровый образ жизни в произведениях мировой литературы.
4. Научные основы физической культуры и ее связь с другими науками.

### **Тема 3. Основы шахмат – 16 ч.**

Практические занятия – 6 ч.

Вопросы:

1. Возникновение шахмат;
2. Появление шахмат в Европе;
3. Шахматные правила;
4. Шахматная этика.

Темы рефератов:

1. Шахматы в культуре стран Арабского Халифата.
2. Проникновение шахмат в Европу.
3. Запрет шахмат церковью.

### **Тема 4. Основы здорового образа жизни и здоровьесбережения – 12 ч.**

ч.

Практические занятия – 3 ч.

Вопросы:

1. Понятие о здоровье.
2. Здоровье как свойство организма.
3. Современные тенденции состояния здоровья населения РФ.
4. Патогенетическая и салютогенетическая модели здоровья.
5. Болезни цивилизации

Темы рефератов:

1. Цивилизация и ее последствия: гиподинамия, стрессы, десинхроноз, экологические нарушения и др.
2. Проблемы здоровья: субъективные, объективные и социальные. Понятие о здоровом образе жизни (ЗОЖ).
3. Эволюция и ЗОЖ. От чего зависит здоровье. Состояние здоровья детей.
4. Факторы, формирующие здоровье детей. Критерии здоровья.

#### **5.2.1.2. Общая физическая подготовка**

Наименование раздела, темы	Код компетенций (части компетенций)	Количество часов, выделяемых на контактную работу			Кол-во часов СР	Виды СР	Контроль
		в том числе по видам учебных занятий					
		Л	Пр	Лаб			
1	2	3	4	5	6	7	8

Наименование раздела, темы	Код компетенций (части компетенций)	Количество часов, выделяемых на контактную работу			Кол-во часов СР	Виды СР	Контроль
		в том числе по видам учебных занятий					
		Л	Пр	Лаб			
1	2	3	4	5	6	7	8
Тема 1. Основы общей физической подготовки	ОК-8	-	14	-	40	подготовка к устному опросу, написание реферата	устный опрос, реферат
Тема 2. Фитнес	ОК-8	-	30	-	50	подготовка к устному опросу, написание реферата	устный опрос, реферат
Тема 3. Настольный теннис	ОК-8	-	28	-	48	подготовка к устному опросу, написание реферата	устный опрос, реферат
Тема 4. Общая физическая подготовка	ОК-8	-	17	-	42	подготовка к устному опросу, написание реферата	устный опрос, реферат
Обобщающее занятие	ОК-8	-	10	-	5	подготовка к зачету	зачет
<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>		-	89	-	185	-	-

### **Тема 1. Основы общей физической подготовки – 52 ч.**

Практические занятия – 14 ч.

Вопросы:

1. Цель и задачи физической культуры. Основные понятия и термины, Виды физической культуры. Социальная роль физической культуры и спорта. Физическая культура обучающегося.
2. Понятия общей физической подготовки. Спортивная подготовка. Организация и структура отдельного тренировочного занятия. Физические нагрузки и их дозирование.
3. Виды контроля при занятиях физической культурой и спортом. Самоконтроль. Методика самоконтроля за физическим развитием, функциональным состоянием организма, физической подготовленностью.

Темы рефератов:

1. Система физического воспитания в России Роль физической культуры в жизни человека и общества.
2. Исторические аспекты физической культуры. Роль двигательной деятельности в здоровом образе жизни человека.
3. Нетрадиционные виды движений и их влияние на здоровье человека.
4. Олимпийские виды спорта.
5. Параолимпийские виды спорта. Олимпийские чемпионы Кузбасса.
6. Роль Олимпийского движения для современного общества.
7. Характеристика вида спорта (на выбор).
8. Двигательная активность при заболеваниях различной этиологии.

9. Физическая культура и вредные привычки.
10. Методы контроля и самоконтроля при занятиях физической культурой и спортом.

## **Тема 2. Фитнес – 80 ч.**

Практические занятия – 30 ч.

Вопросы:

1. Правила техники безопасности. Правила подбора и хранения инвентаря.
2. Здоровье человека и влияние на него физических упражнений
3. Влияние питания на здоровье
4. Гигиенические и этические нормы
5. Профилактика травматизма при занятиях фитнесом
6. Приемы самомассажа и релаксации

Упражнения:

1. Поднимание туловища,
2. Отжимание,
3. Приседание за 1 мин,
4. Поднятие ног за 1 мин,
5. Упражнения по коррекции и нарушений осанки,
6. Отведение рук и ног, наклоны, прогибы, повороты, выкруты до ощущения легких болевых ощущений; то же с небольшими отягощениями, гимнастической палкой, мячом.
7. Различные виды прыжков со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков.

Темы рефератов:

1. Двигательная активность при заболеваниях различной этиологии. Физическая культура и вредные привычки.
2. Методы контроля и самоконтроля при занятиях физической культурой и спортом.
3. Польза и вред оздоровительных движений.
4. Закаливание – средство укрепления здоровья.
5. Показания и противопоказания к закаливанию.
6. Двигательные качества человека и методы их развития.

## **Тема 3. Настольный теннис – 76 ч.**

Практические занятия – 28 ч.

Вопросы:

1. Техника безопасности при проведении занятий по настольному теннису.
2. Правила игры в настольный теннис.

Упражнения:

1. Игра накатом слева по левой диагонали
2. Игра накатом справа по правой диагонали
3. Игра накатом слева по прямой

4. Игра накатом справа по прямой
5. Игра накатом и смэш.
6. «Треугольник накатом справа
7. «Треугольник накатом слева»
8. «Малый треугольник накатом справа»
9. «Малый треугольник накатом слева»
10. «Восьмерка»
11. «Перескок в левом углу»
12. «Веер накатом справа»
13. «Веер накатом слева»
14. «Веер накатом слева с перескоком»
15. «Веер с игрой только справа»
16. «Двойной веер»

Темы рефератов:

1. Средства и методы спортивной тренировки для развития физических качеств
2. Двигательные качества человека и методы их развития.
3. Здоровый образ жизни в произведениях мировой литературы.
4. Научные основы физической культуры и ее связь с другими науками.

#### **Тема 4. Общая физическая подготовка – 59 ч.**

Практические занятия – 17 ч.

Вопросы:

1. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками.
2. Воспитание выносливости, силы, гибкости, координационных способностей.

Упражнения:

1. Формирование умения обучающихся правильно ходить, держать осанку, соблюдать дыхание. Упражнения в движении. Беговые серии.
2. Комплексы физических упражнений, способствующие общему укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
3. Выполнение беговых и др. упражнений, способствующих воспитанию выносливости.
4. Упражнения на формирование силы рук, ног, верхнего и нижнего пресса.
5. Выполнение упражнений с большой амплитудой. Упражнения на ковре: гимнастический мост, шпагат и др.
6. Набор двигательных простейших элементов и упражнений, составление их в связки, комбинации, комплексы.
7. Набор двигательных простейших элементов и упражнений, составление их в связки, комбинации, комплексы.

