

Религиозная организация – духовная образовательная организация высшего образования
«Белгородская Православная Духовная семинария
(с миссионерской направленностью) Православной религиозной организации
Белгородской и Старооскольской епархии Русской Православной Церкви Московского
Патриархата»



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура и спорт (элективные дисциплины)

наименование дисциплины (модуля)

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО

Направление
подготовки

служителей и религиозного персонала религиозных
организаций

Профиль подготовки

Православная теология

Автор:

преподаватель кафедры социально-гуманитарных дисциплин

должность, ученая степень, ученое звание, инициалы и фамилия

И.В.Хилько

Программа рассмотрена УМО 15.05.2023 г. № протокола 1
дата

Программа утверждена на 07.06.2023 г. № протокола 9
заседании кафедры социально-
гуманитарных дисциплин дата

Программа утверждена 26.06.2023 г. № протокола 3
решением Ученого совета дата

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности)	УК-7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной профессиональной деятельности.	Знать: - основы здоровьесберегающих технологий; - медико-биологические методы восстановления.
		Уметь: -поддерживать должный уровень физической подготовленности в соответствии с уровнем физической подготовки; - грамотно распределять физические нагрузки;
	УК-7.2. Соблюдает нормы здорового образа жизни.	Владеть (навыки и/или опыт деятельности): - методами поддержки должного уровня физической подготовленности в соответствии с уровнем физической подготовки; - навыками обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
		Знать: -основы здорового образа жизни; - основы физической культуры; - этапы развития теории физической культуры; - функции и принципы физической культуры как социального явления; Уметь: - создавать индивидуальную программу физической подготовки, учитывающую индивидуальные особенности развития организма. Владеть : - базовыми приемами соблюдения здорового образа жизни.

2. Место дисциплины (модуля) в структуре основной профессиональной образовательной программы

Часть основной профессиональной образовательной программы	Определитель – индекс дисциплины (модуля)
Часть формируемая участниками образовательных отношений Элективные дисциплины 5 (ДВ.5) (шахматы)	Б1.В.ДВ.05.01

Часть формируемая участниками образовательных отношений Элективные дисциплины 5 (ДВ.5) (настольный теннис)	Б1.В.ДВ.05.02
Часть формируемая участниками образовательных отношений Элективные дисциплины 5 (ДВ.5) (Бокс)	Б1.В.ДВ.05.03

2.1. Требования к предварительной подготовке обучающегося:

При изучении дисциплины требуются знания и умения, полученные при изучении физической культуры в объеме курса средней школы:

- выполнять гимнастические упражнения, выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и выносливости), осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх, использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для;

- выполнения ежедневной утренней гимнастики, корригирующих упражнений и закаливающих процедур;

- преодоление безопасными способами естественных и искусственных препятствий;

- соблюдения правил и норм поведения в индивидуальной и коллективной деятельности;

- наблюдения за собственным физическим развитием и физической подготовленностью.

2.2. Дисциплины и/или практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:

Знания, умения и навыки, полученные при изучении дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» необходимы обучающимся для формирования физического воспитания.

Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на аудиторную и самостоятельную работу

Вид учебной работы	Форма обучения								
	Очная					Заочная			
	Семестр					Курс 2		Курс 3	
	№1	№2	№3	№4	№5	Зим- няя сес- сия	Лет- няя сес- сия	Зимн ая сес- сия	Летняя сессия
	Количество часов на вид работы:								
Контактная работа обучающихся с преподавателем									
Аудиторные занятия (всего)	32	34	32	34	30	-	-	-	4
в том числе:									
Лекции	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Практические занятия	32	34	32	34	30				4
Внеаудиторная работа									
Самостоятельная работа студента (всего)	34	32	34	32	30	82	82	82	78
Промежуточная аттестация (всего)	-	-	-	-	4				
в том числе:									
Зачет					4				3
дифференцированный зачет									
экзамен									
Всего: 328 часов	66	66	66	66	64	82	82	82	82
Зачетные единицы:	-	-	-	-	-	-	-	-	-

4. Тематическое планирование с указанием количества академических часов и видов учебных занятий

