



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

УТВЕРЖДАЮ

Проректор  
по учебно-методической работе  
А.Ю. Жильников

2018 г.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б1.В.10 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту  
(наименование дисциплины (модуля))

37.03.01 Психология

(код и наименование направления подготовки)

Направленность (профиль) Психология  
(наименование направленности (профиля))

Квалификация выпускника Бакалавр  
(наименование квалификации)

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

Рекомендована к использованию Филиалами АНОО ВО «ВЭПИ»

Воронеж 2018

Рабочая программа дисциплины (модуля) разработана в соответствии с требованиями ФГОС ВО, утвержденного приказом Минобрнауки России от 07.08.2014 № 946, учебным планом по направлению подготовки 37.03.01 Психология направленность (профиль) «Психология».

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры психологии.

Протокол от « 19 » января 20 18 г. № 6

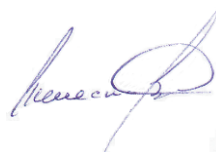
Заведующий кафедрой



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 самосовершенствования;

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

2.3. Способствовать формированию навыков 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 и практик, для которых необходимы знания, умения и навыки, формируемые данной дисциплиной: «Психология здоровья», педагогическая практика.

## 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	роль и значение физической культуры в развитии общества и человека; роль	управлять своим физическим здоровьем, самостоятельно о заниматься	навыками разработки комплексов упражнений, направленных на укрепление

		обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни; особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность	различными видами спорта, современными двигательными и оздоровительными системами	здоровья, навыками ведения здорового образа жизни
--	--	--	---	---	---

## 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	форма контроля	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 заочной форме обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Курс						
		№ 1	№ 1	№ 2	№ 2	№ 3	№ 3	
		часов	часов	часов	часов	часов	часов	
Контактная работа (всего):	10	-	-	-	-	-	10	
В том числе: Лекции (Л)	-	-	-	-	-	-	-	
Практические занятия (Пр)	10	-	-	-	-	-	10	
Лабораторная работа (Лаб)	-	-	-	-	-	-	-	
Самостоятельная работа обучающихся (СР)	294	50	50	50	50	54	40	
Контроль	форма контроля	3	3	3	3	3	3	
	кол-во часов	24	4	4	4	4	4	
Общая трудоемкость	часов	328	54	54	54	54	58	54
	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	-	8	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. 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	-	4	-	9	подготовка к устному опросу, написание реферата	устный опрос, реферат
Обобщающее занятие	ОК-8	-	1	-	2	подготовка к зачету	зачет
ВСЕГО ЧАСОВ:		-	17	-	37	-	-

Тема 1. Основы общей физической подготовки – 10 ч.

Содержание: Понятия общей физической подготовки. Спортивная подготовка. Организация и структура отдельного тренировочного занятия. Физические нагрузки и их дозирование.

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 – 12 ч.

Содержание: История, современное состояние и перспективы развития настольного тенниса. Содержание игры и характеристика ее как средства физического воспитания и вида спорта. Техника безопасности при проведении занятий по настольному теннису. Правила игры в настольный теннис. Техника игры в настольный теннис.

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 – 16 ч.

Содержание: Рождение шахмат. От чатуранги к шатранджу. Шахматы проникают в Европу. Чемпионы мира по шахматам. Выдающиеся шахматисты

нашего времени. Шахматные правила FIDE. Этика шахматной борьбы. Первое знакомство с шахматным королевством. Шахматная доска. Белые и черные поля. Горизонталь, вертикаль, диагональ. Центр шахматной доски. Белые фигуры. Черные фигуры. Ладья, слон, ферзь, конь, пешка, король. Сравнительная сила фигур. Ценность шахматных фигур. Начальное положение (начальная позиция). Расположение каждой из фигур в начальном положении; правило «Каждый ферзь любит свой цвет». Связь между горизонталями, вертикалями, диагоналями и начальной расстановкой фигур. Правила хода и взятия каждой из фигур.

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 – 13 ч.

Содержание: Исторические и современные аспекты проблемы здоровья человека. Национальные особенности и международные стандарты по проблеме ЗОЖ (рождаемость, продолжительность жизни, смертность, заболеваемость, миграция, экология, коммерциализация). Понятие о здоровье (определение здоровья, составляющие здоровья – физическое, психическое, социальное, духовное). Понятие о ЗОЖ (патогенетическая и салютогенетическая модели здоровья, концепция здоровья и болезни, дихотомический и холистический подходы).

Практические занятия – 4 ч.

Вопросы для обсуждения:

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

Задания:

1. В малых группах:
  - а) Дать определение здоровья;
  - б) Представить компоненты здоровья;
  - в) Составить список причин ухудшения состояния здоровья в РФ и во всем мире.
2. В малых группах: составить список болезней цивилизации и охарактеризовать их.

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
Тема 1. Основы общей физической подготовки	ОК-8	-	2	-	40	подготовка к устному опросу, написание реферата	устный опрос, реферат
Тема 2. Фитнес	ОК-8	-	17	-	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	-	21	-	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 – 42 ч.

Содержание: Понятия общей физической подготовки. Спортивная подготовка. Организация и структура отдельного тренировочного занятия. Физические нагрузки и их дозирование.

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. Фитнес – 67 ч.

Содержание: Здоровье человека и влияние на него физических упражнений. Здоровье физическое, психическое, душевное. Здоровый образ жизни и мысли. Влияние питания на здоровье. Питьевой режим. Психогигиена питания. Гигиенические нормы (гигиенические процедуры до и после занятий, в повседневной жизни; уход за спортивной формой за повседневной одеждой).

Практические занятия – 17 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.

Содержание: Техника безопасности при проведении занятий по настольному теннису. Правила игры в настольный теннис.

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.



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	-	2	-	37	подготовка к устному опросу, тестированию написание реферата	устный опрос, реферат, тест
Тема 2. Правила и организация соревнований по настольному теннису	ОК-8	-	2	-	36	подготовка к устному опросу, написание реферата	устный опрос, реферат
Тема 3. Техника настольного тенниса	ОК-8	-	36	-	36	подготовка к устному опросу, написание реферата	устный опрос, реферат
Тема 4. Тактика настольного тенниса	ОК-8	-	36	-	36	подготовка к устному опросу, написание реферата	устный опрос, реферат
Тема 5. Организация и судейство соревнований по настольному теннису	ОК-8	-	3	-	36	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	-	-

Тема 1. Характеристика настольного тенниса как вида спорта и средства физического воспитания – 39 ч.

Содержание: История, современное состояние и перспективы развития настольного тенниса. Содержание игры и характеристика ее как средства

физического воспитания и вида спорта. Краткие сведения о развитии настольного тенниса в России и за рубежом.

Практические занятия – 2 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.

Содержание: Оборудование инвентарь: игровые условия, сетка, мяч, ракетка. Основные термины. Проведение встречи, партии. Порядок игры. Выбор подачи, приема и сторон. Требования к правильной подаче, правильному возврату. Присуждение выигрышного очка. Переигровка. Остановка игры. Перерывы. Права и обязанности участника соревнований. Техника безопасности. Организация и проведение соревнований. Система проведения соревнований: круговая, с выбыванием, смешанная. Командные матчи. Обязанности и права судей. Судейская бригада. Руководство ходом проведения встречи.

Практические занятия – 2 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 – 72 ч.

Содержание: Классификация техники настольного тенниса. Стойка, хват ракетки, передвижения, подачи, атакующие удары.

