



**УТВЕРЖДЕНО**  
на заседании Учёного совета  
ОУП ВО «АТиСО»  
«29» апреля 2025 г. протокол № 10

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

### **Б1.В.10 ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

**Направление подготовки/специальность**  
**40.05.04 Судебная и прокурорская деятельность**

**Специализация**  
**Судебная деятельность**

**Направленность/профиль**  
**Уголовно-правовой профиль**

**Квалификация выпускника**  
**«Юрист»**

**КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

**Разработчик программы:**

доцент, к.п.н., заведующий кафедрой М.В. Опейкин

## Оглавление

1.	ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) .....	3
2.	ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ).....	3
2.1	Планируемые результаты обучения по дисциплине .....	3
2.2	Результаты освоения образовательной программы.....	4
3.	МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ .....	4
4.	ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ.....	4
5.	СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ).....	5
5.1	Содержание дисциплины (модуля) .....	5
5.2	Разделы/темы дисциплины, их трудоемкость и виды занятий .....	6
6.	ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ) .....	7
7.	ОСНОВНАЯ И ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ УЧЕБНАЯ ЛИТЕРАТУРА .....	8
8.	ПЕРЕЧЕНЬ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ, ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ И ИНТЕРНЕТ РЕСУРСОВ, НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ).....	8
9.	ТРЕБОВАНИЯ К МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОМУ И УЧЕБНО- МЕТОДИЧЕСКОМУ ОБЕСПЕЧЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) .....	9
10.	ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ .....	9
11.	ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ .....	10

## 1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

**Целью изучения дисциплины является** - формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

### **Задачи изучения дисциплины:**

- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте.

## 2. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### 2.1 Планируемые результаты обучения по дисциплине

Изучение дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» направлено на формирование следующих компетенций:

#### **универсальных компетенций и индикаторов их достижения:**

УК -7 способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Категория (группа) УК	Код и наименование универсальной компетенции	Код и наименование индикатора достижений универсальной компетенции
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности УК 7.2 Планирует свое рабочее место и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности УК-7.3. Поддерживает должный уровень физической подготовленности и состояния здоровья в различных жизненных ситуациях и в

## 2.2 Результаты освоения образовательной программы

В результате изучения дисциплины обучающийся должен:

### Знать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.

### Уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

### Навыки и/или опыт деятельности для:

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях.

## 3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина относится к дисциплинам обязательной части учебного плана направления подготовки **40.03.01 Юриспруденция**.

## 4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Объем дисциплины	Всего часов		
	Для очной формы обучения	Для очно-заочной формы обучения	Для заочной формы обучения
<b>Общая трудоемкость дисциплины (зачетных единиц/часов)</b>			
<b>Контактная работа – аудиторные занятия:</b>			

Лекции			
Семинары, практические занятия			
КтЗа, КтЭк, КонсЭ			
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего с промежуточной аттестацией)</b>			
<b>Вид промежуточной аттестации (зачет, зачет с оценкой, экзамен)</b>	Зачет		

## **5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

### **5.1 Содержание дисциплины (модуля)**

#### **1. Здоровый образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности**

Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Влияние образа жизни на здоровье. Здоровый образ жизни и его составляющие. Основные требования к организации здорового образа жизни. Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Личное отношение к здоровью, общая культура как условие формирования здорового образа жизни. Использование средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности. Динамика работоспособности студентов в учебном году, регулирование работоспособности и профилактика утомления.

#### **2. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов**

Экономическая эффективность физической культуры и спорта. Внедрение физкультурно-массовой работы на предприятиях как одно из направлений профсоюзной деятельности. Личная и социально-экономическая необходимость психофизической подготовки человека к труду. Цели, задачи, средства ППФП, место в системе подготовки бакалавра. Факторы, определяющие содержание ППФП, методика подбора средств ППФП. Основное содержание ППФП бакалавра. Производственная гимнастика. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности.

#### **3. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе**

Методические принципы физического воспитания. Основы и этапы обучения движениям. Развитие физических качеств. Возможность и условия коррекции физического развития средствами физической культуры и спорта. Общая физическая, специальная и спортивная подготовка. Структура подготовленности спортсмена. Формы занятий физическими упражнениями. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивные

соревнования как средство и метод общей и специальной физической подготовки студентов. Спортивная классификация. Система студенческих спортивных соревнований. Индивидуальный выбор студентом видов спорта или системы физических упражнений.