Наименование раздела, темы дисциплины (модуля)	Виды учебной работы (бюджет времени)									
	Очная форма обучения					Заочная форма обучения				
	Лекции	Практические занятия	Самостоятельная работа	Внеаудиторная работа	Контроль	Всего	Лекции	Практические занятия	Самостоятельная работа	Внеаудиторная работа
Раздел 1. Практический раздел. Элективная часть (вид спорта на выбор)	-	32	34	-	-	66				
Настольный теннис										
Бокс										
Шахматы										
Итого за 1 семестр:	-	32	34	-	-	66				
Раздел 2. Практический раздел. Элективная часть (вид спорта на выбор)	-	34	32	-	-	66				
Настольный теннис										
Бокс										
Шахматы										
Итого за 2 семестр:	-	34	32	-	-	66			82	82
Раздел 3. Практический раздел. Элективная часть (вид спорта на выбор)	-	32	34	-	-	66				
Настольный теннис										
Бокс										
Шахматы										
Итого за 3 семестр	-	32	34	-	-	66			82	82
Раздел 4. Практический раздел. Элективная часть (вид спорта на выбор)	-	34	32	-	-	66				
Настольный теннис										
Бокс										
Шахматы										
Итого за 4 семестр	-	34	32	-	-	66			82	82
Раздел 5. Практический раздел. Элективная часть (вид спорта на выбор)	-	30	30	-	4	64				

Наименование раздела, темы дисциплины (модуля)	Виды учебной работы (бюджет времени)										
	Очная форма обучения						Заочная форма обучения				
	Лекции	Практические занятия	Самостоятельная работа	Внеаудиторная работа	Контроль	Всего	Лекции	Практические занятия	Самостоятельная работа	Внеаудиторная работа	Всего
Настольный теннис											
Бокс											
Шахматы											
Итого за 5 семестр	-	30	30	-	4	64		4	78		78
Всего	-	164	160	-	4	328		4			328

5. Содержание разделов дисциплины:

Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание разделов дисциплины	Содержание практических занятий и/или лабораторных работ		
		Тематика	Кол-во часов	
			0	30
1	2	3	4	5
Раздел 1-5. Практический раздел. Элективная часть			328	
Настольный теннис	совершенствование техники игры в настольный теннис	Приложение 1		
Бокс	Совершенствование навыков и умений по боксу	Приложение 2		
Шахматы	Совершенствование навыков игры в шахматы	Приложение 3		

6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

1. Физическая культура: Учебное пособие: Электронный ресурс / Ю.И. Евсеев; Ю.И. Евсеев. - 9-е изд., стер. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2014. - 448 с. http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=271591&sr=1
2. Спортивная медицина: Электронный ресурс: Учебное пособие / Л.В. Белова; М-во образования и науки РФ, Северо-Кавказский федеральный ун-т. - Ставрополь: СКФУ, 2016. - 149 с. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=458915>

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

7.1. Основная литература

1. Амбарцумов И., свящ. Физическая культура православного христианина / Амбарцумов И., свящ., И. В. Леднев; по благословению митрополита Санкт-Петербургского и Ладожского Владимира. - СПб. : Сатисъ, 2011. - 155 с. : ил. - ISBN 5-7868-0034-2 : 120-00.
2. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка : знать и уметь : учебное пособие для студентов вузов : электронный ресурс / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2010. - 250 с. - (Высшее образование). - ISBN 978- 5-222-16306-1.

7.2. Дополнительная литература

1. Кокоулина О.П. Основы теории и методики физической культуры и спорта : учебно-практическое пособие : электронный ресурс / О. П. Кокоулина. - М. : Евразийский открытый институт, 2011. - 144 с. - ISBN 978-5-374-00429-8.
2. Мельникова Н.Ю. История физической культуры и спорта : учебник : электронный ресурс / Н. Ю. Мельникова, А. В. Трескин. - 2-е изд. - М. : Спорт, 2017. - 432 с. - ISBN 978-5-906839-97-8.
3. Чеснова Е.Л. Физическая культура : учебное пособие : электронный ресурс / Е. Л. Чеснова. - М. : Директ-Медиа, 2013. - 160 с. - ISBN 978-5-4458-3076-4.
4. Солодков А.С. Физиология человека: общая, спортивная, возрастная : учебник для вузов физической культуры : электронный ресурс / А. С. Солодков. - 7-е изд. - М. : Спорт, 2017. - 621 с. : ил. - ISBN 978-5- 906839-86-2.
5. Григорьева И.В. Физическая культура : основы спортивной тренировки : учебное пособие : электронный ресурс / И. В. Григорьева, Е. Г. Волкова, Ю. С. Водолазов. - Воронеж : Воронежская государственная лесотехническая академия, 2012. - 87 с. - ISBN 978-5- 7994-0518-2.

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

<http://www.gto.ru/> – интернет-портал Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

9. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине , включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

9.1. Перечень информационных технологий

Не используется.