Темы рефератов:

1. Средства, методы, принципы и правила в планировании тренировочного процесса



### 5.2.1.3. Настольный теннис

Наименование раздела, темы	Код компетенций (части компетенций)	Количество часов, выделяемых на контактную работу			Кол-во часов СР	Виды СР	Контроль
		в том числе по видам учебных занятий					
		Л	Пр	Лаб			
1	2	3	4	5	6	7	8
Тема 1. Характеристика настольного тенниса как вида спорта и средства физического воспитания	ОК-8	-	4	-	37	подготовка к устному опросу, тестированию, написанию реферата	устный опрос, реферат, тест
Тема 2. Правила и организация соревнований по настольному теннису	ОК-8	-	2	-	36	подготовка к устному опросу, написанию реферата	устный опрос, реферат
Тема 3. Техника настольного тенниса	ОК-8	-	40	-	36	подготовка к устному опросу, написанию реферата	устный опрос, реферат
Тема 4. Тактика настольного тенниса	ОК-8	-	30	-	36	подготовка к устному опросу, написанию реферата	устный опрос, реферат
Тема 5. Организация и судейство соревнований по настольному теннису	ОК-8	-	3	-	40	подготовка к устному опросу, написанию реферата	устный опрос, реферат
Обобщающее занятие	ОК-8	-	10	-		подготовка к зачету	зачет
<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>		-	89	-	185	-	-

#### **Тема 1. Характеристика настольного тенниса как вида спорта и средства физического воспитания – 41 ч.**

Практические занятия – 4 ч.

Вопросы:

1. История, современное состояние и перспективы развития настольного тенниса.
2. Содержание игры и характеристика ее как средства физического воспитания и вида спорта.
3. Развитие настольного тенниса в России и за рубежом.

Темы рефератов:

1. Настольный теннис в Олимпийских играх.
2. Современное состояние и развитие настольного тенниса.

## **Тема 2. Правила и организация соревнований по настольному теннису – 38 ч.**

Практические занятия – 4 ч.

Вопросы:

1. Оборудование для игры в настольный теннис
2. Основные термины
3. Порядок игры
4. Техника безопасности
5. Организация проведения соревнований

Темы рефератов:

1. Общая характеристика инвентаря для игры в настольный теннис.
2. Развитие игровой техники и инвентаря в настольном теннисе.
3. Структура игры и соревновательной деятельности.

## **Тема 3. Техника настольного тенниса – 76 ч.**

Практические занятия – 40 ч.

Вопросы:

1. Техника игры в настольный теннис
2. Классификация техники настольного тенниса

Упражнения:

1. Игра накатом слева по левой диагонали
2. Игра накатом справа по правой диагонали
3. Игра накатом слева по прямой
4. Игра накатом справа по прямой
5. Игра накатом и смэш.
6. «Треугольник накатом справа»
7. «Треугольник накатом слева»
8. «Малый треугольник накатом справа»
9. «Малый треугольник накатом слева»
10. «Восьмерка»
11. «Перескок в левом углу»
12. «Веер накатом справа»
13. «Веер накатом слева»
14. «Веер накатом слева с перескоком»
15. «Веер с игрой только справа»
16. «Двойной веер»

Темы рефератов:

1. Классификация и общая характеристика техники игры.
2. Характеристика стилей игры в настольный теннис.

## **Тема 4. Тактика настольного тенниса – 66 ч.**

Практические занятия – 30 ч.

Вопросы:

1. Классификация тактики настольного тенниса

2. Индивидуальные тактические действия теннисиста в нападении и защите.
3. Парные тактические действия теннисиста в нападении и защите.

Упражнения для закрепления техники:

1. Игра накатом слева по левой диагонали
2. Игра накатом справа по правой диагонали
3. Игра накатом слева по прямой
4. Игра накатом справа по прямой
5. Игра накатом и смэш.
6. «Треугольник накатом справа»
7. «Треугольник накатом слева»
8. «Малый треугольник накатом справа»
9. «Малый треугольник накатом слева»
10. «Восьмерка»
11. «Перескок в левом углу»
12. «Веер накатом справа»
13. «Веер накатом слева»
14. «Веер накатом слева с перескоком»
15. «Веер с игрой только справа»
16. «Двойной веер»

Темы рефератов:

1. Основы тактики игры.
2. Развитие настольного тенниса в г. Воронеж

## **Тема 5. Организация и судейство соревнований по настольному теннису – 43 ч.**

Практические занятия – 3 ч.

Вопросы:

1. Участие в соревнованиях по настольному теннису.
2. Судейство соревнований.

Темы рефератов:

1. Права и обязанности участников соревнований и судей.
2. Проведение соревнований по настольному теннису в Воронежской области

**5.2.1.4. Шахматы**

Наименование раздела, темы	Код компетенций (части компетенций)	Количество часов, выделяемых на контактную работу			Кол-во часов СР	Виды СР	Контроль
		в том числе по видам учебных занятий					
		Л	Пр	Лаб			
1	2	3	4	5	6	7	8
Тема 1. Краткая история шахмат	ОК-8	-	10	-	20	подготовка к устному опросу, написание реферата	устный опрос, реферат
Тема 2. Шахматная доска	ОК-8	-	2	-	20	подготовка к устному опросу, написание реферата	устный опрос, реферат
Тема 3. Шахматные фигуры	ОК-8	-	2	-	18	подготовка к устному опросу, написание реферата	устный опрос, реферат
Тема 4. Начальная расстановка фигур	ОК-8	-	4	-	18	подготовка к устному опросу, написание реферата	устный опрос, реферат
Тема 5. Ходы и взятие фигур	ОК-8	-	10	-	24	подготовка к устному опросу, тестированию, написание реферата	устный опрос, реферат, тест
Тема 6. Шахматная партия	ОК-8	-	22	-	26	подготовка к устному опросу, написание реферата	устный опрос, реферат
Тема 7. Игра всеми фигурами	ОК-8	-	26	-	28	подготовка к устному опросу, написание реферата	устный опрос, реферат
Тема 8. Основы дебюта, миттельшпиля, эндшпиля	ОК-8	-	3	-	27	подготовка к устному опросу, написание реферата	устный опрос, реферат

Наименование раздела, темы	Код компетенций (части компетенций)	Количество часов, выделяемых на контактную работу			Кол-во часов СР	Виды СР	Контроль
		в том числе по видам учебных занятий					
		Л	Пр	Лаб			
1	2	3	4	5	6	7	8
Обобщающее занятие	ОК-8	-	10	-		подготовка к зачету	зачет
<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>		-	89	-	185	-	-

### **Тема 1. Краткая история шахмат – 30 ч.**

Практические занятия – 10 ч.

Вопросы:

1. Возникновение шахмат;
2. Появление шахмат в Европе;
3. Шахматные правила;
4. Шахматная этика.

Темы рефератов:

1. Шахматы в культуре стран Арабского Халифата.
2. Проникновение шахмат в Европу.
3. Запрет шахмат церковью.

### **Тема 2. Шахматная доска – 2 ч.**

Практические занятия – 2 ч.

Вопросы:

1. Шахматная доска
2. Белые и черные поля
3. Горизонталь, вертикаль, диагональ
4. Центр шахматной доски

Темы рефератов:

1. Шахматный кодекс в России.
2. Судейство и организация соревнований.

### **Тема 3. Шахматные фигуры – 20 ч.**

Практические занятия – 2 ч.

Вопросы:

1. Белые фигуры
2. Черные фигуры
3. Ладья
4. Слон
5. Ферзь
6. Конь
7. Пешка
8. Король

- 9. Сравнительная сила фигур
- 10. Ценность шахматных фигур

Темы рефератов:

- 1. Реформа шахмат.
- 2. Шахматные трактаты.