#### 4. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом

Виды диагностики при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный и педагогический контроль. Самоконтроль, его основные методы, показатели. Дневник самоконтроля. Использование отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Коррекция содержания и методики занятий по результатам показателей контроля. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.

#### 5. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы, структура и содержание. Планирование, организация и управление самостоятельными занятиями различной направленности. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Особенности самостоятельных занятий, направленных на активный отдых, коррекцию физического развития и телосложения, акцентированное развитие отдельных физических качеств.

##### 5.2 Разделы/темы дисциплины, их трудоемкость и виды занятий

Общая трудоемкость изучения дисциплины по учебному плану: часов

328

Форма обучения Очная

Вид контроля

Зачет (10)

Форма

обучения

№ п.п.	Порядковый номер темы в соответствии с разделом 5.1 РПД	Очная				Очно-заочная				Заочная			
		Аудиторная (контактная)			СРС	Аудиторная (контактная)			СРС	Аудиторная (контактная)			СРС
		Л	Пр/С	ЛР		Л	Пр/С	ЛР		Л	Пр/С	ЛР	
1.	Тема 1												
2.	Тема 2												
3.	Тема 3												
4.	Тема 4												
5.	Тема 5												
6.	Промежуточная аттестация (часов)												
	<b>ВСЕГО ЧАСОВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ</b>												

## **6. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

В процессе физического воспитания студентов очной формы обучения активно применяются внеаудиторные формы работы: участие студентов во внутренних и выездных соревнованиях в качестве спортсменов, представителей команды, участие в судействе соревнований, выполнение обязанностей технического персонала, а также самостоятельные занятия физическими упражнениями по рекомендации преподавателя. Для студентов специальной медицинской группы, освобожденных врачом от посещения практических занятий, инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предусмотрено выполнение реферата.

### **Темы рефератов**

**для студентов специального отделения и временно освобожденных от практических занятий по физической культуре**

**4-й семестр.** Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при заболевании... *(название диагноза)*.

**6-й семестр.** Кинезиотерапия и рекомендуемые средства физической культуры при заболевании... *(название диагноза)*.

**8-й семестр.** Составление и обоснование индивидуального комплекса упражнений ЛФК и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки нагрузок) при заболевании... *(название диагноза)*.

**10-й семестр.** Выбор вида спорта или системы физических упражнений для самостоятельных занятий и обоснование с позиций индивидуального состояния здоровья.

**10-й семестр.** Составление индивидуального плана тренировочного занятия избранным видом спорта или системой физических упражнений с учетом индивидуального состояния здоровья *(комплекс упражнений с указанием дозировки нагрузок)*.

Самостоятельная работа студентов всех форм обучения организуется самостоятельно в форме тренировочных или оздоровительных занятий по выбору студента и в соответствии с индивидуальным состоянием здоровья как на базе Академии, так и вне ее: в спортивных организациях, клубах, фитнес-центрах. О посещении и результатах таких тренировочных или оздоровительных занятий студенты ставят в известность ведущего преподавателя, предъявляя один из соответствующих документов – зачетно-квалификационную книжку или паспорт спортсмена, выписки из протоколов соревнований, справку из спортивного клуба, именной абонемент в фитнес-центр, отчет о самостоятельных занятиях (дневник самоконтроля). Данные документы не являются освобождением от лекционных и практических занятий и зачетно-экзаменационной сессии.

