



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



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, заочная
(очная, очно-заочная, заочная)

Рекомендована к использованию Филиалами АНОО ВО «ВЭПИ»

Воронеж 2017

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», год начала подготовки – 2017.

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры Психологии.

Протокол заседания от «21» _____ июня _____ 2017 г. №10

Заведующий кафедрой



Т.В. Широкоград

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 основные средства и методы 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):	107	19	18	17	18	17	18
В том числе: Лекции (Л)	-	-	-	-	-	-	-
Практические занятия (Пр)	107	19	18	17	18	17	18
Лабораторная работа (Лаб)	-	-	-	-	-	-	-
Самостоятельная работа обучающихся (СР)	221	35	36	37	36	37	40
Контроль	форма контроля	3	3	3	3	3	3
	кол-во часов	-	-	-	-	-	-
Общая трудоемкость	часов	328	54	54	54	54	54
	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):		18	17	17	17	17	16
В том числе: Лекции (Л)		-	-	-	-	-	-
Практические занятия (Пр)	102	18	17	17	17	17	16
Лабораторная работа (Лаб)		-	-	-	-	-	-
Самостоятельная работа обучающихся (СР)	226	36	37	37	37	37	42
Контроль	форма контроля	3	3	3	3	3	3
	кол-во						

	часов							
Общая трудоемкость	часов	328	55	55	55	55	54	54
	зач. Ед.	-	-	-	-	-	-	-

5.1.3. Объем дисциплины (модуля) и виды учебной работы по заочной форме обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Курс 1		Курс 2		Курс 3	
		Зимняя сессия	Летняя сессия	Зимняя сессия	Летняя сессия	Зимняя сессия	Летняя сессия
		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	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

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. Основы настольного тенниса	ОК-8	-	4	-	8	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	-	5	-	8	подготовка к устному опросу, написание реферата	устный опрос, реферат
Обобщающее занятие	ОК-8	-	2	-	2	подготовка к зачету	зачет
ВСЕГО ЧАСОВ:		-	19	-	35	-	-

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 докладов и научных сообщений:

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.

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 докладов и научных сообщений:

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.

Практические занятия – 6 ч.

Вопросы:

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

Темы докладов и научных сообщений:

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

Тема 4. Основы здорового образа жизни и здоровье сбережения – 13

ч.

Практические занятия – 5 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 докладов и научных сообщений:

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	-	20	-	46	подготовка к устному опросу, написание реферата	устный опрос, реферат
Тема 2. Фитнес	ОК-8	-	20	-	45	подготовка к устному опросу, написание реферата	устный опрос, реферат
Тема 3. Настольный теннис	ОК-8	-	20	-	45	подготовка к устному опросу, написание реферата	устный опрос, реферат

Наименование раз- дела, темы	Код компе- тенций (части компе- тен- ций)	Количество часов, выделяемых на кон- тактную работу			Кол- во часов СР	Виды СР	Контрол ь
		в том числе по видам учебных занятий					
		Л	Пр	Лаб			
1	2	3	4	5	6	7	8
Тема 4. Общая фи- зическая подготов- ка	ОК-8	-	18	-	45	подготовка к уст- ному опросу, написание рефе- рата	устный опрос, реферат
Обобщающее заня- тие	ОК-8	-	10	-	5	подготовка к за- чету	зачет
ВСЕГО ЧАСОВ:		-	88	-	186	-	-

Тема 1. Основы общей физической подготовки – 66 ч.

Практические занятия – 20 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 докладов и научных сообщений:

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 –65 ч.

Практические занятия – 20 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 докладов и научных сообщений:

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 – 65 ч.

Практические занятия – 20 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 докладов и научных сообщений:

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 –63 ч.

Практические занятия – 18 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 докладов и научных сообщений:

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	-	16	-	38	подготовка к устному опросу, тестированию, написанию реферата	устный опрос, реферат, тест
Тема 2. Правила и организация соревнований по настольному теннису	ОК-8	-	16	-	36	подготовка к устному опросу, написание реферата	устный опрос, реферат
Тема 3. Техника настольного тенниса	ОК-8	-	16	-	36	подготовка к устному опросу, написание реферата	устный опрос, реферат
Тема 4. Тактика настольного тенниса	ОК-8	-	16	-	36	подготовка к устному опросу, написание реферата	устный опрос, реферат
Тема 5. Организация и судейство соревнований по настольному теннису	ОК-8	-	14	-	36	подготовка к устному опросу, написание реферата	устный опрос, реферат
Обобщающее занятие	ОК-8	-	10	-	4	подготовка к зачету	зачет
ВСЕГО ЧАСОВ:		-	88	-	186	-	-

Тема 1. Характеристика настольного тенниса как вида спорта и средства физического воспитания – 54 ч.