#### **Тема 4. Начальная расстановка фигур – 22 ч.**

Практические занятия – 4 ч.

Вопросы:

- 1. Начальное положение фигур
- 2. Расположение фигур на доске
- 3. Связи между расстановками фигур

Темы рефератов:

- 1. Правило «Каждый ферзь любит свой цвет»

#### **Тема 5. Ходы и взятие фигур – 34 ч.**

Практические занятия – 10 ч.

Вопросы:

- 1. Правила хода и взятия каждой из фигур
- 2. Легкие и тяжелые фигуры
- 3. Ладейные, коневые, слоновые, ферзевые и королевские пешки
- 4. Взятие на проходе
- 5. Превращение пешки

Темы рефератов:

- 1. Системы проведения шахматных соревнований: нокаут, круговая, швейцарская.
- 2. Особенности различных шахматных соревнований.

#### **Тема 6. Шахматная партия – 48 ч.**

Практические занятия – 22 ч.

Вопросы:

- 1. Понятие о шахе и защита от шаха
- 2. Мат – цель шахматной партии
- 3. Пат и другие случаи ничьей

Темы рефератов:

- 1. Мат в один ход
- 2. Длинная и короткая рокировка

#### **Тема 7. Игра всеми фигурами – 54 ч.**

Практические занятия – 26 ч.

Вопросы:

- 1. Начало шахматной партии
- 2. Правила ведения шахматной партии
- 3. Короткие и длинные шахматные партии

Темы рефератов:

1. Достижение мата без жертвы материала.

### **Тема 8. Основы дебюта, миттельшпиля, эндшпиля – 30 ч.**

Практические занятия – 3 ч.

Вопросы:

1. Правила и законы и ошибки дебюта.
2. Основы миттельшпиля
3. Основы эндшпиля

Темы рефератов:

1. Принципы игры в дебюте
2. Ошибки миттельшпиля и эндшпиля

#### **5.2.1.5. Здоровый образ жизни и здоровьесбережение**

Наименование раздела, темы	Код компетенций (части компетенций)	Количество часов, выделяемых на контактную работу			Кол-во часов СР	Виды СР	Контроль
		в том числе по видам учебных занятий					
		Л	Пр	Лаб			
1	2	3	4	5	6	7	8
Раздел 1. Человек и его здоровье. Профилактика заболеваний и повреждений	ОК-8						
Тема 1. Человек и его здоровье	ОК-8	-	10	-	26	подготовка к устному опросу, написание реферата	устный опрос, реферат
Тема 2. Профилактика заболеваний и повреждений	ОК-8	-	12	-	26	подготовка к устному опросу, написание реферата	устный опрос, реферат
Тема 3. Пропаганда здорового образа жизни	ОК-8	-	12	-	26	подготовка к устному опросу, написание реферата	устный опрос, реферат
Тема 4. Диагностика здоровья	ОК-8	-	14	-	26	подготовка к устному опросу, написание реферата	устный опрос, реферат
Раздел 2. Формирование культуры здоровья. Программы формирования ЗОЖ	ОК-8						

Наименование раздела, темы	Код компетенций (части компетенций)	Количество часов, выделяемых на контактную работу			Кол-во часов СР	Виды СР	Контроль
		в том числе по видам учебных занятий					
		Л	Пр	Лаб			
1	2	3	4	5	6	7	8
Тема 5. Формирование культуры здоровья	ОК-8	-	14	-	26	подготовка к устному опросу, написание реферата	устный опрос, реферат
Тема 6. Диагностика состояний здоровья и физической подготовленности	ОК-8	-	14	-	28	подготовка к устному опросу, написание реферата	устный опрос, реферат
Тема 7. Программы здорового образа жизни для различных возрастных групп	ОК-8	-	3	-	23	подготовка к устному опросу, написание реферата	устный опрос, реферат
Обобщающее занятие	ОК-8	-	10	-	4	подготовка к зачету	зачет
<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>		-	89	-	185	-	-

## **Раздел 1. Человек и его здоровье. Профилактика заболеваний и повреждений**

### **Тема 1. Человек и его здоровье – 36 ч.**

Практические занятия – 10 ч.

Вопросы:

1. Понятие о здоровье.
2. Здоровье как свойство организма.
3. Современные тенденции состояния здоровья населения РФ.
4. Патогенетическая и салютогенетическая модели здоровья.
5. Болезни цивилизации

Темы рефератов:

1. Цивилизация и ее последствия: гиподинамия, стрессы, десинхроноз, экологические нарушения и др.
2. Проблемы здоровья: субъективные, объективные и социальные. Понятие о здоровом образе жизни (ЗОЖ).
3. Эволюция и ЗОЖ. От чего зависит здоровье. Состояние здоровья детей.
4. Факторы, формирующие здоровье детей. Критерии здоровья.

### **Тема 2. Профилактика заболеваний и повреждений – 38 ч.**

Практические занятия – 12 ч.

Вопросы:

1. Факторы риска заболеваний и повреждений.
2. Факторы устойчивости здоровья.
3. Первичная, вторичная и третичная профилактика.
4. Качество жизни и здоровья.

Темы рефератов:

1. ЗОЖ как социально-педагогическая и медицинская проблема. Филогенез и онтогенез человека. Здоровье ребенка и пути его обеспечения.
2. Эволюция человека. Онтогенез человека и врожденные заболевания.
3. Наследственность и здоровье. Наследственные признаки у человека. Наследственные болезни.
4. Мутагенез. Профилактика наследственных болезней
5. Биоритмы. Режим дня и жизни.

### **Тема 3. Пропаганда здорового образа жизни –38 ч.**

Практические занятия – 12 ч.

Вопросы:

1. Первичная профилактика
2. Вторичная профилактика
3. Третичная профилактика
4. ЗОЖ
5. Рациональное питание
6. Режим дня
7. Физические упражнения

Темы рефератов:

1. Физиологическая необходимость нагрузок. Здоровье и тренировка.
2. Утомление и отдых как неотъемлемые составляющие тренировки. Критерии утомления при физической, умственной и психической деятельности.
3. Пути повышения работоспособности и активизации восстановительных процессов.
4. Биоритмы и их роль в обеспечении здоровья. Понятие об активном отдыхе.
5. Физиологические механизмы и гигиена сна.

### **Тема 4. Диагностика здоровья – 40 ч.**

Практические занятия – 14 ч.

Вопросы:

1. Оценка резервов здоровья
2. Оценка уровня физического состояния
3. Оценка уровня психического состояния

Темы рефератов:

1. Нормы двигательной активности.
2. Движение и тренировка наследственных механизмов адаптации.

3. Характеристика основных средств физического воспитания: утренняя гигиеническая гимнастика, длительные малоинтенсивные упражнения.
4. Организация здорового образа жизни.

## **Раздел 2. Формирование культуры здоровья. Программы формирования ЗОЖ - 0 часов.**

### **Тема 5. Формирование культуры здоровья – 40 ч.**

Практические занятия – 14 ч.