Практические занятия – 36 ч.

Вопросы:

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

Упражнения:

1. Игра накатом 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 – 72 ч.

Содержание: Классификация тактики настольного тенниса. Тактические действия теннисистов в одиночных и парных соревнованиях. Индивидуальные тактические действия теннисиста в нападении и защите. Тактические действия в защите и нападении в парной игре.

Практические занятия – 36 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 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. Основы тактики игры.
2. Развитие настольного тенниса в г. Воронеж

Тема 5. Организация и судейство соревнований по настольному теннису – 39 ч.

Содержание: Участие в учебных соревнованиях по настольному теннису.

Судейство учебных соревнований.

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	-	2	-	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



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. 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	-	20	-	26	подготовка к устному опросу, написание реферата	устный опрос, реферат
Тема 7. Игра всеми фигурами	ОК-8	-	20	-	28	подготовка к устному опросу, написание реферата	устный опрос, реферат
Тема 8. Основы дебюта, миттельшпиля, эндшпиля	ОК-8	-	19	-	27	подготовка к устному опросу, написание реферата	устный опрос, реферат
Обобщающее занятие	ОК-8	-	10	-	4	подготовка к зачету	зачет
ВСЕГО ЧАСОВ:		-	89	-	185	-	-

Тема 1. Краткая история шахмат – 22 ч.

Содержание: Рождение шахмат. От чатуранги к шатранджу. Шахматы проникают в Европу. Чемпионы мира по шахматам. Выдающиеся шахматисты нашего времени. Шахматные правила FIDE. Этика шахматной борьбы.

Практические занятия – 2 ч.

Вопросы:

5. Возникновение шахмат;
6. Появление шахмат в Европе;
7. Шахматные правила;
8. Шахматная этика.

Темы рефератов:

4. Шахматы в культуре стран Арабского Халифата.
5. Проникновение шахмат в Европу.
6. Запрет шахмат церковью.

Тема 2. Шахматная доска – 22 ч.

Содержание: Первое знакомство с шахматным королевством. Шахматная доска. Белые и черные поля. Горизонталь, вертикаль, диагональ. Центр шахматной доски.

Практические занятия – 2 ч.

Вопросы:

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

Задания:

1. «Горизонталь». Двое играющих по очереди заполняют одну из горизонтальных линий шахматной доски кубиками (фишками, пешками и т.п.)
2. «Вертикаль». То же самое, но заполняется одна из вертикальных линий шахматной доски.
3. «Диагональ». То же самое, но заполняется она из диагоналей шахматной доски.

Темы рефератов:

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

Тема 3. Шахматные фигуры – 20 ч.

Содержание: Белые фигуры. Черные фигуры. Ладья, слон, ферзь, конь, пешка, король. Сравнительная сила фигур. Ценность шахматных фигур ( $K, C = 3, L = 5, \Phi = 9$ ).

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

Задания:

1. «Волшебный мешочек». В непрозрачном мешочке по очереди прячутся все шахматные фигуры, каждый из учеников пытается на ощупь определить, какая фигура спрятана.
2. «Угадай-ка». Педагог словесно описывает одну из фигур, дети должны догадаться, что это за фигура.
3. «Секретная фигура». Все фигуры стоят на столе в ряд, дети по очереди называют все шахматные фигуры кроме секретной, которая выбирается заранее; вместо названия этой фигуры надо сказать: «Секрет».
4. «Угадай». Педагог загадывает про себя одну из фигур, а дети пытаются угадать, какая фигура загадана.
5. «Что общего?». Педагог берет две шахматные фигуры, и дети говорят, чем похожи друг на друга фигуры, чем отличаются (цвет, форма).
6. «Большая и маленькая». Педагог ставит на стол шесть разных фигур. Дети по одному выходят и называют самую высокую фигуру и ставят ее в сторону. Вскоре все фигуры расставлены по росту.
7. «Кто сильнее?». Педагог показывает детям две фигуры и спрашивает: «Какая фигура сильнее? На сколько очков?».
8. «Обе армии равны». Педагог ставит на столе от одной до пяти фигур и просит ребят расположить на своих досках другие наборы фигур так, чтобы суммы очков в армиях учителя и ученика были равны.

Темы рефератов:

1. Реформа шахмат.
2. Шахматные трактаты.

Тема 4. Начальная расстановка фигур – 22 ч.

Содержание: Начальное положение (начальная позиция). Расположение каждой из фигур в начальном положении; правило «Каждый ферзь любит свой цвет». Связь между горизонталями, вертикалями, диагоналями и начальной расстановкой фигур.

Практические занятия – 4 ч.

Вопросы:

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

Задания:

1. «Мешочек». Обучающиеся по одной вынимают из мешочка шахматные фигуры и постепенно расставляют начальную позицию.
2. «Да или нет?». Педагог берет две шахматные фигуры, а дети отвечают, стоят ли эти фигуры рядом в начальном положении.
3. «Не зевай!». Педагог говорит какую-либо фразу о начальном положении, например:

4. «Ладья стоит в углу», и бросает кому-либо из учеников мяч; если утверждение верно, то мяч следует поймать.

Темы рефератов:

1. Правило «Каждый ферзь любит свой цвет»

Тема 5. Ходы и взятие фигур – 34 ч.

Содержание: Правила хода и взятия каждой из фигур. Игра «на уничтожение». Белопольные и чернопольные слоны, одноцветные и разноцветные слоны. Качество. Легкие и тяжелые фигуры. Ладейные, коневые, слоновые, ферзевые и королевские пешки. Взятие на проходе. Превращение пешки.

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

Задания:

1. «Игра на уничтожение» – важнейшая игра курса. Именно здесь все плюсы шахмат начинают «работать» на ученика – формируется внутренний план действий, аналитико-синтетическая функция мышления и др. Педагог играет с учениками ограниченным числом фигур (чаще всего фигура против фигуры); выигрывает тот, кто побьет все фигуры противника.

2. «Один в поле воин». Белая фигура должна побить все черные фигуры, расположенные на шахматной доске, уничтожая каждым ходом по фигуре (черные фигуры считаются заколдованными, недвижимыми).

3. «Лабиринт». Белая фигура должна достичь определенной клетки шахматной доски, не становясь на «заминированные» поля и не перепрыгивая их.

4. «Перехитри часовых». Белая фигура должна достичь определенной клетки шахматной доски, не становясь на «заминированные» поля и на поля, находящиеся под ударом черных фигур.

5. «Сними часовых». Белая фигура должна побить все черные фигуры; избирается такой маршрут передвижения по шахматной доске, чтобы ни разу не оказаться под боем черных фигур.

6. «Кратчайший путь». За минимальное число ходов белая фигура должна достичь определенной клетки шахматной доски.

7. «Захват контрольного поля». Игра фигурой против фигуры ведется не на уничтожение, а с целью установить свою фигуру на определенное поле. При этом запрещается ставить фигуры на поля, находящиеся под ударом фигуры противника.

8. «Защита контрольного поля». Эта игра подобна предыдущей, но при точной игре обеих сторон не имеет победителя.

9. «Атака неприятельской фигуры». Белая фигура должна за один ход напасть на черную фигуру, но так, чтобы не оказаться под боем.

10. «Двойной удар». Белой фигурой надо напасть одновременно на две черные фигуры, но так, чтобы не оказаться под боем.

11. «Взятие». Из нескольких возможных взятий надо выбрать лучшее – побить незащищенную фигуру.