Практические занятия – 16 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 докладов и научных сообщений:

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

Тема 2. Правила и организация соревнований по настольному теннису – 52 ч.

Практические занятия – 16 ч.

Вопросы:

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

Темы докладов и научных сообщений:

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 –52 ч.

Практические занятия – 16 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 докладов и научных сообщений:

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

Тема 4. Тактика настольного тенниса –52 ч.

Практические занятия – 16 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 докладов и научных сообщений:

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

Тема 5. Организация и судейство соревнований по настольному теннису – 50 ч.

Практические занятия – 14 ч.

Вопросы:

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

Темы докладов и научных сообщений:

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	-	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 2. Шахматная доска	ОК-8	-	10	-	23	подготовка к устному опросу, написание реферата	устный опрос, реферат
Тема 3. Шахматные фигуры	ОК-8	-	10	-	23	подготовка к устному опросу, написание реферата	устный опрос, реферат
Тема 4. Начальная расстановка фигур	ОК-8	-	10	-	23	подготовка к устному опросу, написание реферата	устный опрос, реферат
Тема 5. Ходы и взятие фигур	ОК-8	-	10	-	23	подготовка к устному опросу, тестированию, написание реферата	устный опрос, реферат, тест
Тема 6. Шахматная партия	ОК-8	-	10	-	23	подготовка к устному опросу, написание реферата	устный опрос, реферат
Тема 7. Игра всеми фигурами	ОК-8	-	10	-	23	подготовка к устному опросу, написание реферата	устный опрос, реферат
Тема 8. Основы дебюта, миттельшпиля, эндшпиля	ОК-8	-	8	-	21	подготовка к устному опросу, написание реферата	устный опрос, реферат
Обобщающее занятие	ОК-8	-	10	-	4	подготовка к зачету	зачет
ВСЕГО ЧАСОВ:		-	88	-	186	-	-

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 докладов и научных сообщений:

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

Тема 2. Шахматная доска – 23 ч.

Практические занятия – 10 ч.

Вопросы:

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

Темы докладов и научных сообщений:

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

Тема 3. Шахматные фигуры – 33 ч.

Практические занятия – 10 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 докладов и научных сообщений:

1. Реформа шахмат.
2. Шахматные трактаты.

Тема 4. Начальная расстановка фигур – 33 ч.

Практические занятия – 10 ч.

Вопросы:

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

Темы докладов и научных сообщений:

1. Правило «Каждый ферзь любит свой цвет»

Тема 5. Ходы и взятие фигур – 33 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 докладов и научных сообщений:

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

Тема 6. Шахматная партия – 33 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 докладов и научных сообщений:

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

Тема 7. Игра всеми фигурами – 33 ч.

Практические занятия – 10 ч.

Вопросы:

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

Темы докладов и научных сообщений:

1. Достижение мата без жертвы материала.

Тема 8. Основы дебюта, миттельшпиля, эндшпиля – 29 ч.

Практические занятия – 8 ч.

Вопросы:

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

Темы докладов и научных сообщений:

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	-	12	-	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	-	12	-	26	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	-	12	-	26	подготовка к устному опросу, написание реферата	устный опрос, реферат
Тема 6. Диагностика состояний здоровья и физической подготовленности	ОК-8	-	10	-	26	подготовка к устному опросу, написание реферата	устный опрос, реферат
Тема 7. Программы здорового образа жизни для различных возрастных групп	ОК-8	-	8	-	26	подготовка к устному опросу, написание реферата	устный опрос, реферат
Обобщающее занятие	ОК-8	-	10	-	4	подготовка к зачету	зачет
ВСЕГО ЧАСОВ:		-	88	-	186	-	-

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

Тема 1. Человек и его здоровье – 38 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 докладов и научных сообщений:

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 докладов и научных сообщений:

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 докладов и научных сообщений:

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 – 38 ч.

Практические занятия – 12 ч.

Вопросы:

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

Темы докладов и научных сообщений:

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 – 38 ч.

Практические занятия – 12 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 докладов и научных сообщений:

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. Стиль жизни - социально-психологическая категория.

Тема 6. Диагностика состояний здоровья и физической подготовленности – 36 ч.

Практические занятия – 10 ч.

Вопросы:

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

Темы докладов и научных сообщений:

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 – 34 ч.

Практические занятия – 8 ч.