Вопросы:

1. Детерминанты здоровья
2. Принципы работы по развитию здоровья
3. Модели обучения здоровому образу жизни
4. Валеологическое образование
5. Роль отдельных факторов в формировании качества жизни человека

Темы рефератов:

1. Принцип функциональной избыточности организма человека.
2. Неограниченные внутренние ресурсы человека.
3. Примеры физических (сила, выносливость, ловкость, гибкость), функциональных (устойчивость к низким и высоким температурам, гипоксии и др.), интеллектуальных и психических возможностей человека.
4. Продолжительность жизни человека.
5. Здоровый образ жизни. Система закаливания - важное условие для воспитания здорового ребенка
6. Стил жизни - социально-психологическая категория.

### **Тема 6. Диагностика состояний здоровья и физической подготовленности – 42 ч.**

Практические занятия – 14 ч.

Вопросы:

1. Диагностика индивидуального физического состояния
2. Индексы здоровья
3. Факторы риска и устойчивости

Темы рефератов:

1. Уклад жизни. Мировые исследования в области кардиологии. Отечественная медицина в эпоху рынка.
2. Питание человека. Основы потребления пищи.
3. Современное питание в детском возрасте.

### **Тема 7. Программы здорового образа жизни для различных возрастных групп – 26 ч.**

Практические занятия – 3 ч.

Вопросы:

1. Периодизация возраста
2. Нагрузка физических упражнений
3. Особенности проведения программ ЗОЖ для различных возрастных групп

Темы рефератов:

1. Социально-экологическая категория образа жизни. Рациональное питание взрослых и детей.
2. Рациональное питание, как один из критериев здорового образа жизни человека.
3. Уровень жизни. Питание и здоровье дошкольников.
4. Питание и здоровье.

5.2.2. Содержание дисциплины(модуля) по очно-заочной форме обучения

**5.2.2.1. Введение в элективные дисциплины по физической культуре и спорту**

Наименование раздела, темы	Код компетенций (части компетенций)	Количество часов, выделяемых на контактную работу			Кол-во часов СР	Виды СР	Контроль
		в том числе по видам учебных занятий					
		Л	Пр	Лаб			
1	2	3	4	5	6	7	8
Тема 1. Основы общей физической подготовки	ОК-8	-	2	-	11	подготовка к устному опросу, написание реферата	устный опрос, реферат
Тема 2. Основы настольного тенниса	ОК-8	-	2	-	11	подготовка к устному опросу, написание реферата	устный опрос, реферат
Тема 3. Основы шахмат	ОК-8	-	2	-	11	подготовка к устному опросу, написание реферата	устный опрос, реферат
Тема 4. Основы здорового образа жизни и здоровьесбережения	ОК-8	-		-	14	подготовка к устному опросу, написание реферата	устный опрос, реферат

Наименование раздела, темы	Код компетенций (части компетенций)	Количество часов, выделяемых на контактную работу			Кол-во часов СР	Виды СР	Контроль
		в том числе по видам учебных занятий					
		Л	Пр	Лаб			
1	2	3	4	5	6	7	8
Обобщающее занятие			2				
<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>		-	8	-	47	-	

### **Тема 1. Основы общей физической подготовки – 13 ч.**

Практические занятия – 2 ч.

Вопросы:

1. Цель и задачи физической культуры. Основные понятия и термины, Виды физической культуры. Социальная роль физической культуры и спорта. Физическая культура обучающегося.
2. Понятия общей физической подготовки. Спортивная подготовка. Организация и структура отдельного тренировочного занятия. Физические нагрузки и их дозирование.
3. Виды контроля при занятиях физической культурой и спортом. Самоконтроль. Методика самоконтроля за физическим развитием, функциональным состоянием организма, физической подготовленностью.

Темы рефератов:

1. Система физического воспитания в России Роль физической культуры в жизни человека и общества.
2. Исторические аспекты физической культуры. Роль двигательной деятельности в здоровом образе жизни человека.
3. Нетрадиционные виды движений и их влияние на здоровье человека.
4. Олимпийские виды спорта.
5. Параолимпийские виды спорта. Олимпийские чемпионы Кузбасса.
6. Роль Олимпийского движения для современного общества.
7. Характеристика вида спорта (на выбор).
8. Двигательная активность при заболеваниях различной этиологии.
9. Физическая культура и вредные привычки.
10. Методы контроля и самоконтроля при занятиях физической культурой и спортом.

### **Тема 2. Основы настольного тенниса – 13 ч.**

Практические занятия – 4 ч.

Вопросы:

1. Техника безопасности при проведении занятий по настольному теннису.
2. Правила игры в настольный теннис.

Упражнения:

1. Игра накатом слева по левой диагонали
2. Игра накатом справа по правой диагонали
3. Игра накатом слева по прямой
4. Игра накатом справа по прямой
5. Игра накатом и смэш.
6. «Треугольник накатом справа
7. «Треугольник накатом слева»
8. «Малый треугольник накатом справа»
9. «Малый треугольник накатом слева»
10. «Восьмерка»
11. «Перескок в левом углу»
12. «Веер накатом справа»
13. «Веер накатом слева»
14. «Веер накатом слева с перескоком»
15. «Веер с игрой только справа»
16. «Двойной веер»

Темы рефератов:

1. Средства и методы спортивной тренировки для развития физических качеств
2. Двигательные качества человека и методы их развития.
3. Здоровый образ жизни в произведениях мировой литературы.
4. Научные основы физической культуры и ее связь с другими науками.

### **Тема 3. Основы шахмат – 13 ч.**

Практические занятия – 2 ч.

Вопросы:

1. Возникновение шахмат;
2. Появление шахмат в Европе;
3. Шахматные правила;
4. Шахматная этика.

Темы рефератов:

1. Шахматы в культуре стран Арабского Халифата.
2. Проникновение шахмат в Европу.
3. Запрет шахмат церковью.

### **Тема 4. Основы здорового образа жизни и здоровьесбережения – 14**

**ч.**

Вопросы:

1. Понятие о здоровье.
2. Здоровье как свойство организма.

3. Современные тенденции состояния здоровья населения РФ.
4. Патогенетическая и салютогенетическая модели здоровья.
5. Болезни цивилизации

Темы рефератов:

1. Цивилизация и ее последствия: гиподинамия, стрессы, десинхроноз, экологические нарушения и др.
2. Проблемы здоровья: субъективные, объективные и социальные. Понятие о здоровом образе жизни (ЗОЖ).
3. Эволюция и ЗОЖ. От чего зависит здоровье. Состояние здоровья детей.
4. Факторы, формирующие здоровье детей. Критерии здоровья.

#### 5.2.2.2. Общая физическая подготовка

Наименование раздела, темы	Код компетенций (части компетенций)	Количество часов, выделяемых на контактную работу			Кол-во часов СР	Виды СР	Контроль
		в том числе по видам учебных занятий					
		Л	Пр	Лаб			
1	2	3	4	5	6	7	8
Тема 1. Основы общей физической подготовки	ОК-8	-	21	-	47	подготовка к устному опросу, написание реферата	устный опрос, реферат
Тема 2. Фитнес	ОК-8	-	21	-	47	подготовка к устному опросу, написание реферата	устный опрос, реферат
Тема 3. Настольный теннис	ОК-8	-	21	-	48	подготовка к устному опросу, написание реферата	устный опрос, реферат
Тема 4. Общая физическая подготовка	ОК-8	-	11	-	47	подготовка к устному опросу, написание реферата	устный опрос, реферат
Обобщающее занятие			10				
<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>		-	84	-	189	-	-

**Тема 1. Основы общей физической подготовки – 68 ч.**

Практические занятия – 21 ч.