9.2. Перечень программного обеспечения

Не используется.

9.3. Перечень информационных справочных систем

Не используются.

10. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

10.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения основной профессиональной образовательной программы в соответствии с картой компетенций:

Код компетенции	УК-7
Код этапа формирования компетенции в соответствии с картой компетенций ОПОП	1

10.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания:

Код и уровни освоения компетенции	Планируемые результаты обучения (показатели достижения заданного уровня компетенции)	Критерии оценивания результатов обучения			
		неудовлетворительно / не зачтено	удовлетворительно / зачтено	хорошо / зачтено	отлично / зачтено
УК-7					
УК-7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения	Знать: - основы здоровьесберегающих технологий; - медико-биологические методы восстановления.	не знает основы здорового образа жизни, здоровьесберегающих технологий, медико-биологические методы	не достаточно хорошо знает основы здорового образа жизни, здоровьесберегающих технологий, медико-	Хорошо знает основы здорового образа жизни, здоровьесберегающих технологий, медико-биологические	Легко ориентируется в системе основы здорового образа жизни, здоровьесберегающих технологий, медико-

полноценной профессиональной деятельности.		восстановления.	биологические методы восстановления	методы восстановления	биологические методы восстановления
	Уметь: -поддерживать должный уровень физической подготовленности в соответствии с уровнем физической подготовки; - грамотно распределять физические нагрузки;	Не умеет поддерживать должный уровень физической подготовленности и грамотно распределять физические нагрузки	Частично умеет поддерживать должный уровень физической подготовленности и грамотно распределять физические нагрузки	Хорошо умеет поддерживать должный уровень физической подготовленности и грамотно распределять физические нагрузки	Умеет свободно поддерживать должный уровень физической подготовленности и грамотно распределять физические нагрузки
	Владеть (навыки и/или опыт деятельности): - методами поддержки должного уровня физической подготовленности в соответствии с уровнем физической подготовки; - навыками обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;	Не способен пользоваться методами поддержки должного уровня физической подготовленности, навыками обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Частично владеет способностью использовать методы поддержки должного уровня физической подготовленности, навыки обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Хорошо владеет способностью использовать методы поддержки должного уровня физической подготовленности, навыки обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Свободно владеет способностью использовать методы поддержки должного уровня физической подготовленности, навыки обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
УК-7.2. Соблюдает нормы здорового образа жизни.	Знать: -основы здорового образа жизни; - основы физической культуры; - этапы развития теории физической культуры; - функции и принципы физической	Не знает основы здорового образа жизни; основы физической культуры; этапы развития теории физической культуры; функции и принципы физической культуры как социального явления	Частично знает основы здорового образа жизни; основы физической культуры; этапы развития теории физической культуры; функции и принципы физической культуры	Хорошо знает основы здорового образа жизни; основы физической культуры; этапы развития теории физической культуры; функции и принципы физической культуры	Свободно ориентируется в основах физической культуры; этапах развития теории физической культуры; функциях и принципах физической культуры как социального

	культуры как социального явления;		как социального явления	как социального явления	явления
	Уметь: - создавать индивидуальную программу физической подготовки, учитывающую индивидуальные особенности развития организма.	Не умеет создавать индивидуальную программу физической подготовки, учитывающую индивидуальные особенности развития организма	Частично может создавать индивидуальную программу физической подготовки, учитывающую индивидуальные особенности развития организма	Хорошо может создавать индивидуальную программу физической подготовки, учитывающую индивидуальные особенности развития организма	Умеет создавать индивидуальную программу физической подготовки, учитывающую индивидуальные особенности развития организма
	Владеть : - базовыми приемами соблюдения здорового образа жизни.	Не владеет базовыми приемами соблюдения здорового образа жизни.	Частично владеет базовыми приемами соблюдения здорового образа жизни.	Хорошо владеет базовыми приемами соблюдения здорового образа жизни.	Свободно владеет базовыми приемами соблюдения здорового образа жизни.

10.3. Задания и вопросы для промежуточной аттестации

Задания и вопросы для промежуточной аттестации дисциплины содержатся в приложении к РПД – ФОС дисциплины.

11. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

11.1. Методические рекомендации по подготовке к лекциям и практическим занятиям

Самостоятельное изучение вопросов из блока «Самостоятельная работа» по следующим темам:

- Введение в теорию физической культуры;
- Самоконтроль занимающихся физической культурой и спортом;
- Основы здорового образа жизни.

12. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Учебная аудитория № 12, Учебная аудитория № 13.