Вопросы:

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

Темы докладов и научных сообщений:

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	-	5	-	9	подготовка к устному опросу, написание реферата	устный опрос, реферат
Тема 2. Основы настольного тенниса	ОК-8	-	5	-	9	подготовка к устному опросу, написание реферата	устный опрос, реферат
Тема 3. Основы шахмат	ОК-8	-	5	-	9	подготовка к устному опросу, написание реферата	устный опрос, реферат
Тема 4. Основы здорового образа жизни и здоровьесбережения	ОК-8	-	1	-	9	подготовка к устному опросу, написание реферата	устный опрос, реферат
Обобщающее занятие			2				
ВСЕГО ЧАСОВ:		-	18	-	36	-	

Тема 1. Основы общей физической подготовки – 14 ч.

Практические занятия – 5 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 докладов и научных сообщений:

1. Система физического воспитания в России Роль физической куль-

- туры 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 – 5 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 докладов и научных сообщений:

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 – 14 ч.

Практические занятия – 5 ч.

Вопросы:

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

Темы докладов и научных сообщений:

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.**

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 докладов и научных сообщений:

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

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. 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	-	48	подготовка к устному опросу, написание реферата	устный опрос, реферат
Обобщающее занятие			10				
ВСЕГО ЧАСОВ:		-	84	-	190	-	-

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 докладов и научных сообщений:

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 докладов и научных сообщений:

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 докладов и научных сообщений:

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 – 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 докладов и научных сообщений:

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
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	-	38	подготовка к устному опросу, написание реферата	устный опрос, реферат
Обобщающее занятие			10				
ВСЕГО ЧАСОВ:		-	84	-	190	-	-

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 докладов и научных сообщений:

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 докладов и научных сообщений:

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 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 докладов и научных сообщений:

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 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 докладов и научных сообщений:

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

Тема 5. Организация и судейство соревнований по настольному теннису – 44 ч.

Практические занятия – 6 ч.

Вопросы:

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

Темы докладов и научных сообщений:

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
Тема 3. Шахматные фигуры	ОК-8	-	10	-	24	подготовка к устному опросу, написание реферата	устный опрос, реферат
Тема 4. Начальная расстановка фигур	ОК-8	-	10	-	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	-	11	-	24	подготовка к устному опросу, написание реферата	устный опрос, реферат
Тема 7. Игра всеми фигурами	ОК-8	-	11	-	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				
ВСЕГО ЧАСОВ:		-	84	-	190	-	-

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 докладов и научных сообщений:

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 докладов и научных сообщений:

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

Тема 3. Шахматные фигуры – 34 ч.

Практические занятия – 10 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 докладов и научных сообщений:

1. Реформа шахмат.
2. Шахматные трактаты.

Тема 4. Начальная расстановка фигур – 34 ч.

Практические занятия – 10 ч.

Вопросы:

1. Начальное положение фигур

2. Расположение фигур на доске
 3. Связи между расстановками фигур
- Темы докладов и научных сообщений:
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 докладов и научных сообщений:

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

Тема 6. Шахматная партия – 35 ч.

Практические занятия – 11 ч.

Вопросы:

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

Темы докладов и научных сообщений:

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

Тема 7. Игра всеми фигурами – 35 ч.

Практические занятия – 11 ч.

Вопросы:

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

Темы докладов и научных сообщений:

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 докладов и научных сообщений:

1. Принципы игры в дебюте

2. Ошибки миттельспиля и эндспиля

5.2.2.5. Здоровый образ жизни и здоровьесбережение

Наименование раз-дела, темы	Код компе-тенций (ча-сти компе-тенций)	Количество ча-сов, выделяемых на контактную работу			Кол-во ча-сов 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. Про-филактика заболе-ваний и поврежде-ний	ОК-8						
Тема 1. Человек и его здоровье	ОК-8	-	12	-	27	подготовка к устному опросу, написание реферата	устный опрос, реферат
Тема 2. Профилак-тика 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. Диагности-ка здоровья	ОК-8	-	12	-	27	подготовка к устному опросу, написание реферата	устный опрос, реферат
Раздел 2. Формиро-вание культуры здоровья. Про-граммы формиро-вания ЗОЖ	ОК-8						
Тема 5. Формиро-вание культуры здоровья	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 6. Диагностика состояний здоровья и физической подготовленности	ОК-8	-	12	-	27	подготовка к устному опросу, написание реферата	устный опрос, реферат
Тема 7. Программы здорового образа жизни для различных возрастных групп	ОК-8	-	2	-	28	подготовка к устному опросу, написание реферата	устный опрос, реферат
Обобщающее занятие			10				
ВСЕГО ЧАСОВ:		-	84	-	190	-	-

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 докладов и научных сообщений:

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 докладов и научных сообщений:

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 –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 докладов и научных сообщений:

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 – 39 ч.