Вопросы:

1. Цель и задачи физической культуры. Основные понятия и термины, Виды физической культуры. Социальная роль физической культуры и спорта. Физическая культура обучающегося.
2. Понятия общей физической подготовки. Спортивная подготовка. Организация и структура отдельного тренировочного занятия. Физические нагрузки и их дозирование.
3. Виды контроля при занятиях физической культурой и спортом. Самоконтроль. Методика самоконтроля за физическим развитием, функциональным состоянием организма, физической подготовленностью.

Темы рефератов:

1. Система физического воспитания в России Роль физической культуры в жизни человека и общества.
2. Исторические аспекты физической культуры. Роль двигательной деятельности в здоровом образе жизни человека.
3. Нетрадиционные виды движений и их влияние на здоровье человека.
4. Олимпийские виды спорта.
5. Параолимпийские виды спорта. Олимпийские чемпионы Кузбасса.
6. Роль Олимпийского движения для современного общества.
7. Характеристика вида спорта (на выбор).
8. Двигательная активность при заболеваниях различной этиологии.
9. Физическая культура и вредные привычки.
10. Методы контроля и самоконтроля при занятиях физической культурой и спортом.

## **Тема 2. Фитнес – 68 ч.**

Практические занятия – 21 ч.

Вопросы:

1. Правила техники безопасности. Правила подбора и хранения инвентаря.
2. Здоровье человека и влияние на него физических упражнений
3. Влияние питания на здоровье
4. Гигиенические и этические нормы
5. Профилактика травматизма при занятиях фитнесом
6. Приемы самомассажа и релаксации

Упражнения:

1. Поднимание туловища,
2. Отжимание,
3. Приседание за 1 мин,
4. Поднятие ног за 1 мин,
5. Упражнения по коррекции и нарушений осанки,
6. Отведение рук и ног, наклоны, прогибы, повороты, выкруты до ощущения легких болевых ощущений; то же с небольшими отягощениями, гимнастической палкой, мячом.
7. Различные виды прыжков со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков.

Темы рефератов:

1. Двигательная активность при заболеваниях различной этиологии. Физическая культура и вредные привычки.
2. Методы контроля и самоконтроля при занятиях физической культурой и спортом.
3. Польза и вред оздоровительных движений.
4. Закаливание – средство укрепления здоровья.
5. Показания и противопоказания к закаливанию.
6. Двигательные качества человека и методы их развития.

### **Тема 3. Настольный теннис – 69 ч.**

Практические занятия – 21 ч.

Вопросы:

1. Техника безопасности при проведении занятий по настольному теннису.
2. Правила игры в настольный теннис.

Упражнения:

1. Игра накатом слева по левой диагонали
2. Игра накатом справа по правой диагонали
3. Игра накатом слева по прямой
4. Игра накатом справа по прямой
5. Игра накатом и смэш.
6. «Треугольник накатом справа»
7. «Треугольник накатом слева»
8. «Малый треугольник накатом справа»
9. «Малый треугольник накатом слева»
10. «Восьмерка»
11. «Перескок в левом углу»
12. «Веер накатом справа»
13. «Веер накатом слева»
14. «Веер накатом слева с перескоком»
15. «Веер с игрой только справа»
16. «Двойной веер»

Темы рефератов:

1. Средства и методы спортивной тренировки для развития физических качеств
2. Двигательные качества человека и методы их развития.
3. Здоровый образ жизни в произведениях мировой литературы.
4. Научные основы физической культуры и ее связь с другими науками.

### **Тема 4. Общая физическая подготовка – 58 ч.**

Практические занятия – 11 ч.

Вопросы:

1. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками.

2. Воспитание выносливости, силы, гибкости, координационных способностей.

Упражнения:

1. Формирование умения обучающихся правильно ходить, держать осанку, соблюдать дыхание. Упражнения в движении. Беговые серии.
2. Комплексы физических упражнений, способствующие общему укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
3. Выполнение беговых и др. упражнений, способствующих воспитанию выносливости.
4. Упражнения на формирование силы рук, ног, верхнего и нижнего пресса.
5. Выполнение упражнений с большой амплитудой. Упражнения на ковре: гимнастический мост, шпагат и др.
6. Набор двигательных простейших элементов и упражнений, составление их в связки, комбинации, комплексы.
7. Набор двигательных простейших элементов и упражнений, составление их в связки, комбинации, комплексы.

Темы рефератов:

1. Средства, методы, принципы и правила в планировании тренировочного процесса

### 5.2.2.3. Настольный теннис

Наименование раздела, темы	Код компетенций (части компетенций)	Количество часов, выделяемых на контактную работу			Кол-во часов СР	Виды СР	Контроль
		в том числе по видам учебных занятий					
		Л	Пр	Лаб			
1	2	3	4	5	6	7	8
Тема 1. Характеристика настольного тенниса как вида спорта и средства физического воспитания	ОК-8	-	17	-	38	подготовка к устному опросу, тестированию написание реферата	устный опрос, реферат, тест
Тема 2. Правила и организация соревнований по настольному теннису	ОК-8	-	17	-	38	подготовка к устному опросу, написание реферата	устный опрос, реферат
Тема 3. Техника настольного тенниса	ОК-8	-	17	-	38	подготовка к устному опросу, написание реферата	устный опрос, реферат

Наименование раздела, темы	Код компетенций (части компетенций)	Количество часов, выделяемых на контактную работу			Кол-во часов СР	Виды СР	Контроль
		в том числе по видам учебных занятий					
		Л	Пр	Лаб			
1	2	3	4	5	6	7	8
Тема 4. Тактика настольного тенниса	ОК-8	-	17	-	38	подготовка к устному опросу, написание реферата	устный опрос, реферат
Тема 5. Организация и судейство соревнований по настольному теннису	ОК-8	-	6	-	37	подготовка к устному опросу, написание реферата	устный опрос, реферат
Обобщающее занятие			10				
<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>		-	84	-	189	-	-

### **Тема 1. Характеристика настольного тенниса как вида спорта и средства физического воспитания – 55 ч.**

Практические занятия – 17 ч.

Вопросы:

1. История, современное состояние и перспективы развития настольного тенниса.
2. Содержание игры и характеристика ее как средства физического воспитания и вида спорта.
3. Развитие настольного тенниса в России и за рубежом.

Темы рефератов:

1. Настольный теннис в Олимпийских играх.
2. Современное состояние и развитие настольного тенниса.

### **Тема 2. Правила и организация соревнований по настольному теннису – 55ч.**

Практические занятия – 17 ч.

Вопросы:

1. Оборудование для игры в настольный теннис
2. Основные термины
3. Порядок игры
4. Техника безопасности
5. Организация проведения соревнований

Темы рефератов:

1. Общая характеристика инвентаря для игры в настольный теннис.
2. Развитие игровой техники и инвентаря в настольном теннисе.

## 3. Структура игры и соревновательной деятельности.

**Тема 3. Техника настольного тенниса – 55 ч.**

Практические занятия – 17 ч.