12. «Защита». Нужно одной белой фигурой защитить другую, стоящую под боем.

Темы рефератов:

1. Системы проведения шахматных соревнований: нокаут, круговая, швейцарская.

2. Особенности различных шахматных соревнований.

Тема 6. Шахматная партия – 46 ч.

Содержание: Шах. Понятие о шахе. Защита от шаха. Мат – цель шахматной партии. Матование одинокого короля. Задачи на мат в один ход. Пат. Ничья. Пат и другие случаи ничьей. Мат в один ход. Длинная и короткая рокировка и ее правила.

Практические занятия – 20 ч.

Вопросы:

1. Понятие о шахе и защита от шаха

2. Мат – цель шахматной партии

3. Пат и другие случаи ничьей

Задания:

1. «Шах или не шах». Приводится ряд позиций, в которых ученики должны определить: стоит ли король под шахом или нет.

1. «Объяви шах». Требуется объявить шах неприятельскому королю.

2. «Пять шахов». Каждой из пяти белых фигур нужно объявить шах черному королю.

3. «Защита от шаха». Белый король должен защититься от шаха.

4. «Мат или не мат». Приводится ряд позиций, в которых ученики должны определить: дан ли мат черному королю.

5. «Мат в один ход». Требуется объявить мат неприятельскому королю в один ход.

6. «Рокировка». Приводится ряд позиций, в которых ученики должны определить: можно рокировать или нет.

Темы рефератов:

1. Мат в один ход

2. Длинная и короткая рокировка

Тема 7. Игра всеми фигурами – 48 ч.

Содержание: Шахматная партия. Начало шахматной партии. Представления о том, как начинать шахматную партию. Короткие шахматные партии.

Практические занятия – 20 ч.

Вопросы:

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

Задания:

«Два хода». Для того чтобы ученик научился создавать и реализовывать угрозы, он играет с педагогом следующим образом: на каждый ход педагога ученик отвечает двумя своими ходами подряд.

Темы рефератов:

1. Достижение мата без жертвы материала.

Тема 8. Основы дебюта, миттельшпиля, эндшпиля – 46 ч.

Содержание: Правила и законы дебюта. Дебютные ошибки. Невыгодность раннего ввода в игру ладей и ферзя. Игра на мат с первых ходов партии. Детский мат и защита от него. Игра против «повторюшки-хрюшки». Связка в дебюте. Коротко о дебютах. Принципы игры в дебюте. Классификация дебютов.

Понятие о тактике. Тактические приемы. Связка в миттельшпиле. Двойной удар. Открытое нападение. Открытый шах. Двойной шах. Понятие о стратегии. Пути реализации материального перевеса.

Элементарные окончания. Ферзь против слона, коня, ладьи (простые случаи), ферзя (при неудачном расположении неприятельского ферзя). Ладья против ладьи (при неудачном расположении неприятельской ладьи), слона (простые случаи), коня (простые случаи). Матование двумя слонами (простые случаи). Матование слонем и конем (простые случаи). Пешка против короля. Пешка проходит в ферзи без помощи своего короля. Правило «квадрата». Пешка проходит в ферзи при помощи своего короля.

Оппозиция. Пешка на седьмой, шестой, пятой, четвертой, третьей, второй горизонтали. Ключевые поля. Удивительные ничейные положения (два коня против короля, слон и пешка против короля, конь и пешка против короля).

Практические занятия – 19 ч.

Вопросы:

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

Задания:

1. «Мат в один ход». «Поставь мат в один ход нерокированному королю».
2. «Поставь детский мат». Белые или черные начинают и дают мат в один ход.
3. «Поймай ладью». «Поймай ферзя». Надо найти такой ход, после которого рано введенная в игру фигура противника неизбежно теряется или проигрывается за более слабую фигуру.

4. «Защита от мата». Требуется найти ход, позволяющий избежать мата в один ход (в данном разделе в отличие от второго года обучения таких видов несколько).
5. «Выведи фигуру». Определяется, какую фигуру и на какое поле лучше развить.
6. «Поставь мат «повторюшке» в один ход». Требуется поставить мат в один ход противнику, который слепо копирует ваши ходы.
7. «Мат в два хода». В учебных положениях белые начинают и дают мат в два хода.
8. «Выигрыш материала». «Накажи пешкоеда». Надо провести маневр, позволяющий получить материальное преимущество.
9. «Можно ли побить пешку?». Требуется определить, не приведет ли выигрыш пешки к проигрышу материала или мату.
10. «Захвати центр». Надо найти ход, ведущий к захвату центра.
11. «Можно ли сделать рокировку?». Надо определить, не нарушат ли белые правила игры, если рокируют.
12. «Чем бить фигуру?». Надо выполнить взятие, позволяющее избежать сдвоения пешек.
13. «Сдвой противнику пешки». Требуется так побить фигуру противника, чтобы у него образовались сдвоенные пешки.
14. «Выигрыш материала». Надо провести тактический прием и остаться с лишним материалом.
15. «Мат в три хода». Здесь требуется пожертвовать материал и объявить красивый мат в три хода.
16. «Мат в два хода». Белые начинают и дают мат в два хода.
17. «Мат в три хода». Белые начинают и дают мат в три хода.
18. «Выигрыш фигуры». Белые проводят тактический маневр и выигрывают фигуру.
19. «Квадрат». Надо определить, удастся ли провести пешку в ферзи.
20. «Проведи пешку в ферзи». Требуется провести пешку в ферзи.
21. «Выигрыш или ничья?». Нужно определить, выиграно ли данное положение.
22. «Куда отступить королем?». Надо выяснить, на какое поле следует первым ходом отступить королем, чтобы добиться ничьей.
23. «Путь к ничьей». Точной игрой нужно добиться ничьей.

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
<b>Раздел 1. Человек и его здоровье. Профилактика заболеваний и повреждений</b>							
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	-	10	-	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	-	12	-	26	подготовка к устному опросу, написание реферата	устный опрос, реферат
<b>Раздел 2. Формирование культуры здоровья. Программы формирования ЗОЖ</b>							
Тема 5. Формирование культуры здоровья	ОК-8	-	12	-	26	подготовка к устному опросу, написание реферата	устный опрос, реферат
Тема 6. Диагностика состояний здоровья и физической подготовленности	ОК-8	-	12	-	28	подготовка к устному опросу, написание реферата	устный опрос, реферат
Тема 7. Программы здорового образа жизни для различных возрастных групп	ОК-8	-	11	-	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
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 - 148 ч.

Содержание: Исторические и современные аспекты проблемы здоровья человека. Национальные особенности и международные стандарты по проблеме ЗОЖ (рождаемость, продолжительность жизни, смертность, заболеваемость, миграция, экология, коммерциализация). Понятие о здоровье (определение здоровья, составляющие здоровья – физическое, психическое, социальное, духовное). Понятие о ЗОЖ (патогенетическая и салютогенетическая модели здоровья, концепция здоровья и болезни, дихотомический и холистический подходы). Факторы риска и устойчивости (экологические, социальные, биологические; эндогенные и экзогенные). Качество жизни и здоровья (физическая активность, трудоспособность, система знаний жизненных приоритетов, психическая устойчивость, привычка к ЗОЖ, социальная и интеллектуальная активность. Профилактика заболеваний, неспособности и повреждений на уровне первичной, вторичной и третичной профилактики (на конкретных примерах). Поддержание независимости пожилых, профилактика коронарных, кардиоваскулярных заболеваний, остеопороза и остеохондроза.