**7. ОСНОВНАЯ И ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ УЧЕБНАЯ ЛИТЕРАТУРА**

Полное библиографическое описание	
Основная литература	
Физическая культура : учебное пособие : [16+] / В. М. Суханов, О. Н. Крюкова, А. А. Курченков, А. А. Пауков ; науч. ред. А. А. Курченков ; Воронежский государственный университет инженерных технологий. – Воронеж : Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2023. – 85 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=712766">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=712766</a> (дата обращения: 28.03.2025). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-00032-651-0. – Текст : электронный.	
Дополнительная литература	
Физическая культура : учебник : [16+] / Л. В. Захарова, Н. В. Люлина, М. Д. Кудрявцев [и др.] ; Сибирский федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий им. М. Ф. Решетнева, Сибирский юридический институт МВД России. – Красноярск : Сибирский федеральный университет (СФУ), 2017. – 612 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=497151">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=497151</a> (дата обращения: 28.03.2025). – Библиогр.: с. 608-609. – ISBN 978-5-7638-3640-0. – Текст : электронный.	
Гусева, М. А. Физическая культура : волейбол : учебное пособие : [16+] / М. А. Гусева, К. А. Герасимов, В. М. Климов ; Новосибирский государственный технический университет. – Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2019. – 80 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=576645">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=576645</a> (дата обращения: 28.03.2025). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-7782-3932-6. – Текст : электронный.	

Количество экземпляров

Для авторизованных пользователей.

Регистрация по индивидуальному логину и паролю.

**8. ПЕРЕЧЕНЬ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ,  
ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ И ИНТЕРНЕТ  
РЕСУРСОВ, НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ  
(МОДУЛЯ)**

№ п/п	Интернет ресурс (адрес)	Описание ресурса
	Название программы/Системы	Описание программы/Системы
1.	<a href="http://www.lib.sportedu.ru">www.lib.sportedu.ru</a>	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту
2.	<a href="http://www.bibl.atiso.ru">www.bibl.atiso.ru</a>	Электронный каталог библиотеки ОУП ВО АТиСО



## **9. ТРЕБОВАНИЯ К МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОМУ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОМУ ОБЕСПЕЧЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Учебная аудитория для проведения учебных занятий «Спортивный зал общефизической подготовки».

Скамья – 4 шт., стенд информационный – 2 шт., тумбочка – 1 шт., шкаф инвентарный – 1 шт., карематы – 10 шт., стол письменный с шахматными досками – 7 шт., шахматы – 7 наборов, шашки – 7 наборов, стулья – 14 шт., палки треккинговые для северной ходьбы – 20 комплектов.

Учебная аудитория для проведения учебных занятий.

Стол 4-х местный – 5 шт., стол-парта 2-х местная – 10 шт., 32 посадочных места, рабочее место преподавателя, доска маркерная, переносной мультимедийный проектор, ноутбук, экран, 2 колонки.

Помещение для самостоятельной работы обучающихся.

4 компьютерных стола, 4 компьютера с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде ОУП ВО «АТиСО», наушники – 2 шт., доска маркерная, столы-парты 3-х местные – 2 шт., столы-парты 2-х местные – 2 шт., 14 стульев, веб-камера, 2 колонки, переносной экран.

## **10. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ**

В процессе освоения дисциплины используются следующие образовательные технологии:

### **1. Стандартные методы обучения:**

- практические занятия;
- лекционные занятия;
- самостоятельная работа студентов, в которую входит освоение пройденного материала, подготовка к практическим занятиям, работа с литературой.

### **2. Методы обучения с применением интерактивных форм образовательных технологий.**

Специфике физического воспитания изначально свойственно широкое применение активного метода обучения. Таким образом, в учебном процессе по физической культуре применяются следующие интерактивные формы проведения практических занятий:

- выполнение упражнений с партнером и в микрогруппах (тесты физической подготовленности);
- информационные сообщения по дисциплине (рефераты);

Грамотное и последовательное применение игрового и соревновательного методов физического воспитания обеспечивает высокий уровень использования активных и интерактивных форм обучения на аудиторных занятиях практического цикла.

В содержании курса обучения дисциплине «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту (ОФП)» удельный вес занятий, проводимых в интерактивных формах, определяется: разделом программы; формой деятельности (индивидуальная, групповая, командная); особенностями контингента студентов (физической подготовленностью; уровнем владения базовой техникой видов спорта, входящих в программу; уровнем освоения курса дисциплины).

Интерактивным формам обучения отводится не менее 50 процентов от общего объема аудиторных занятий по дисциплине.