Вопросы:

1. Техника игры в настольный теннис
2. Классификация техники настольного тенниса

Упражнения:

1. Игра накато́м слева по левой диагонали
2. Игра накато́м справа по правой диагонали
3. Игра накато́м слева по прямой
4. Игра накато́м справа по прямой
5. Игра накато́м и смэш.
6. «Треугольник накато́м справа
7. «Треугольник накато́м слева»
8. «Малый треугольник накато́м справа»
9. «Малый треугольник накато́м слева»
10. «Восьмерка»
11. «Перескок в левом углу»
12. «Веер накато́м справа»
13. «Веер накато́м слева»
14. «Веер накато́м слева с перескоком»
15. «Веер с игрой только справа»
16. «Двойной веер»

Темы рефератов:

1. Классификация и общая характеристика техники игры.
2. Характеристика стилей игры в настольный теннис.

**Тема 4. Тактика настольного тенниса – 55 ч.**

Практические занятия – 17 ч.

Вопросы:

1. Классификация тактики настольного тенниса
2. Индивидуальные тактические действия теннисиста в нападении и защите.
3. Парные тактические действия теннисиста в нападении и защите.

Упражнения для закрепления техники:

1. Игра накато́м слева по левой диагонали
2. Игра накато́м справа по правой диагонали
3. Игра накато́м слева по прямой
4. Игра накато́м справа по прямой
5. Игра накато́м и смэш.
6. «Треугольник накато́м справа
7. «Треугольник накато́м слева»

8. «Малый треугольник накатом справа»
9. «Малый треугольник накатом слева»
10. «Восьмерка»
11. «Перескок в левом углу»
12. «Веер накатом справа»
13. «Веер накатом слева»
14. «Веер накатом слева с перескоком»
15. «Веер с игрой только справа»
16. «Двойной веер»

Темы рефератов:

1. Основы тактики игры.
2. Развитие настольного тенниса в г. Воронеж

### **Тема 5. Организация и судейство соревнований по настольному теннису – 43 ч.**

Практические занятия – 6 ч.

Вопросы:

1. Участие в соревнованиях по настольному теннису.
2. Судейство соревнований.

Темы рефератов:

1. Права и обязанности участников соревнований и судей.
2. Проведение соревнований по настольному теннису в Воронежской области

#### **5.2.2.4. Шахматы**

Наименование раздела, темы	Код компетенций (части компетенций)	Количество часов, выделяемых на контактную работу			Кол-во часов СР	Виды СР	Контроль
		в том числе по видам учебных занятий					
		Л	Пр	Лаб			
1	2	3	4	5	6	7	8
Тема 1. Краткая история шахмат	ОК-8	-	10	-	23	подготовка к устному опросу, написание реферата	устный опрос, реферат
Тема 2. Шахматная доска	ОК-8	-	10	-	23	подготовка к устному опросу, написание реферата	устный опрос, реферат

Наименование раздела, темы	Код компетенций (части компетенций)	Количество часов, выделяемых на контактную работу			Кол-во часов СР	Виды СР	Контроль
		в том числе по видам учебных занятий					
		Л	Пр	Лаб			
1	2	3	4	5	6	7	8
Тема 3. Шахматные фигуры	ОК-8	-	11	-	23	подготовка к устному опросу, написание реферата	устный опрос, реферат
Тема 4. Начальная расстановка фигур	ОК-8	-	11	-	24	подготовка к устному опросу, написание реферата	устный опрос, реферат
Тема 5. Ходы и взятие фигур	ОК-8	-	11	-	24	подготовка к устному опросу, тестированию, написание реферата	устный опрос, реферат, тест
Тема 6. Шахматная партия	ОК-8	-	10	-	24	подготовка к устному опросу, написание реферата	устный опрос, реферат
Тема 7. Игра всеми фигурами	ОК-8	-	10	-	24	подготовка к устному опросу, написание реферата	устный опрос, реферат
Тема 8. Основы дебюта, миттельшпиля, эндшпиля	ОК-8	-	1	-	24	подготовка к устному опросу, написание реферата	устный опрос, реферат
Обобщающее занятие			10				
<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>		-	84	-	189	-	-

### **Тема 1. Краткая история шахмат – 33 ч.**

Практические занятия – 10 ч.

Вопросы:

1. Возникновение шахмат;
2. Появление шахмат в Европе;
3. Шахматные правила;
4. Шахматная этика.

Темы рефератов:

1. Шахматы в культуре стран Арабского Халифата.
2. Проникновение шахмат в Европу.
3. Запрет шахмат церковью.

## **Тема 2. Шахматная доска – 33 ч.**

Практические занятия – 10 ч.

Вопросы:

1. Шахматная доска
2. Белые и черные поля
3. Горизонталь, вертикаль, диагональ
4. Центр шахматной доски

Темы рефератов:

1. Шахматный кодекс в России.
2. Судейство и организация соревнований.

## **Тема 3. Шахматные фигуры – 330 ч.**

Практические занятия – 11 ч.

Вопросы:

1. Белые фигуры
2. Черные фигуры
3. Ладья
4. Слон
5. Ферзь
6. Конь
7. Пешка
8. Король
9. Сравнительная сила фигур
10. Ценность шахматных фигур

Темы рефератов:

1. Реформа шахмат.
2. Шахматные трактаты.

## **Тема 4. Начальная расстановка фигур – 35 ч.**

Практические занятия – 11 ч.

Вопросы:

1. Начальное положение фигур
2. Расположение фигур на доске
3. Связи между расстановками фигур

Темы рефератов:

1. Правило «Каждый ферзь любит свой цвет»

## **Тема 5. Ходы и взятие фигур – 35 ч.**

Практические занятия – 11 ч.

Вопросы:

1. Правила хода и взятия каждой из фигур
2. Легкие и тяжелые фигуры
3. Ладейные, коневые, слоновые, ферзевые и королевские пешки
4. Взятие на проходе
5. Превращение пешки

Темы рефератов:

1. Системы проведения шахматных соревнований: нокаут, круговая, швейцарская.
2. Особенности различных шахматных соревнований.

### **Тема 6. Шахматная партия – 34 ч.**

Практические занятия – 10 ч.

Вопросы:

1. Понятие о шахе и защита от шаха
2. Мат – цель шахматной партии
3. Пат и другие случаи ничьей

Темы рефератов:

1. Мат в один ход
2. Длинная и короткая рокировка

### **Тема 7. Игра всеми фигурами – 34 ч.**

Практические занятия – 10 ч.

Вопросы:

1. Начало шахматной партии
2. Правила ведения шахматной партии
3. Короткие и длинные шахматные партии

Темы рефератов:

1. Достижение мата без жертвы материала.

### **Тема 8. Основы дебюта, миттельшпиля, эндшпиля – 25 ч.**

Практические занятия – 1 ч.