Практические занятия – 44 ч.

Вопросы для обсуждения:

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
6. Факторы риска заболеваний и повреждений.
7. Факторы устойчивости здоровья.
8. Первичная, вторичная и третичная профилактика.
9. Качество жизни и здоровья.
10. Первичная профилактика
11. Вторичная профилактика
12. Третичная профилактика

13. ЗОЖ
14. Рациональное питание
15. Режим дня
16. Физические упражнения
17. Оценка резервов здоровья
18. Оценка уровня физического состояния
19. Оценка уровня психического состояния

Задания:

1. В малых группах:
  - а) Дать определение здоровья;
  - б) Представить компоненты здоровья;
  - в) Составить список причин ухудшения состояния здоровья в РФ и во всем мире.
2. В малых группах: составить список болезней цивилизации и охарактеризовать их.

Задание: каждый обучающийся заполняет таблицу факторов риска и факторов устойчивости с ранговой оценкой факторов, после чего подводится итог – среднегрупповой срез оценки факторов риска и факторов устойчивости

Ролевая игра «Пропаганда здорового образа жизни». Группа обучающихся делится на 3 подгруппы. Каждой подгруппе дается задание: 1-ой подгруппе привести пример первичной профилактики, 2-ой – вторичной, 3-ей – третичной. В подгруппах выбираются 2 обучающегося для роли физического терапевта, который проводит пропаганду здорового образа жизни и пациента, который обращается к физическому терапевту со своими проблемами. Каждая подгруппа демонстрирует свой пример, после чего происходит обсуждение результатов

Задание: обучающиеся делятся на пары и проводят друг на друге диагностику уровня физического состояния и резервных возможностей организма по оценочным таблицам В.А. Орлова и Н.А. Фудина (массо-ростовой индекс, пульс в покое, артериальное давление, силовая выносливость мышц рук и плечевого пояса, силовая выносливость мышц брюшного пресса, проба Руффье).

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. ЗОЖ как социально-педагогическая и медицинская проблема. Филогенез и онтогенез человека. Здоровье ребенка и пути его обеспечения.
6. Эволюция человека. Онтогенез человека и врожденные заболевания.
7. Наследственность и здоровье. Наследственные признаки у человека. Наследственные болезни.
8. Мутагенез. Профилактика наследственных болезней

9. Биоритмы.

10. Физиологическая необходимость нагрузок. Здоровье и тренировка.

11. Утомление и отдых как неотъемлемые составляющие тренировки.

Критерии утомления при физической, умственной и психической деятельности.

12. Пути повышения работоспособности и активизации восстановительных процессов.

13. Биоритмы и их роль в обеспечении здоровья. Понятие об активном отдыхе.

14. Физиологические механизмы и гигиена сна.

15. Нормы двигательной активности.

16. Движение и тренировка наследственных механизмов адаптации.

17. Характеристика основных средств физического воспитания: утренняя гигиеническая гимнастика, длительные малоинтенсивные упражнения.

18. Организация здорового образа жизни.

Раздел 2. Формирование культуры здоровья. Программы формирования ЗОЖ - 77 ч.

Содержание: Формирование культуры здоровья (валеологическое образование – изучение, оценка и управление собственным здоровьем, повышение резервов здоровья, воспитание ответственности человека за свое здоровье, сохранение и укрепление здоровья, улучшение здоровья путем изменения поведения, информационные программы, профилактическая работа, разработка государственной политики ЗОЖ). Диагностика состояний здоровья и физической подготовленности. Самоконтроль и самооценка состояния здоровья.

Практические занятия – 35 ч.

Вопросы для обсуждения:

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

6. Диагностика индивидуального физического состояния

7. Индексы здоровья

8. Факторы риска и устойчивости

9. Периодизация возраста

10. Нагрузка физических упражнений

11. Особенности проведения программ ЗОЖ для различных возрастных групп

Работа в малых группах – описать и представить способы борьбы с дистрессом. Группа обучающихся делится на 4 подгруппы. 1-ая подгруппа описывает и представляет способы борьбы с дистрессом у лиц зрелого возраста с помощью рационального питания; 2-ая подгруппа описывает средства повышения иммунитета, 3-ья составляет алгоритм двигательной активности для

борьбы с дистрессом, 4-ая предлагает приемы, направленные на снятие эмоционального напряжения.

Каждый обучающийся проводит самооценку психического состояния здоровья по Р. Меркле (анкета №1 «Ваша способность к адаптации», анкета №2 «Ваша способность к развитию», анкета № 3 «Выявление типа стрессоустойчивости», анкета №4 «Ваша двигательная активность».)

Задание: составить программу пропаганды ЗОЖ для различных возрастных групп

Деловая игра «Пропаганда здорового образа жизни»

Группа обучающихся делится на 3 подгруппы. Каждой подгруппе дается задание: 1-ой подгруппе привести пример первичной профилактики, 2-ой – вторичной, 3-ей – третичной. В подгруппах выбираются 2 обучающегося для роли физического терапевта, который проводит пропаганду здорового образа жизни и пациента, который обращается к физическому терапевту со своими проблемами. Каждая подгруппа демонстрирует свой пример, после чего происходит обсуждение результатов.

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.
- 7 Уклад жизни. Мировые исследования в области кардиологии. Отечественная медицина в эпоху рынка.
- 8 Питание человека. Основы потребления пищи.
- 9 Современное питание в детском возрасте.
- 10 Социально-экологическая категория образа жизни. Рациональное питание взрослых и детей.
- 11 Рациональное питание, как один из критериев здорового образа жизни человека.
- 12 Уровень жизни. Питание и здоровье дошкольников.
- 13 Питание и здоровье.

5.2.2. Содержание дисциплины (модуля) по 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	-	-	-	12	подготовка к устному опросу, написание реферата	устный опрос, реферат
Тема 2. Основы настольного тенниса	ОК-8	-	-	-	12	подготовка к устному опросу, написание реферата	устный опрос, реферат
Тема 3. Основы шахмат	ОК-8	-	-	-	12	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
<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>		-	-	-	50	-	4

Тема 1. Основы общей физической подготовки – 12 ч.

Содержание: Понятия общей физической подготовки. Спортивная подготовка. Организация и структура отдельного тренировочного занятия. Физические нагрузки и их дозирование.

Тема 2. Основы настольного тенниса – 12 ч.

Содержание: История, современное состояние и перспективы развития настольного тенниса. Содержание игры и характеристика ее как средства физического воспитания и вида спорта. Техника безопасности при проведении занятий по настольному теннису. Правила игры в настольный теннис. Техника игры в настольный теннис.

Тема 3. Основы шахмат – 12 ч.

Содержание: Рождение шахмат. От чатуранги к шатранджу. Шахматы проникают в Европу. Чемпионы мира по шахматам. Выдающиеся шахматисты нашего времени. Шахматные правила FIDE. Этика шахматной борьбы. Первое

знакомство с шахматным королевством. Шахматная доска. Белые и черные поля. Горизонталь, вертикаль, диагональ. Центр шахматной доски. Белые фигуры. Черные фигуры. Ладья, слон, ферзь, конь, пешка, король. Сравнительная сила фигур. Ценность шахматных фигур. Начальное положение (начальная позиция). Расположение каждой из фигур в начальном положении; правило «Каждый ферзь любит свой цвет». Связь между горизонталями, вертикалями, диагоналями и начальной расстановкой фигур. Правила хода и взятия каждой из фигур.