Практические занятия – 12 ч.

Вопросы:

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

Темы докладов и научных сообщений:

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 – 39 ч.**

Практические занятия – 12 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 докладов и научных сообщений:

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 – 39 ч.

Практические занятия – 12 ч.

Вопросы:

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

Темы докладов и научных сообщений:

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 – 30 ч.

Практические занятия – 2 ч.

Вопросы:

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

групп

Темы докладов и научных сообщений:

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.

5.2.3. Содержание дисциплины(модуля) по заочной форме обучения

5.2.3.1. 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	-	-	-	13	подготовка к устному опросу, написание реферата	устный опрос, реферат
Тема 4. Основы здорового образа жизни и здоровьесбережения	ОК-8	-	-	-	13	подготовка к устному опросу, написание реферата	устный опрос, реферат
ВСЕГО ЧАСОВ:		-	-	-	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 – 13 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 – 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).

5.2.3.2. 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	-		-	61	подготовка к устному опросу, написание реферата	устный опрос, реферат

		Л	Пр	Ла б			
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	-		-	49	подготовка к устному опросу, написание реферата	устный опрос, реферат
Тема 3. Техника настольного тенниса	ОК-8	-		-	49	подготовка к устному опросу, написание реферата	устный опрос, реферат
Тема 4. Тактика настольного тенниса	ОК-8	-		-	49	подготовка к устному опросу, написание реферата	устный опрос, реферат
Тема 5. Организация и судейство соревнований по настольному теннису	ОК-8	-		-	49	подготовка к устному опросу, написание реферата	устный опрос, реферат
ВСЕГО ЧАСОВ:		-	-	-	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 – 49 ч.

Содержание: 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 – 49 ч.

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

Тема 4. Тактика настольного тенниса – 49 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.

Тема 5. Организация и судейство соревнований по настольному теннису – 49 ч.

Содержание: Участие в соревнованиях по настольному теннису. Судейство соревнований.

5.2.3.4. 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	-		-	31	подготовка к устному опросу, написание реферата	устный опрос, реферат
Тема 2. Шахматная доска	ОК-8	-		-	31	подготовка к устному опросу, написание реферата	устный опрос, реферат
Тема 3. Шахматные фигуры	ОК-8	-		-	31	подготовка к устному опросу, написание реферата	устный опрос, реферат
Тема 4. Начальная расстановка фигур	ОК-8	-		-	31	подготовка к устному опросу, написание реферата	устный опрос, реферат
Тема 5. Ходы и взятие фигур	ОК-8	-		-	30	подготовка к устному опросу, тестированию, написание реферата	устный опрос, реферат, тест

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 6. Шахматная партия	ОК-8	-		-	30	подготовка к устному опросу, написание реферата	устный опрос, реферат
Тема 7. Игра всеми фигурами	ОК-8	-		-	30	подготовка к устному опросу, написание реферата	устный опрос, реферат
Тема 8. Основы дебюта, миттельшпиля, эндшпиля	ОК-8	-		-	30	подготовка к устному опросу, написание реферата	устный опрос, реферат
ВСЕГО ЧАСОВ:		-	-	-	244	-	4

Тема 1. Краткая история шахмат – 31 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 – 31 ч.

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

Тема 3. Шахматные фигуры – 31 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 – 31 ч.

Содержание: Начальное положение (начальная позиция). Расположение каждой из фигур в начальном положении. Связь между горизонталями, вертикалями, диагоналями и начальной расстановкой фигур.

Тема 5. Ходы и взятие фигур – 30 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.

Тема 6. Шахматная партия – 30 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.

Тема 7. Игра всеми фигурами – 30 ч.

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

Тема 8. Основы дебюта, миттельшпиля, эндшпиля – 30 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 слоном 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).

5.2.3.5. 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

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	-		-	35	подготовка к устному опросу, написание реферата	устный опрос, реферат
Тема 2. Профилактика заболеваний и повреждений	ОК-8	-		-	35	подготовка к устному опросу, написание реферата	устный опрос, реферат
Тема 3. Пропаганда здорового образа жизни	ОК-8	-		-	35	подготовка к устному опросу, написание реферата	устный опрос, реферат
Тема 4. Диагностика здоровья	ОК-8	-		-	35	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	-		-	35	подготовка к устному опросу, написание реферата	устный опрос, реферат
Тема 6. Диагностика состояний здоровья и физической подготовленности	ОК-8	-		-	35	подготовка к устному опросу, написание реферата	устный опрос, реферат
Тема 7. Программы здорового образа жизни для различных возрастных групп	ОК-8	-		-	34	подготовка к устному опросу, написание реферата	устный опрос, реферат
ВСЕГО ЧАСОВ:		-	-	-	244	-	4

Раздел 1. Человек и его здоровье. Профилактика заболеваний и повреждений - 140 часов.