Вопросы:

1. Правила и законы и ошибки дебюта.
2. Основы миттельшпиля
3. Основы эндшпиля

Темы рефератов:

1. Принципы игры в дебюте
2. Ошибки миттельшпиля и эндшпиля

## **5.2.2.5. Здоровый образ жизни и здоровьесбережение**

Наименование раздела, темы	Код компетенций (части компетенций)	Количество часов, выделяемых на контактную работу			Кол-во часов СР	Виды СР	Контроль
		в том числе по видам учебных занятий					
		Л	Пр	Лаб			
1	2	3	4	5	6	7	8
Раздел 1. Человек и его здоровье. Профилактика заболеваний и повреждений	ОК-8						
Тема 1. Человек и его здоровье	ОК-8	-	12	-	27	подготовка к устному опросу, написание реферата	устный опрос, реферат
Тема 2. Профилактика заболеваний и повреждений	ОК-8	-	12	-	27	подготовка к устному опросу, написание реферата	устный опрос, реферат
Тема 3. Пропаганда здорового образа жизни	ОК-8	-	12	-	27	подготовка к устному опросу, написание реферата	устный опрос, реферат
Тема 4. Диагностика здоровья	ОК-8	-	12	-	27	подготовка к устному опросу, написание реферата	устный опрос, реферат
Раздел 2. Формирование культуры здоровья. Программы формирования ЗОЖ	ОК-8						
Тема 5. Формирование культуры здоровья	ОК-8	-	10	-	27	подготовка к устному опросу, написание реферата	устный опрос, реферат
Тема 6. Диагностика состояний здоровья и физической подготовленности	ОК-8	-	12	-	27	подготовка к устному опросу, написание реферата	устный опрос, реферат

Наименование раздела, темы	Код компетенций (части компетенций)	Количество часов, выделяемых на контактную работу			Кол-во часов СР	Виды СР	Контроль
		в том числе по видам учебных занятий					
		Л	Пр	Лаб			
1	2	3	4	5	6	7	8
Тема 7. Программы здорового образа жизни для различных возрастных групп	ОК-8	-	4	-	27	подготовка к устному опросу, написание реферата	устный опрос, реферат
Обобщающее занятие			10				
<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>		-	84	-	189	-	-

## **Раздел 1. Человек и его здоровье. Профилактика заболеваний и повреждений**

### **Тема 1. Человек и его здоровье – 39 ч.**

Практические занятия – 12 ч.

Вопросы:

1. Понятие о здоровье.
2. Здоровье как свойство организма.
3. Современные тенденции состояния здоровья населения РФ.
4. Патогенетическая и салютогенетическая модели здоровья.
5. Болезни цивилизации

Темы рефератов:

1. Цивилизация и ее последствия: гиподинамия, стрессы, десинхроноз, экологические нарушения и др.
2. Проблемы здоровья: субъективные, объективные и социальные. Понятие о здоровом образе жизни (ЗОЖ).
3. Эволюция и ЗОЖ. От чего зависит здоровье. Состояние здоровья детей.
4. Факторы, формирующие здоровье детей. Критерии здоровья.

### **Тема 2. Профилактика заболеваний и повреждений – 39 ч.**

Практические занятия – 12 ч.

Вопросы:

1. Факторы риска заболеваний и повреждений.
2. Факторы устойчивости здоровья.
3. Первичная, вторичная и третичная профилактика.
4. Качество жизни и здоровья.

Темы рефератов:

1. ЗОЖ как социально-педагогическая и медицинская проблема. Фило-  
генез и онтогенез человека. Здоровье ребенка и пути его обеспечения.
2. Эволюция человека. Онтогенез человека и врожденные заболевания.
3. Наследственность и здоровье. Наследственные признаки у человека.  
Наследственные болезни.
4. Мутагенез. Профилактика наследственных болезней
5. Биоритмы. Режим дня и жизни.

### **Тема 3. Пропаганда здорового образа жизни –39 ч.**

Практические занятия – 12 ч.

Вопросы:

1. Первичная профилактика
2. Вторичная профилактика
3. Третичная профилактика
4. ЗОЖ
5. Рациональное питание
6. Режим дня
7. Физические упражнения

Темы рефератов:

1. Физиологическая необходимость нагрузок. Здоровье и тренировка.
2. Утомление и отдых как неотъемлемые составляющие тренировки.  
Критерии утомления при физической, умственной и психической дея-  
тельности.
3. Пути повышения работоспособности и активизации восстановитель-  
ных процессов.
4. Биоритмы и их роль в обеспечении здоровья. Понятие об активном  
отдыхе.
5. Физиологические механизмы и гигиена сна.

### **Тема 4. Диагностика здоровья – 39 ч.**

Практические занятия – 12 ч.

Вопросы:

1. Оценка резервов здоровья
2. Оценка уровня физического состояния
3. Оценка уровня психического состояния

Темы рефератов:

1. Нормы двигательной активности.
2. Движение и тренировка наследственных механизмов адаптации.
3. Характеристика основных средств физического воспитания: утренняя  
гигиеническая гимнастика, длительные малоинтенсивные упражне-  
ния.
4. Организация здорового образа жизни.

**Раздел 2. Формирование культуры здоровья. Программы формиро-  
вания ЗОЖ - 0 часов.**

**Тема 5. Формирование культуры здоровья – 37 ч.**

Практические занятия – 10 ч.

Вопросы:

1. Детерминанты здоровья
2. Принципы работы по развитию здоровья
3. Модели обучения здоровому образу жизни
4. Валеологическое образование
5. Роль отдельных факторов в формировании качества жизни человека

Темы рефератов:

1. Принцип функциональной избыточности организма человека.
2. Неограниченные внутренние ресурсы человека.
3. Примеры физических (сила, выносливость, ловкость, гибкость), функциональных (устойчивость к низким и высоким температурам, гипоксии и др.), интеллектуальных и психических возможностей человека.
4. Продолжительность жизни человека.
5. Здоровый образ жизни. Система закаливания - важное условие для воспитания здорового ребенка
6. Стилль жизни - социально-психологическая категория.

**Тема 6. Диагностика состояний здоровья и физической подготовленности – 39 ч.**

Практические занятия – 12 ч.

Вопросы:

1. Диагностика индивидуального физического состояния
2. Индексы здоровья
3. Факторы риска и устойчивости

Темы рефератов:

1. Уклад жизни. Мировые исследования в области кардиологии. Отечественная медицина в эпоху рынка.
2. Питание человека. Основы потребления пищи.
3. Современное питание в детском возрасте.

**Тема 7. Программы здорового образа жизни для различных возрастных групп – 31 ч.**

Практические занятия – 4 ч.

Вопросы:

1. Периодизация возраста
2. Нагрузка физических упражнений
3. Особенности проведения программ ЗОЖ для различных возрастных групп

Темы рефератов:

1. Социально-экологическая категория образа жизни. Рациональное питание взрослых и детей.

2. Рациональное питание, как один из критериев здорового образа жизни человека.
3. Уровень жизни. Питание и здоровье дошкольников.
4. Питание и здоровье.

## 6. Методические материалы для изучения дисциплины (модуля)

Методические материалы для изучения дисциплины (модуля) представлены в виде учебно-методического комплекса дисциплины (модуля).

## 7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

№ п/п	Период обучения (о. / о.-з.)	Библиографическое описание (автор(ы), название, место изд., год изд., стр.)	Используется при изучении разделов (тем)	Режим доступа
1.	1-6/1-6	Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка : учебное пособие для вузов / А. А. Зайцев [и др.] ; под общей редакцией А. А. Зайцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 227 с.	1-4	<a href="https://urait.ru/bcode/496335">https://urait.ru/bcode/496335</a>

## 8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модулю)

№ п/п	Наименование ресурса	Режим доступа
1	Министерство образования и науки Российской Федерации:	<a href="http://минобрнауки.пф/">http://минобрнауки.пф/</a>
2	Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки:	<a href="http://obrnadzor.gov.ru/ru/">http://obrnadzor.gov.ru/ru/</a>
3	Федеральный портал «Российское образование»:	<a href="http://www.edu.ru/">http://www.edu.ru/</a>
4	Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»:	<a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>
5	Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов:	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
6	Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов:	<a href="http://fcior.edu.ru/">http://fcior.edu.ru/</a>
7.	Электронно-библиотечная система «IPRbooks»:	<a href="http://www.IPRbooks.ru/">http://www.IPRbooks.ru/</a>
8.	Электронная библиотечная система Юрайт:	<a href="https://biblio-online.ru/">https://biblio-online.ru/</a>
9.	База данных электронных журналов:	<a href="http://www.iprbookshop.ru/6951.html">http://www.iprbookshop.ru/6951.html</a>

## **9. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем**

### 9.1. Информационные технологии

Информационные технологии – это совокупность методов, способов, приемов и средств обработки документированной информации, включая прикладные программные средства, и регламентированного порядка их применения.