Тема 4. Основы здорового образа жизни и здоровьесбережения – 14 ч.

Содержание: Исторические и современные аспекты проблемы здоровья человека. Национальные особенности и международные стандарты по проблеме ЗОЖ (рождаемость, продолжительность жизни, смертность, заболеваемость, миграция, экология, коммерциализация). Понятие о здоровье (определение здоровья, составляющие здоровья – физическое, психическое, социальное, духовное). Понятие о ЗОЖ (патогенетическая и салютогенетическая модели здоровья, концепция здоровья и болезни, дихотомический и холистический подходы).

#### 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	-	-	-	60	подготовка к устному опросу, написание реферата	устный опрос, реферат
Тема 2. Фитнес	ОК-8	-	-	-	60	подготовка к устному опросу, написание реферата	устный опрос, реферат
Тема 3. Настольный теннис	ОК-8	-	2	-	62	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. Общая физическая подготовка	ОК-8	-	8	-	62	подготовка к устному опросу, написание реферата	устный опрос, реферат
<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>		-	10	-	244	-	4

Тема 1. Основы общей физической подготовки – 60 ч.

Содержание: Понятия общей физической подготовки. Спортивная подготовка. Организация и структура отдельного тренировочного занятия. Физические нагрузки и их дозирование.

Тема 2. Фитнес – 60 ч.

Содержание: Здоровье человека и влияние на него физических упражнений. Здоровье физическое, психическое, душевное. Здоровый образ жизни и мысли. Влияние питания на здоровье. Питательный режим. Психогигиена питания. Гигиенические нормы (гигиенические процедуры до и после занятий, в повседневной жизни; уход за спортивной формой за повседневной одеждой).

Тема 3. Настольный теннис – 64 ч.

Содержание: Техника безопасности при проведении занятий по настольному теннису. Правила игры в настольный теннис.

Практические занятия – 2 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 – 70 ч.

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

Практические занятия – 8 ч.

Вопросы:

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

Упражнения:

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

Темы рефератов:

2. 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	-	-	-	48	подготовка к устному опросу, тестированию написание реферата	устный опрос, реферат, тест
Тема 2. Правила и организация соревнований по настольному теннису	ОК-8	-	-	-	48	подготовка к устному опросу, написание реферата	устный опрос, реферат
Тема 3. Техника настольного тенниса	ОК-8	-	4	-	48	подготовка к устному опросу, написание реферата	устный опрос, реферат
Тема 4. Тактика настольного тенниса	ОК-8	-	4	-	50	подготовка к устному опросу, написание реферата	устный опрос, реферат
Тема 5. Организация и судейство соревнований по настольному теннису	ОК-8	-	2	-	50	подготовка к устному опросу, написание реферата	устный опрос, реферат
<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>		-	2	-	244	-	4

Тема 1. Характеристика настольного тенниса как вида спорта и средства физического воспитания – 48 ч.

Содержание: История, современное состояние и перспективы развития настольного тенниса. Содержание игры и характеристика ее как средства физического воспитания и вида спорта. Краткие сведения о развитии настольного тенниса в России и за рубежом.

Тема 2. Правила и организация соревнований по настольному теннису – 48 ч.

Содержание: Оборудование инвентарь: игровые условия, сетка, мяч, ракетка. Основные термины. Проведение встречи, партии. Порядок игры. Выбор подачи, приема и сторон. Требования к правильной подаче, правильному возврату. Присуждение выигрышного очка. Переигровка. Остановка игры. Перерывы. Права и обязанности участника соревнований. Техника безопасности. Организация и проведение соревнований. Система проведения соревнований: круговая, с выбыванием, смешанная. Командные матчи. Обязанности и права судей. Судейская бригада. Руководство ходом проведения встречи.

Тема 3. Техника настольного тенниса – 52 ч.

Содержание: Классификация техники настольного тенниса. Стойка, хват ракетки, передвижения, подачи, атакующие удары.

Практические занятия – 4 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 – 54 ч.

Содержание: Классификация тактики настольного тенниса. Тактические действия теннисистов в одиночных и парных соревнованиях. Индивидуальные

тактические действия теннисиста в нападении и защите. Тактические действия в защите и нападении в парной игре.

Практические занятия – 4 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 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. Основы тактики игры.
2. Развитие настольного тенниса в г. Воронеж

Тема 5. Организация и судейство соревнований по настольному теннису – 52 ч.

Содержание: Участие в учебных соревнованиях по настольному теннису.

Судейство учебных соревнований.

Практические занятия – 2 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	-	-	-	30	подготовка к устному опросу, написание реферата	устный опрос, реферат
Тема 2. Шахматная доска	ОК-8	-	-	-	30	подготовка к устному опросу, написание реферата	устный опрос, реферат
Тема 3. Шахматные фигуры	ОК-8	-	-	-	30	подготовка к устному опросу, написание реферата	устный опрос, реферат
Тема 4. Начальная расстановка фигур	ОК-8	-	-	-	30	подготовка к устному опросу, написание реферата	устный опрос, реферат
Тема 5. Ходы и взятие фигур	ОК-8	-	2	-	30	подготовка к устному опросу, тестированию, написание реферата	устный опрос, реферат, тест
Тема 6. Шахматная партия	ОК-8	-	2	-	30	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. Игра всеми фигурами	ОК-8	-	4	-	32	подготовка к устному опросу, написание реферата	устный опрос, реферат
Тема 8. Основы дебюта, миттельшпиля, эндшпиля	ОК-8	-	2	-	32	подготовка к устному опросу, написание реферата	устный опрос, реферат
<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>		-	10	-	244	-	4

Тема 1. Краткая история шахмат – 30 ч.

Содержание: Рождение шахмат. От чатуранги к шатранджу. Шахматы проникают в Европу. Чемпионы мира по шахматам. Выдающиеся шахматисты нашего времени. Шахматные правила FIDE. Этика шахматной борьбы.

Тема 2. Шахматная доска – 30 ч.

Содержание: Первое знакомство с шахматным королевством. Шахматная доска. Белые и черные поля. Горизонталь, вертикаль, диагональ. Центр шахматной доски.

Тема 3. Шахматные фигуры – 30 ч.

Содержание: Белые фигуры. Черные фигуры. Ладья, слон, ферзь, конь, пешка, король. Сравнительная сила фигур. Ценность шахматных фигур (К, С = 3, Л = 5, Ф = 9).

Тема 4. Начальная расстановка фигур – 30 ч.

Содержание: Начальное положение (начальная позиция). Расположение каждой из фигур в начальном положении; правило «Каждый ферзь любит свой цвет». Связь между горизонталями, вертикалями, диагоналями и начальной расстановкой фигур.

Тема 5. Ходы и взятие фигур – 32 ч.

Содержание: Правила хода и взятия каждой из фигур. Игра «на уничтожение». Белопольные и чернопольные слоны, одноцветные и

разноцветные слоны. Качество. Легкие и тяжелые фигуры. Ладейные, коневые, слоновые, ферзевые и королевские пешки. Взятие на проходе. Превращение пешки.

Практические занятия – 2 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

Задания:

1. «Игра на уничтожение» – важнейшая игра курса. Именно здесь все плюсы шахмат начинают «работать» на ученика – формируется внутренний план действий, аналитико-синтетическая функция мышления и др. Педагог играет с учениками ограниченным числом фигур (чаще всего фигура против фигуры); выигрывает тот, кто побьет все фигуры противника.