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 - 104 часа.

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.

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. / о.-з./з.)	Библиографическое описание (автор(ы), название, место изд., год изд., стр.)	Используется при изучении разделов (тем)	Режим доступа
1.	1-6/1-6/1-3	Бейсалиев Т.М. Настольный теннис в высшем учебном заведении [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие /	1-4	http://www.iprbooks.hop.ru/58714.html

		Т.М. Бейсалиев, А.Г. Хохлов. — Электрон. текстовые данные. — Алматы: Казахский национальный университет им. аль-Фараби, 2014. — 84 с. — ISBN 978-601-04-0605-6		
2.	1-6/1-6/1-3	Кузнецов В.Г. Шахматы в КНИТУ. Традиции, наследие, теория и практика [Электронный ресурс] : учебное пособие / В.Г. Кузнецов, Л.А. Беляев, В.Л. Беляев. — Электрон. текстовые данные. — Казань: Казанский национальный исследовательский технологический университет, 2014. — 338 с. — ISBN 978-5-7882-1738-3	1-4	http://www.iprbooks.hop.ru/62347.html
3.	1-6/1-6/1-3	Татарова С.Ю. Физическая культура как один из аспектов составляющих здоровый образ жизни студентов [Электронный ресурс] / С.Ю. Татарова, В.Б. Татаров. — Электрон. текстовые данные. — М. : Научный консультант, 2017. — 211 с. — ISBN 978-5-9909615-6-2	1,2	http://www.iprbooks.hop.ru/75150.html
4.	1-6/1-6/1-3	Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов [Электронный ресурс]: учебное пособие/ М.С. Эммерт [и др.].— Электрон. текстовые данные.— Омск: Омский государственный технический университет, 2017.— 112 с. — ISBN 978-5-8149-2547-3	1-8	http://www.iprbooks.hop.ru/78446.html

7.2. Дополнительная литература

№ п/п	Период обучения (о. / о.-з./з.)	Библиографическое описание (автор(ы), название, место изд., год изд., стр.)	Используется при изучении разделов (тем)	Режим доступа
1.	1-6/1-6/1-3	Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта настольный теннис [Электронный ресурс]/ — Электрон. текстовые данные.—	1-4	http://www.iprbooks.hop.ru/57666.html

		М.: Советский спорт, 2014.— 24 с. — ISBN 2227-8397		
2.	1-6/1-6/1-3	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	1-7	http://www.iprbooks.hop.ru/48546.html
3.	1-6/1-6/1-3	Кабышева М.И. Здоровый образ жизни студента [Электронный ресурс] : методические рекомендации / М.И. Кабышева. — Электрон. текстовые данные. — Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2005. — 42 с. — ISBN 2227-8397	1-7	http://www.iprbooks.hop.ru/50081.html
4.	1-6/1-6/1-3	Письменский И. А. Физическая культура : учебник для академического бакалавриата / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 493 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-00329-1	1,2	https://biblio-online.ru/book/fizicheskaya-kultura-413056

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:	http://минобрнауки.рф/
2	Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки:	http://obrnadzor.gov.ru/ru/
3	Федеральный портал «Российское образование»:	http://www.edu.ru/
4	Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»:	http://window.edu.ru/
5	Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов:	http://school-collection.edu.ru/
6	Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов:	http://fcior.edu.ru/
7.	Электронно-библиотечная система «IPRbooks»:	http://www.IPRbooks.ru/
8.	Электронная библиотечная система	https://biblio-online.ru/

	Юрайт:	
9.	База данных электронных журналов:	http://www.iprbookshop.ru/6951.html

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	https://www.minsport.gov.ru/
2	Министерство здравоохранения Российской Федерации	https://www.rosminzdrav.ru/
3	Универсальная научно-популярная энциклопедия Кругосвет	https://www.krugosvet.ru

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	Шведские стенки гимнастические, скамьи гимнастические на металлических ножках, скамьи гимнастические на деревянных ножках, набор гантелей со стойкой для хранения, скамья для гантелей Лесо, скамья для штанги Лесо, лестницы для тренировок, эллиптические тренажеры, беговые дорожки, велотренажеры, скамьи для пресса, кроссовер, гири, мячи, маты, гридо, силовой тренажер, скакалки, коврики гимнастические, канат, стол для настольного тенниса, шахматы	

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		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.	03.09.2018		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	