Под информационными технологиями понимается использование компьютерной техники и систем связи для создания, сбора, передачи, хранения и обработки информации для всех сфер общественной жизни.

При осуществлении образовательного процесса по дисциплине применяются такие информационные технологии, как: информационные (справочные) системы, базы данных, организация взаимодействия с обучающимися посредством электронной почты, компьютерное тестирование.

### 9.2. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

№ п/п	Наименование	Режим доступа (при наличии)
1	Министерство спорта Российской Федерации	<a href="https://www.minsport.gov.ru/">https://www.minsport.gov.ru/</a>
2	Министерство здравоохранения Российской Федерации	<a href="https://www.rosminzdrav.ru/">https://www.rosminzdrav.ru/</a>
3	Универсальная научно-популярная энциклопедия Кругосвет	<a href="https://www.krugosvet.ru">https://www.krugosvet.ru</a>

## **10. Образовательные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю)**

Для обеспечения качественного образовательного процесса применяются следующие образовательные технологии:

1. Традиционные: объяснительно-иллюстративные, иллюстративные, объяснительные;
2. Инновационные: дифференцированные, информационные, информационно-коммуникационные, модульные, игровые, проблемные и др.;
3. Интерактивные: дискуссия, круглый стол, мозговой штурм и др.

## **11. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)**

№ п/п	Наименование оборудованных учебных кабинетов, лабораторий	Перечень оборудования и технических средств обучения	Состав комплекта лицензионного программного обеспечения
1	Спортивный зал. Аудитория для занятия физической культурой и спортом	<p>Шведская стенка гимнастическая 800*2400-4 Шт.</p> <p>Скамья гимнастическая на металлических ножках 2 м. -2 Шт.</p> <p>Скамья гимнастическая на деревянных ножках 3,0 м.-2 Шт.</p> <p>Скамья гимнастическая на металлических ножках 4,0 м.-2 Шт.</p> <p>Стойка для хранения гантелей-1 Шт.</p> <p>Гантель -35 Шт.</p> <p>Скамья для гантелей Лесо-1 Шт.</p> <p>Скамья для штанги Лесо-1 Шт.</p> <p>Лестница для тренировок Дл.5,4 м., шир. 51 см-2 Шт.</p> <p>Лестница для тренировок TORRES VM300-2 Шт.</p> <p>Эллиптический тренажер-2 Шт.</p> <p>Беговая дорожка-2 Шт.</p> <p>Велотренажер -2 Шт.</p> <p>Скамья для прессы-2 Шт.</p> <p>Кроссовер-1 Шт.</p> <p>Гиря 16 кг.-1 Шт.</p> <p>Гиря 24 кг.-1 Шт.</p> <p>Мячи-12 Шт.</p> <p>Маты -2 Шт.</p> <p>Гридо-1 Шт.</p> <p>Силовой тренажер-1 Шт.</p> <p>Скакалки-7 Шт.</p> <p>Коврик гимнастический-3 Шт.</p> <p>Канат-1 Шт.</p> <p>Стол для настольного тенниса-1 Шт.</p> <p>Шахматы-3 Шт.</p>	

№ п/п	Наименование оборудованных учебных кабинетов, лабораторий	Перечень оборудования и технических средств обучения	Состав комплекта лицензионного программного обеспечения
2	310 Кабинет для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования	Стеллаж для хранения бумаг на металлическом каркасе; Шкаф офисный для бумаг	
3	<p>Компьютерный холл. Аудитория для самостоятельной работы обучающихся по направлению подготовки «Юриспруденция»;</p> <p>Аудитория для самостоятельной работы обучающихся по направлению подготовки «Психология»;</p> <p>Аудитория для самостоятельной работы обучающихся по направлению подготовки «Прикладная информатика»;</p> <p>Кабинет для курсового проектирования (выполнения курсовых работ)</p>	Персональные компьютеры с подключением к сети Интернет	<p>Операционная система Windows. Акт приемки-передачи неисключительного права № 9751 от 09.09.2016. Лицензия DreamSparkPremiumElectronicSoftwareDelivery (3 years) Renewal.</p> <p>Справочно-правовая система «КонсультантПлюс». Договор от 14.12.2015 № 509.</p> <p>Справочно-правовая система «Гарант». Договор от 05.11.2014 № СК6030/11/14.</p> <p>MicrosoftOffice 2007. Сублицензионный договор от 12.01.2016 № Вж_ПО_123015-2016. Лицензия OfficeStd 2016 RU-SOLPNLAcdmc.</p> <p>Антивирус EsedNOD 32. Сублицензионный договор от 27.07.2017 № ЮС-2017-00498.</p>
4	<p>323 Аудитория для проведения занятий лекционного типа;</p> <p>Аудитория для проведения занятий семинарского типа;</p> <p>Аудитория для текущего контроля и промежуточной аттестации</p>	Мебель (парта ученическая, стол преподавателя, стулья, доска учебная); баннеры	
5	332 Аудитория для проведения занятий лекционного типа;	Мебель (парта ученическая, стол преподавателя, стулья, доска учебная); баннеры	

№ п/п	Наименование оборудованных учебных кабинетов, лабораторий	Перечень оборудования и технических средств обучения	Состав комплекта лицензионного программного обеспечения
	Аудитория для проведения занятий семинарского типа;  Аудитория для текущего контроля и промежуточной аттестации		

## 12. Оценочные материалы для дисциплины (модуля)

Оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине (модулю) представлены в виде фонда оценочных средств по дисциплине (модулю).

### Лист регистрации изменений к рабочей программе дисциплины (модуля)

№ п/п	Дата внесения изменений	Номера изменений листов	Документ, на основании которого внесены изменения	Содержание изменений	Подпись разработчика рабочей программы
1.	01.09.2020	39	Договор № 3422 от 28.05.2018 на оказание услуг по предоставлению доступа к ЭБС. Договор №4118/18 от 06.07.2018 на предоставление доступа к электронно-библиотечной системе.	Актуализация литературы	
2.	01.09.2020	59	Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция (уровень бакалавриата): Приказ Минобрнауки России от 01.12.2016 № 1511 Пункт 7.3.2, 7.3.4	Обновление профессиональных баз данных и информационных справочных систем, комплекта лицензионного программного обеспечения	
3	01.09.2021	39	Договор № 3422 от 28.05.2018 на оказание услуг по предоставлению доступа к ЭБС. Договор №4118/18 от 06.07.2018 на предоставление доступа к электронно-библиотечной системе.	Актуализация литературы	

4	01.09.2021	39	Договор № 3422 от 28.05.2018 на оказание услуг по предоставлению доступа к ЭБС. Договор №4118/18 от 06.07.2018 на предоставление доступа к электронно-библиотечной системе.	Актуализация литературы	
---	------------	----	---	-------------------------	---