2. «Один в поле воин». Белая фигура должна побить все черные фигуры, расположенные на шахматной доске, уничтожая каждым ходом по фигуре (черные фигуры считаются заколдованными, недвижимыми).

3. «Лабиринт». Белая фигура должна достичь определенной клетки шахматной доски, не становясь на «заминированные» поля и не перепрыгивая их.

4. «Перехитри часовых». Белая фигура должна достичь определенной клетки шахматной доски, не становясь на «заминированные» поля и на поля, находящиеся под ударом черных фигур.

5. «Сними часовых». Белая фигура должна побить все черные фигуры; избирается такой маршрут передвижения по шахматной доске, чтобы ни разу не оказаться под боем черных фигур.

6. «Кратчайший путь». За минимальное число ходов белая фигура должна достичь определенной клетки шахматной доски.

7. «Захват контрольного поля». Игра фигурой против фигуры ведется не на уничтожение, а с целью установить свою фигуру на определенное поле. При этом запрещается ставить фигуры на поля, находящиеся под ударом фигуры противника.

8. «Защита контрольного поля». Эта игра подобна предыдущей, но при точной игре обеих сторон не имеет победителя.

9. «Атака неприятельской фигуры». Белая фигура должна за один ход напасть на черную фигуру, но так, чтобы не оказаться под боем.

10. «Двойной удар». Белой фигурой надо напасть одновременно на две черные фигуры, но так, чтобы не оказаться под боем.

11. «Взятие». Из нескольких возможных взятий надо выбрать лучшее – побить незащищенную фигуру.

12. «Защита». Нужно одной белой фигурой защитить другую, стоящую под боем.

Темы рефератов:

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

Тема 6. Шахматная партия – 32 ч.

Содержание: Шах. Понятие о шахе. Защита от шаха. Мат – цель шахматной партии. Матование одинокого короля. Задачи на мат в один ход. Пат. Ничья. Пат и другие случаи ничьей. Мат в один ход. Длинная и короткая рокировка и ее правила.

Практические занятия – 2 ч.

Вопросы:

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

Задания:

1. «Шах или не шах». Приводится ряд позиций, в которых ученики должны определить: стоит ли король под шахом или нет.

1. «Объяви шах». Требуется объявить шах неприятельскому королю.  
2. «Пять шахов». Каждой из пяти белых фигур нужно объявить шах черному королю.

3. «Защита от шаха». Белый король должен защититься от шаха.

4. «Мат или не мат». Приводится ряд позиций, в которых ученики должны определить: дан ли мат черному королю.

5. «Мат в один ход». Требуется объявить мат неприятельскому королю в один ход.

6. «Рокировка». Приводится ряд позиций, в которых ученики должны определить: можно рокировать или нет.

Темы рефератов:

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

Тема 7. Игра всеми фигурами – 36 ч.

Содержание: Шахматная партия. Начало шахматной партии. Представления о том, как начинать шахматную партию. Короткие шахматные партии.

Практические занятия – 4 ч.

Вопросы:

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

Задания:

«Два хода». Для того чтобы ученик научился создавать и реализовывать угрозы, он играет с педагогом следующим образом: на каждый ход педагога ученик отвечает двумя своими ходами подряд.

Темы рефератов:

## 1. Достижение мата без жертвы материала.

Тема 8. Основы дебюта, миттельшпиля, эндшпиля – 34 ч.

Содержание: Правила и законы дебюта. Дебютные ошибки. Невыгодность раннего ввода в игру ладей и ферзя. Игра на мат с первых ходов партии. Детский мат и защита от него. Игра против «повторюшки-хрюшки». Связка в дебюте. Коротко о дебютах. Принципы игры в дебюте. Классификация дебютов.

Понятие о тактике. Тактические приемы. Связка в миттельшпиле. Двойной удар. Открытое нападение. Открытый шах. Двойной шах. Понятие о стратегии. Пути реализации материального перевеса.

Элементарные окончания. Ферзь против слона, коня, ладьи (простые случаи), ферзя (при неудачном расположении неприятельского ферзя). Ладья против ладьи (при неудачном расположении неприятельской ладьи), слона (простые случаи), коня (простые случаи). Матование двумя слонами (простые случаи). Матование слонем и конем (простые случаи). Пешка против короля. Пешка проходит в ферзи без помощи своего короля. Правило «квадрата». Пешка проходит в ферзи при помощи своего короля.

Оппозиция. Пешка на седьмой, шестой, пятой, четвертой, третьей, второй горизонтали. Ключевые поля. Удивительные ничейные положения (два коня против короля, слон и пешка против короля, конь и пешка против короля).

Практические занятия – 2 ч.

Вопросы:

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

Задания:

1. «Мат в один ход». «Поставь мат в один ход neroкированному королю».
2. «Поставь детский мат». Белые или черные начинают и дают мат в один ход.
3. «Поймай ладью». «Поймай ферзя». Надо найти такой ход, после которого рано введенная в игру фигура противника неизбежно теряется или проигрывается за более слабую фигуру.
4. «Защита от мата». Требуется найти ход, позволяющий избежать мата в один ход (в данном разделе в отличие от второго года обучения таких видов несколько).
5. «Выведи фигуру». Определяется, какую фигуру и на какое поле лучше развить.
6. «Поставь мат «повторюшке» в один ход». Требуется поставить мат в один ход противнику, который слепо копирует ваши ходы.
7. «Мат в два хода». В учебных положениях белые начинают и дают мат в два хода.
8. «Выигрыш материала». «Накажи пешкоеда». Надо провести маневр, позволяющий получить материальное преимущество.



9. «Можно ли побить пешку?». Требуется определить, не приведет ли выигрыш пешки к проигрышу материала или мату.
10. «Захвати центр». Надо найти ход, ведущий к захвату центра.
11. «Можно ли сделать рокировку?». Надо определить, не нарушат ли белые правила игры, если рокируют.
12. «Чем бить фигуру?». Надо выполнить взятие, позволяющее избежать сдвоения пешек.
13. «Сдвой противнику пешки». Требуется так побить фигуру противника, чтобы у него образовались сдвоенные пешки.
14. «Выигрыш материала». Надо провести тактический прием и остаться с лишним материалом.
15. «Мат в три хода». Здесь требуется пожертвовать материал и объявить красивый мат в три хода.
16. «Мат в два хода». Белые начинают и дают мат в два хода.
17. «Мат в три хода». Белые начинают и дают мат в три хода.
18. «Выигрыш фигуры». Белые проводят тактический маневр и выигрывают фигуру.
19. «Квадрат». Надо определить, удастся ли провести пешку в ферзи.
20. «Проведи пешку в ферзи». Требуется провести пешку в ферзи.
21. «Выигрыш или ничья?». Нужно определить, выиграно ли данное положение.
22. «Куда отступить королем?». Надо выяснить, на какое поле следует первым ходом отступить королем, чтобы добиться ничьей.
23. «Путь к ничьей». Точной игрой нужно добиться ничьей.
- 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							
Тема 1. Человек и его здоровье	ОК-8	-	-	-	34	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 2. Профилактика заболеваний и повреждений	ОК-8	-	-	-	34	подготовка к устному опросу, написание реферата	устный опрос, реферат
Тема 3. Пропаганда здорового образа жизни	ОК-8	-	-	-	34	подготовка к устному опросу, написание реферата	устный опрос, реферат
Тема 4. Диагностика здоровья	ОК-8	-	-	-	34	подготовка к устному опросу, написание реферата	устный опрос, реферат
<b>Раздел 2. Формирование культуры здоровья. Программы формирования ЗОЖ</b>							
Тема 5. Формирование культуры здоровья	ОК-8	-	2	-	36	подготовка к устному опросу, написание реферата	устный опрос, реферат
Тема 6. Диагностика состояний здоровья и физической подготовленности	ОК-8	-	4	-	36	подготовка к устному опросу, написание реферата	устный опрос, реферат
Тема 7. Программы здорового образа жизни для различных возрастных групп	ОК-8	-	4	-	36	подготовка к устному опросу, написание реферата	устный опрос, реферат
<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>		-	10	-	244	-	4

Раздел 1. Человек и его здоровье. Профилактика заболеваний и повреждений - 136 ч.