## **11. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

**Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности в процессе текущего контроля успеваемости.**

### **11.1 ШАШКИ, ШАХМАТЫ**

#### **Решение задач.**

**ШАХМАТНАЯ ДОСКА.** Чтение и инсценировка дидактической сказки "Удивительные приключения шахматной доски". Знакомство с шахматной доской. Белые и черные поля. Чередование белых и черных полей на шахматной доске. Шахматная доска и шахматные поля квадратные. Чтение и инсценировка дидактической сказки "Котятта- хвастунишки".

**ШАХМАТНАЯ ДОСКА.** Расположение доски между партнерами. Горизонтальная линия. Количество полей в горизонтали. Количество горизонталей на доске. Вертикальная линия. Количество полей в вертикали. Количество вертикалей на доске. Чередование белых и черных полей в горизонтали и вертикали. Дидактические задания и игры "Горизонталь", "Вертикаль".

**ШАХМАТНАЯ ДОСКА.** Диагональ. Отличие диагонали от горизонтали и вертикали. Количество полей в диагонали. Большая белая и большая черная диагонали. Короткие диагонали. Центр. Форма центра. Количество полей в центре. Дидактическое задание "Диагональ".

**ШАХМАТНЫЕ ФИГУРЫ.** Белые и черные. Ладья, слон, ферзь, конь, пешка, король. Просмотр диафильма "Приключения в Шахматной стране.

Первый шаг в мир шахмат". Дидактические задания и игры "Волшебный мешочек", "Угадайка", "Секретная фигура", "Угадай", "Что общего?", "Большая и маленькая",

**НАЧАЛЬНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ.** Расстановка фигур перед шахматной партией. Правило: "Ферзь любит свой цвет". Связь между горизонталями, вертикалями, диагоналями и начальным положением фигур. Просмотр диафильма "Книга шахматной мудрости. Второй шаг в мир шахмат". Дидактические задания и игры "Мешочек", "Да и нет", "Мяч".

**ЛАДЬЯ.** Место ладьи в начальном положении. Ход. Ход ладьи. Взятие. Дидактические задания и игры "Лабиринт", "Перехитри часовых", "Один в поле воин", "Кратчайший путь". **ЛАДЬЯ.** Дидактические игры "Захват контрольного поля", "Защита контрольного поля", "Игра на уничтожение" (ладья против ладьи, две ладьи против одной, две ладьи против двух), "Ограничение подвижности".

**СЛОН.** Место слона в начальном положении. Ход слона, взятие. Белопольные и чернопольные слоны. Разноцветные и одноцветные слоны. Качество. Легкая и тяжелая фигура. Дидактические задания "Лабиринт", "Перехитри часовых", "Один в поле воин", "Кратчайший путь".

**СЛОН.** Дидактические игры "Захват контрольного поля", "Защита контрольного поля", "Игра на уничтожение" (слон против слона, два слона против одного, два слона против двух), "Ограничение подвижности".

**ЛАДЬЯ ПРОТИВ СЛОНА.** Дидактические задания "Перехитри часовых", "Сними часовых", "Атака неприятельской фигуры", "Двойной удар", "Взятие", "Защита", "Выиграй фигуру". Термин "стоять под боем". Дидактические игры "Захват контрольного поля", "Защита контрольного поля", "Игра на уничтожение" (ладья против слона, две ладьи против слона, ладья против двух слонов, две ладьи против двух слонов, сложные положения), "Ограничение подвижности".

**ФЕРЗЬ,** Место ферзя в начальном положении. Ход ферзя, взятие. Ферзь - тяжелая фигура. Дидактические задания "Лабиринт", "Перехитри часовых", "Один в поле воин", "Кратчайший путь". Третий шаг в мир шахмат".

**ФЕРЗЬ.** Дидактические игры "Захват контрольного поля", "Защита контрольного поля", "Игра на уничтожение" (ферзь против ферзя), "Ограничение подвижности".

**ФЕРЗЬ ПРОТИВ ЛАДЬИ И СЛОНА.** Дидактические задания "Перехитри часовых", "Сними часовых", "Атака неприятельской фигуры", "Двойной удар", "Взятие", "Выиграй фигуру". Дидактические игры "Захват контрольного поля", "Защита контрольного поля", "Игра на уничтожение"

(ферзь против ладьи, ферзь против слона, ферзь против ладьи и слона, сложные положения), "Ограничение подвижности".