Содержание: Исторические и современные аспекты проблемы здоровья человека. Национальные особенности и международные стандарты по проблеме ЗОЖ (рождаемость, продолжительность жизни, смертность,

заболеваемость, миграция, экология, коммерциализация). Понятие о здоровье (определение здоровья, составляющие здоровья – физическое, психическое, социальное, духовное). Понятие о ЗОЖ (патогенетическая и салютогенетическая модели здоровья, концепция здоровья и болезни, дихотомический и холистический подходы). Факторы риска и устойчивости (экологические, социальные, биологические; эндогенные и экзогенные). Качество жизни и здоровья (физическая активность, трудоспособность, система знаний жизненных приоритетов, психическая устойчивость, привычка к ЗОЖ, социальная и интеллектуальная активность. Профилактика заболеваний, неспособности и повреждений на уровне первичной, вторичной и третичной профилактики (на конкретных примерах). Поддержание независимости пожилых, профилактика коронарных, кардиоваскулярных заболеваний, остеопороза и остеохондроза.

Раздел 2. Формирование культуры здоровья. Программы формирования ЗОЖ - 118 ч.

Содержание: Формирование культуры здоровья (валеологическое образование – изучение, оценка и управление собственным здоровьем, повышение резервов здоровья, воспитание ответственности человека за свое здоровье, сохранение и укрепление здоровья, улучшение здоровья путем изменения поведения, информационные программы, профилактическая работа, разработка государственной политики ЗОЖ). Диагностика состояний здоровья и физической подготовленности. Самоконтроль и самооценка состояния здоровья.

Практические занятия – 10 ч.

Вопросы для обсуждения:

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
6. Диагностика индивидуального физического состояния
7. Индексы здоровья
8. Факторы риска и устойчивости
9. Периодизация возраста
10. Нагрузка физических упражнений
11. Особенности проведения программ ЗОЖ для различных возрастных групп

Работа в малых группах – описать и представить способы борьбы с дистрессом. Группа обучающихся делится на 4 подгруппы. 1-ая подгруппа описывает и представляет способы борьбы с дистрессом у лиц зрелого возраста с помощью рационального питания; 2-ая подгруппа описывает средства повышения иммунитета, 3-ья составляет алгоритм двигательной активности для борьбы с дистрессом, 4-ая предлагает приемы, направленные на снятие эмоционального напряжения.

Каждый обучающийся проводит самооценку психического состояния здоровья по Р. Меркле (анкета №1 «Ваша способность к адаптации», анкета №2 «Ваша способность к развитию», анкета № 3 «Выявление типа стрессоустойчивости», анкета №4 «Ваша двигательная активность».)

Задание: составить программу пропаганды ЗОЖ для различных возрастных групп

Деловая игра «Пропаганда здорового образа жизни»

Группа обучающихся делится на 3 подгруппы. Каждой подгруппе дается задание: 1-ой подгруппе привести пример первичной профилактики, 2-ой – вторичной, 3-ей – третичной. В подгруппах выбираются 2 обучающегося для роли физического терапевта, который проводит пропаганду здорового образа жизни и пациента, который обращается к физическому терапевту со своими проблемами. Каждая подгруппа демонстрирует свой пример, после чего происходит обсуждение результатов.

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. Силь жизни - социально-психологическая категория.
- 14Уклад жизни. Мировые исследования в области кардиологии. Отечественная медицина в эпоху рынка.
- 15Питание человека. Основы потребления пищи.
- 16Современное питание в детском возрасте.
- 17Социально-экологическая категория образа жизни. Рациональное питание взрослых и детей.
- 18Рациональное питание, как один из критериев здорового образа жизни человека.
- 19Уровень жизни. Питание и здоровье дошкольников.
- 20Питание 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)**

### **7.1. Основная литература**

№ п/п	Период обучения (о. / з.)	Библиографическое описание (автор(ы), название, место изд., год изд., стр.)	Используется при изучении разделов (тем)	Режим доступа
1.	1,2,3,4,5,6 /1,2,3	Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебное пособие для вузов / М. С. Эммерт, О. О. Фадина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2022 ; Омск : Изд-во ОмГТУ. — 110 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11767-7	1-4	<a href="https://urait.ru/bcode/495814">https://urait.ru/bcode/495814</a>
2.	1,2,3,4,5,6 /1,2,3	Бегидова, Т. П. Основы адаптивной физической культуры : учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 191 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07190-0.	1-4	<a href="https://urait.ru/bcode/492906">https://urait.ru/bcode/492906</a>
3.	1,2,3,4,5,6 /1,2,3	Лифанов, А. Д. Физическая культура и спорт как основа здорового образа жизни студента : учебно-методическое пособие / А. Д. Лифанов, Г. Д. Гейко, А. Г. Хайруллин. — Казань : Казанский национальный исследовательский технологический университет, 2019. — 152 с. — ISBN 978-5-7882-2606-4.	1,2	<a href="https://www.iprbookshop.ru/100657.html">https://www.iprbookshop.ru/100657.html</a>
4.	1,2,3,4,5,6 /1,2,3	Кузнецов В.Г. Шахматы в КНИТУ. Традиции, наследие, теория и практика [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Кузнецов В.Г., Беляев Л.А., Беляев В.Л.— Электрон. текстовые данные.— Казань: Казанский национальный исследовательский технологический университет, 2014.— 338 с. — ISBN 978-5-7882-1738-3.	1-8	<a href="http://www.iprbooks hop.ru/62347.html">http://www.iprbooks hop.ru/62347.html</a> .
5.	1,2,3,4,5,6 /1,2,3	Бейсалиев Т.М. Настольный теннис в высшем учебном заведении [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ Бейсалиев Т.М.,	1-5	<a href="http://www.iprbooks hop.ru/58714.html">http://www.iprbooks hop.ru/58714.html</a>

		Хохлов А.Г.— Электрон. текстовые данные.— Алматы: Казахский национальный университет им. аль-Фараби, 2014.— 84 с. — ISBN 978-601-04-0605-6.		
--	--	---	--	--