**КОНЬ.** Место коня в начальном положении. Ход коня, взятие. Конь - легкая фигура. Дидактические задания "Лабиринт", "Перехитри часовых", "Один в поле воин", "Кратчайший путь".

**КОНЬ.** Дидактические игры "Захват контрольного поля", "Игра на уничтожение" (конь против коня, два коня против одного, один конь против двух, два коня против двух), "Ограничение подвижности".

**КОНЬ ПРОТИВ ФЕРЗЯ, ЛАДЬИ, СЛОНА.** Дидактические задания "Перехитри часовых", "Сними часовых", "Атака неприятельской фигуры", "Двойной удар", "Взятие", "Защита", "Выиграй фигуру". Дидактические игры "Захват контрольного поля", "Игра на уничтожение" (конь против ферзя, конь против ладьи, конь против слона, сложные положения), "Ограничение подвижности".

**ПЕШКА.** Место пешки в начальном положении. Ладейная, коневая, слоновая, ферзевая, королевская пешка. Ход пешки, взятие. Взятие на проходе. Превращение пешки. Дидактические задания "Лабиринт", "Один в поле воин".

**ПЕШКА.** Дидактические игры "Игра на уничтожение" (пешка против пешки, две пешки против одной, одна пешка против двух, две пешки против двух, многопешечные положения), "Ограничение подвижности".

**ПЕШКА ПРОТИВ ФЕРЗЯ, ЛАДЬИ, КОНЯ, СЛОНА.** Дидактические задания "Перехитри часовых", "Атака неприятельской фигуры", "Двойной удар", "Взятие", "Защита", Дидактические игры "Игра на уничтожение" (пешка против ферзя, пешка против ладьи, пешка против слона, пешка против коня, сложные положения), "Ограничение подвижности".

**КОРОЛЬ.** Место короля в начальном положении. Ход короля, взятие. Короля не бьют, но и под бой его ставить нельзя. Дидактические задания "Лабиринт", "Перехитри часовых", "Один в поле воин", "Кратчайший путь". Дидактическая игра "Игра на уничтожение" (король против короля).

**КОРОЛЬ ПРОТИВ ДРУГИХ ФИГУР.** Дидактические задания "Перехитри часовых", "Сними часовых", "Атака неприятельской фигуры", "Двойной удар", "Взятие". Дидактические игры "Захват контрольного поля", "Защита контрольного поля", "Игра на уничтожение" (король против ферзя, король против ладьи, король против слона, король против коня, король против пешки), "Ограничение подвижности".

ШАХ. Шах ферзем, ладьей, слоном, конем, пешкой. Защита от шаха. Дидактические задания "Шах или не шах", "Дай шах", "Пять шахов", "Защита от шаха".

ШАХ. Открытый шах. Двойной шах. Дидактические задания "Дай открытый шах", "Дай двойной шах". Дидактическая игра "Первый шах".

МАТ. Цель игры. Мат ферзем, ладьей, слоном, конем, пешкой. Дидактическое задание "Мат или не мат".

МАТ. Мат в один ход. Мат в один ход ферзем, ладьей, слоном, конем, пешкой (простые примеры). Дидактическое задание "Мат в один ход".

МАТ. Мат в один ход: сложные примеры с большим числом шахматных фигур. Дидактическое задание "Дай мат в один ход".

НИЧЬЯ, ПАТ. Отличие пата от мата. Варианты ничьей. Примеры на пат. Дидактическое задание "Пат или не пат".

РОКИРОВКА. Длинная и короткая рокировка. Правила рокировки. Дидактическое задание "Рокировка".

ШАХМАТНАЯ ПАРТИЯ. Игра всеми фигурами из начального положения (без пояснений о том, как лучше начинать шахматную партию). Дидактическая игра "Два хода".

**Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности в ходе текущего контроля успеваемости**

В основу содержания программы положены требования к всестороннему развитию двигательных функций, взаимосвязи физического, интеллектуального и психического развития студента, и в своей основе она не меняет образовательные стандарты. Программа предполагает использование спортивных игр и упражнений в комплексе с другими физкультурно-оздоровительными мероприятиями, самоконтроля, умения действовать в группе, заботиться о своем здоровье.

Объем и содержание знаний, которые студенты должны усвоить по Программе соответствуют возрастным особенностям их мышления, памяти, внимания, восприятия и воображения.

Направленность учебных занятий характеризуется:

- формированием основ знаний о физкультурной деятельности;
- чередованием упражнений высокой и низкой интенсивности, направленных на развитие и совершенствование кондиционных способностей, обучающихся;
- расширением коммуникативного опыта обучающихся в

совместной деятельности;

- гибким введением новых элементов образования, интегрированием разнообразных видов двигательной деятельности;
- овладением обучающимися умениями использовать различные системы и виды физических упражнений в самостоятельных занятиях физической культурой, имеющих оздоровительную и кондиционную направленности;
- расширением адаптивных и функциональных возможностей обучающихся, использованием методов индивидуализации физических нагрузок (метод «круговой тренировки», «сопряженного» упражнения);
- решением оздоровительных задач специфическими средствами физического воспитания (физические упражнения, естественные факторы природы, закаливание);
- отведением основного учебного времени на работу в режиме спортивной тренировки;
- развитием индивидуальных свойств личности через личностно-ориентированный подход в двигательной деятельности;
- контролем, направленным на уровень сформированности коммуникативной, теоретической и двигательной компетенции, самостоятельной двигательной активности обучающихся.

### **Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации Критерии оценки результатов обучения по дисциплине (модулю)**

Шкала оценивания	Результаты обучения	Показатели оценивания результатов обучения
ОТЛИЧНО / ЗАЧЕТ	Знает:	- обучающийся глубоко и всесторонне усвоил материал, уверенно, логично, последовательно и грамотно его излагает, опираясь на знания основной и дополнительной литературы, - на основе системных научных знаний делает квалифицированные выводы и обобщения, свободно оперирует категориями и понятиями.
	Умеет:	- обучающийся умеет самостоятельно и правильно решать учебно- профессиональные задачи или задания, уверенно, логично, последовательно и аргументировано излагать свое решение, используя научные понятия, ссылаясь на нормативную базу.

	Владеет:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- обучающийся владеет рациональными методами (с использованием рациональных методик) решения сложных профессиональных задач, представленных деловыми играми, кейсами и т.д.;</li> </ul> <p>При решении продемонстрировал навыки</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выделения главного,</li> <li>- связкой теоретических положений с требованиями руководящих документов,</li> <li>- изложения мыслей в логической последовательности,</li> <li>- самостоятельного анализа факты, событий, явлений, процессов в их взаимосвязи и диалектическом развитии.</li> </ul>
ХОРОШО / ЗАЧЕТ	Знает:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- обучающийся твердо усвоил материал, достаточно грамотно его излагает, опираясь на знания основной и дополнительной литературы,</li> <li>- затрудняется в формулировании квалифицированных выводов и обобщений, оперирует категориями и понятиями, но не всегда правильно их верифицирует.</li> </ul>
	Умеет:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- обучающийся умеет самостоятельно и в основном правильно решать учебно-профессиональные задачи или задания, уверенно, логично, последовательно и аргументировано излагать свое решение, не в полной мере используя научные понятия и ссылки на нормативную базу.</li> </ul>
	Владеет:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- обучающийся в целом владеет рациональными методами решения сложных профессиональных задач, представленных деловыми играми, кейсами и т.д.;</li> </ul> <p>При решении смог продемонстрировать достаточность, но не глубинность навыков,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выделения главного,</li> <li>- изложения мыслей в логической последовательности,</li> <li>- связки теоретических положений с требованиями руководящих документов,</li> <li>- самостоятельного анализа факты, событий, явлений, процессов в их взаимосвязи и диалектическом развитии.</li> </ul>
УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО / ЗАЧЕТ	Знает:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- обучающийся ориентируется в материале, однако затрудняется в его изложении;</li> <li>- показывает недостаточность знаний основной и дополнительной литературы;</li> <li>- слабо аргументирует научные положения;</li> <li>- практически не способен сформулировать выводы и обобщения;</li> <li>- частично владеет системой понятий.</li> </ul>
	Умеет:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- обучающийся в основном умеет решить учебно-профессиональную задачу или задание, но допускает ошибки, слабо аргументирует свое решение, недостаточно использует научные понятия и руководящие документы.</li> </ul>