## 7.2. Дополнительная литература

№ п/п	Период обучения (о. / з.)	Библиографическое описание (автор(ы), название, место изд., год изд., стр.)	Используется при изучении разделов (тем)	Режим доступа
1.	1,2,3,4,5,6 /1,2,3	Якубенко, Я. Э. Методика дистанционного обучения физической культуре : учебное пособие для вузов / Я. Э. Якубенко, Е. В. Конеева ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 103 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14926-5.	1-4	<a href="https://urait.ru/bcode/497215">https://urait.ru/bcode/497215</a>
2.	1,2,3,4,5,6 /1,2,3	Бегидова, Т. П. Основы адаптивной физической культуры : учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 191 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07190-0.	1-7	<a href="https://urait.ru/bcode/492906">https://urait.ru/bcode/492906</a>
3.	1,2,3,4,5,6 /1,2,3	Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры : учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 224 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04492-8.	1-7	<a href="https://urait.ru/bcode/492669">https://urait.ru/bcode/492669</a>
4.	1,2,3,4,5,6 /1,2,3	Основы здорового образа жизни в образовательной организации : 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. — 137 с. — (Высшее образование). — ISBN	1,2	<a href="https://urait.ru/bcode/496333">https://urait.ru/bcode/496333</a>

		978-5-534-12606-8.		
5.	1,2,3,4,5,6 /1,2,3	Куприн А.И. Шахматы [Электронный ресурс]: сборник/ Куприн А.И., Леонов Л.М., Набоков В.В.— Электрон. текстовые данные.— М.: Человек, 2014.— 240 с. — ISBN 978-5-906131-37-9.	1-8	<a href="http://www.iprbooks-hop.ru/48546.html">http://www.iprbooks-hop.ru/48546.html</a> .
6.	1,2,3,4,5,6 /1,2,3	Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта настольный теннис : приказ Министерства спорта Российской Федерации от 19 января 2018 г. №31 / . — Саратов : Вузовское образование, 2019. — 26 с. — ISBN 978-5-4487-0575-5.	1-5	<a href="https://www.iprbookshop.ru/87570.html">https://www.iprbookshop.ru/87570.html</a>

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

№ п/п	Наименование ресурса	Режим доступа
1	Министерство науки и высшего образования Российской Федерации:	<a href="https://www.minobrnauki.gov.ru">https://www.minobrnauki.gov.ru</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	Шведская стенка гимнастическая 800*2400, скамья гимнастическая на металлических ножках 2 м., скамья гимнастическая на деревянных ножках 3,0 м., скамья гимнастическая на металлических ножках	

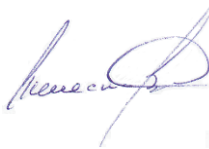








№ п/п	Наименование оборудованных учебных кабинетов, лабораторий	Перечень оборудования и технических средств обучения	Состав комплекта лицензионного программного обеспечения
		4,0 м., стойка для хранения гантелей, гантель, скамья для гантелей Лесо, скамья для штанги Лесо, лестница для тренировок 5,4 x 51 см., лестница для тренировок TORRES VM300, эллиптический тренажер, беговая дорожка, велотренажер, скамья для пресса, кроссовер, гири 16 кг., гири 24 кг., мячи, маты, гридо, силовой тренажер, скакалки, коврик гимнастический, канат, стол для настольного тенниса, шахматы	
2	Компьютерный холл. Аудитория для самостоятельной работы обучающихся по направлению подготовки «Юриспруденция»; Аудитория для самостоятельной работы обучающихся по направлению подготовки «Психология»; Аудитория для самостоятельной работы обучающихся по направлению подготовки «Прикладная информатика»; Кабинет для курсового проектирования (выполнения курсовых работ)	Персональные компьютеры с подключением к сети Интернет	Операционная система Windows. Акт приемки-передачи неисключительного права № 9751 от 09.09.2016. Лицензия Dream Spark Premium Electronic Software Delivery (3 years) Renewal Справочно-правовая система «КонсультантПлюс». Договор от 14.12.2015 № 509 Справочно-правовая система «Гарант». Договор от 05.11.2014 № СК6030/11/14 1С:Предприятие 8. Сублицензионный договор от 27.07.2017 № ЮС-2017-00498. Комплект для обучения в высших и средних учебных заведениях. Microsoft Office 2007. Сублицензионный договор от 12.01.2016 № Вж_ПО_123015-2016. Лицензия Office Std 2016 RUS OLP NL Acdmc Антивирус Esed NOD 32. Сублицензионный договор от 27.07.2017 № ЮС-2017-00498





## 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 измененных листов	Документ, на основании которого внесены изменения	Содержание изменений	Подпись разработчика рабочей программы
1.	03.09.2018	45-47	<p>Договор № 3422 от 28.05.2018 на оказание услуг по предоставлению доступа к ЭБС.</p> <p>Договор № 4118/18 от 06.07.2018 на предоставление доступа к электронно-библиотечной системе.</p>	Актуализация литературы	
2.	02.09.2019	45-47	<p>Договор от 20.06.2019 № 4161 на оказание услуг по предоставлению доступа к электронно-библиотечной системе.</p> <p>Договор № 4118/18 от 06.07.2018 на предоставление доступа к электронно-библиотечной системе.</p>	Актуализация литературы	
3.	02.09.2019	47-49	<p>Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 37.03.01 Психология (уровень бакалавриата): Приказ Минобрнауки России от 07.08.2014 № 946 Пункт 7.3.4, 7.3.2</p>	Обновление профессиональных баз данных и информационных справочных систем, комплекта лицензионного программного обеспечения	

4.	01.09.2020	45-47	<p>Договор от № 14/07-2020 от 14.07.2020 на оказание услуг по предоставлению доступа к электронно-библиотечной системе.</p> <p>Договор № 4118/18 от 06.07.2018 на предоставление доступа к электронно-библиотечной системе.</p>	Актуализация литературы	
5.	01.09.2020	47-49	<p>Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 37.03.01 Психология (уровень бакалавриата):</p> <p>Приказ Минобрнауки России от 07.08.2014 № 946 Пункт 7.3.4, 7.3.2</p>	Обновление профессиональных баз данных и информационных справочных систем, комплекта лицензионного программного обеспечения	
6.	31.08.2021	45-47	<p>Договор от № 4574 от 19.04.2021 на оказание услуг по предоставлению доступа к образовательной платформе.</p> <p>Договор № 7764/21 от 25.03.2021 на оказание услуг по предоставлению доступа к электронной библиотечной системе.</p>	Актуализация литературы	
7.	31.08.2021	47-48	<p>Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 37.03.01 Психология (уровень бакалавриата):</p>	Обновление профессиональных баз данных и информационных справочных систем, комплекта лицензионного программного обеспечения	

			Приказ Минобрнауки России от 07.08.2014 № 946 Пункт 7.3.4, 7.3.2		
8.	31.08.2022	45-47	Договор с ООО «Вузовское образование» от 25.03.2021 № 7764/21 Договор с ООО «Электронное издательство Юрайт» от 23.06.2022 № 5343	Актуализация литературы	
9.	31.08.2022	47-48	Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 37.03.01 Психология (уровень бакалавриата): Приказ Минобрнауки России от 07.08.2014 № 946 Пункт 7.3.4, 7.3.2	Обновление профессиональных баз данных и информационных справочных систем, комплекта лицензионного программного обеспечения	
10.	31.08.2023	45-47	Договор с ООО «Вузовское образование» от 25.03.2021 № 7764/21 Лицензионный договор с ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ» от 23.06.2022 № 5343	Актуализация литературы	
11.	31.08.2023	47-48	Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 37.03.01 Психология (уровень бакалавриата): Приказ Минобрнауки России от 07.08.2014	Обновление профессиональных баз данных и информационных справочных систем, комплекта лицензионного программного обеспечения	

			№ 946 Пункт 7.3.4, 7.3.2		
--	--	--	--------------------------	--	--