	Владеет:	<p>- обучающийся владеет некоторыми рациональными методами решения сложных профессиональных задач, представленных деловыми играми, кейсами и т.д.;</p> <p>При решении продемонстрировал недостаточность навыков</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выделения главного,</li> <li>- изложения мыслей в логической последовательности,</li> <li>- связки теоретических положений с требованиями руководящих документов,</li> <li>- самостоятельного анализа факты, событий, явлений, процессов в их взаимосвязи и диалектическом развитии.</li> </ul>
НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО / НЕЗАЧЕТ	Знает:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- обучающийся не усвоил значительной части материала;</li> <li>- не может аргументировать научные положения;</li> <li>- не формулирует квалифицированных выводов и обобщений;</li> <li>- не владеет системой понятий.</li> </ul>
	Умеет:	обучающийся не показал умение решать учебно-профессиональную задачу или задание.
	Владеет:	не выполнены требования, предъявляемые

### Контрольные задания и/или иные материалы для проведения промежуточной аттестации

#### Вопросы для теоретического собеседования

1. Шахматная нотация.
2. Шахматная доска.
3. Цель шахматной игры (шах, мат, пат).
4. Запись партии.
5. Виды ничьих.
6. Правила шахмат ФИДЕ. Шахматные часы.
7. Шахматная литература.
8. Шахматные звания и их присвоение.
9. Законы реализации материального преимущества. Оппозиция.
10. Шахматный всеобуч в школе. Методы преподавания.
11. Пешки и их конфигурация. Правило квадрата.
12. Организация соревнований и судейство.
13. Различная активность и ценность фигур.
14. Позиция король и ферзь, против короля и пешки.
15. Шахматная композиция. Типичные жертвы.
16. Стратегия, тактика, план игры.
17. Отдаленная, защищенная пешка (прорыв).
18. Стадии шахматной партии.



19. Шахматные приемы (связка, двойной удар, завлечение, отвлечение).
20. История развития шахмат.
21. Чемпионы мира по шахматам.
22. Тренировка техники расчета вариантов.
23. Шашечный дебют.
24. Шашечный миттельшпиль.
25. Шашечный эндшпиль.
26. Основы шашечной стратегии.

### **Решение задач**

**КОРОЛЬ ПРОТИВ ДРУГИХ ФИГУР.** Дидактические задания "Перехитри часовых", "Сними часовых", "Атака неприятельской фигуры", "Двойной удар", "Взятие". Дидактические игры "Захват контрольного поля", "Защита контрольного поля", "Игра на уничтожение" (король против ферзя, король против ладьи, король против слона, король против коня, король против пешки), "Ограничение подвижности".

**ШАХ.** Шах ферзем, ладьей, слоном, конем, пешкой. Защита от шаха. Дидактические задания "Шах или не шах", "Дай шах", "Пять шахов", "Защита от шаха".

**ШАХ.** Открытый шах. Двойной шах. Дидактические задания "Дай открытый шах", "Дай двойной шах". Дидактическая игра "Первый шах".

**МАТ.** Цель игры. Мат ферзем, ладьей, слоном, конем, пешкой. Дидактическое задание "Мат или не мат".

**МАТ.** Мат в один ход. Мат в один ход ферзем, ладьей, слоном, конем, пешкой (простые примеры). Дидактическое задание "Мат в один ход".

**МАТ.** Мат в один ход: сложные примеры с большим числом шахматных фигур. Дидактическое задание "Дай мат в один ход".

**НИЧЬЯ, ПАТ.** Отличие пата от мата. Варианты ничьей. Примеры на пат. Дидактическое задание "Пат или не пат".

**РОКИРОВКА.** Длинная и короткая рокировка. Правила рокировки. Дидактическое задание "Рокировка".

**ШАХМАТНАЯ ПАРТИЯ.** Игра всеми фигурами из начального положения.

### **Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков в ходе промежуточной аттестации**

Условием получения зачета являются: регулярность посещения занятий по расписанию, знание материала практико-методического раздела программы, выполнение установленных контрольно-зачетных требований.

В каждом разделе определено содержание физической подготовки, технико- тактической и психологической подготовки и интегральной подготовки, что обеспечивает комплексный подход к решению поставленных задач.

Контрольные нормативы предполагаются в каждом семестре в зависимости от семестрового плана и медицинского, функционального состояния студента.

## 11.2 СКАНДИНАВСКАЯ (СЕВЕРНАЯ) ХОДЬБА

### Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

#### **Знать:**

- историю возникновения скандинавской ходьбы, ее разновидности;
- правила подбора одежды и спортивного инвентаря для занятий;

#### **Уметь:**

- демонстрировать правильную технику выполнения ходьбы.

#### **Навыки:**

- в проведении тренировок, правилах самоконтроля, принципах регулирования нагрузки и отдыха;
- необходимый опыт различных методов тренировок.

### Описание шкалы оценивания ответа на зачете

Оценка по номинальной шкале	Описание уровней результатов обучения
<b>Отлично (зачтено)</b>	<p>Выставляется в случае точного и полного соблюдения основ, звеньев и деталей техники; свободного и слитного выполнения действия с оптимальной амплитудой. Обучающийся показывает уверенно действует по применению полученных знаний на практике, демонстрируя умения и навыки, определенные программой.</p> <p>Результат обучения показывает, что достигнутый уровень оценки результатов обучения по дисциплине является основой для формирования общекультурных и профессиональных компетенций, соответствующих требованиям ФГОС.</p>

<b>Хорошо (зачтено)</b>	Выставляется в случае точного и полного соблюдения основ, звеньев и деталей техники; свободного и слитного выполнения действия с оптимальной амплитудой. Результат обучения показывает, что обучающийся продемонстрировал результат на уровне осознанного владения умениями, навыками и способами деятельности по дисциплине. Допускает незначительные ошибки при сдаче контрольных нормативов. Обучающийся способен анализировать, проводить сравнение и обоснование выбора методов решения заданий в практико-ориентированных ситуациях.
<b>Удовлетворитель- но (зачтено)</b>	Результат обучения отражает правильное выполнение действия в его основе с незначительными ошибками; показывает, что обучающийся обладает необходимой прикладной подготовкой, владеет некоторыми умениями по дисциплине. Обучающийся способен понимать и интерпретировать освоенную информацию, что является основой успешного формирования умений и навыков для решения практико-ориентированных задач.
<b>Неудовлетворител- ьно (не зачтено)</b>	Выставляется при грубых нарушениях основ техники, если упражнение не выполнено. Результат обучения обучающегося свидетельствует об усвоении им только элементарных умений и навыков по дисциплине. Ошибки и неточности, допущенные в ходе промежуточного контроля, показывают, что обучающийся не овладел необходимой системой знаний и умений по дисциплине. Обучающийся допускает грубые ошибки, не умеет применять знания на практике.

### Примерные практико-ориентированные задания (Контрольные нормативы)

Тесты	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
Полуторомильный тест (ходьба 2.4 км), мин., сек.	10.00-12.30	12.31-14.30	14.31-17.00	17.01-20.30	Больше 20.30
Тройной прыжок с места (многоскоч), м	7.50	7.20	6.80	6.00	>
Ходьба с палками, 30 мин., км	4.5	4.25	4.0	3.5	>
Упражнение упор присев (расстояние от линии напрыгивания до основания ладоней – 30 см) прыжком упор лежа, кол-во раз	20	15	10	5	>
Тест на гибкость (наклон туловища вперед из седа ноги врозь), см	20	15	10	5	>
Работоспособность мышц брюшного пресса (30 сек.), кол-во раз	20	17-19	13-16	10-12	>
Работоспособность мышц спицы (30 сек.), кол-во раз	20	17-19	13-16	10-12	>
Работоспособность мышц ног (30 сек.), кол-во раз	21	18-20	14-17	11-13	>
Работоспособность мышц рук, плеч, груди (30 сек.), кол-во раз	20	16-19	10-15	4-9	>
Индекс физического состояния. Тест ходьбы (2 км)	>130	110-129	90-109	71-89	70>