13. Иные сведения и (или) материалы:

Не предусмотрены

Вид спорта: Настольный теннис.
Приложение №1

№ п/п	№ семестра	Наименование темы учебной дисциплины	Содержание темы в дидактических единицах
1	1	Тема 1. Техника безопасности и правила игры. Инвентарь в настольном теннисе	Краткая история становления игры в настольный теннис. Техника безопасности при занятиях настольным теннисом. Основные термины и понятия, используемые при занятиях настольным теннисом. Правила игры в настольный теннис. Хват ракетки, основные перемещения и стойки, используемые при игре в настольный теннис.
2		Тема 2. Общая физическая подготовка (ОФП). Техника стоек и перемещений.	Ознакомление с техникой стоек и перемещений. Развитие физических способностей средствами настольного тенниса. Упражнения для развития «чувства мяча», удары толчком справа и слева и одноимённые подачи. Общеразвивающие упражнения без предметов.
3		Тема 3. Основы техники игры в настольный теннис	Особенности проведения разминки в настольном теннисе. Основы технических приемов «толчок» и «откидка» слева, справа. Выполнение «толчка» и «откидки» слева, справа у стены. Упражнения: «треугольник», «восьмерка», «крутиловка».
4		Тема 4. Основы технических приемов «накат» слева, справа.	Ориентировочная основа техники подач «накат» слева, справа. Техника ударов в настольном теннисе «накат» слева, справа.
5	2	Тема 1. Основы технических приемов «срезка», «подрезка» слева, справа.	Ориентировочная основа техники подач «подрезка» слева, справа. Техника ударов в настольном теннисе «срезка», «подрезка» слева,

			справа.
6	2	Тема 2. Соревнования по настольному теннису	Правила соревнований в настольном теннисе. Организация и проведение учебных спортивных соревнований.
7		Тема 3. Техничко-тактическая подготовка в настольном теннисе	Создание игровых ситуаций, отражающих основы технико-тактической подготовки в настольном теннисе.
8		Тема 4. Техника безопасности на занятиях настольным теннисом. Особенности разминки в настольном теннисе.	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма. Техника безопасности на занятиях по настольному теннису. Специальная физическая подготовка.
9	3	Тема 1. Совершенствование технических приемов «накат» слева, справа.	Отработка технических приемов в контексте игрового содержания.
10		Тема 2. Совершенствование технических приемов «срезка», «подрезка» слева, справа.	Совершенствование технических приемов в контексте разнообразных игровых ситуаций, обеспечивающих динамичное прохождение преобразования этого действия и достижение необходимых его свойств (характеристик): обобщенность, произвольность, сознательность
11		Тема 3. Совершенствование технико-тактической подготовки в настольном теннисе	Игровые упражнения.
12		Тема 4. Судейство соревнований	Привлечение студентов к выполнению различных функций организации и проведения соревнований по настольному теннису.
13		Тема 5. Игровая практика.	Участие в соревнованиях различного уровня
14	4	Тема 1. Профилактика спортивного травматизма на занятиях настольным теннисом	Разминка и ее значение для профилактики травматизма. Предболезненное состояние. Состояние переутомления. Самоконтроль.
15		Тема 2. Развитие физических качеств средствами настольного тенниса	Воспитание скоростно-силовых способностей посредством специальных упражнений. Упражнение в парах на сопротивление.

			Воспитание быстроты стартовой реакции посредством стартов с различных И.П. Воспитание специфических видов выносливости.
16		Тема 3. Воспитание координационных способностей средствами настольного тенниса	Жонглирование, на месте в движении. Выполнение технических элементов после выполнения различных заданий. Выполнения упражнений в равновесии. Работа с мячом левой и правой рукой.
17	5	Тема 4. Воспитание специальной выносливости	Воспитание специальной выносливости посредством кругового метода.
18		Тема 5. Воспитание гибкости	Упражнения на растягивание. Статические упражнения. Динамические упражнения. Упражнения направленные на развитие гибкости индивидуально и в парах.
19		Тема 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка средствами настольного тенниса.	Использование средств настольного тенниса, общей и специальной физической подготовки в профилактике профессиональных заболеваний.
20		Тема 7. Судейская практика.	Привлечение студентов к выполнению различных функций организации и проведения соревнований по настольному теннису.
21		Тема 8. Игровая практика.	Участие в соревнованиях различного уровня. Основные принципы установки на игру. Анализ игры соперника.

Вид спорта: Бокс
Приложение №2

№ п/п	№ семестра	Наименование темы учебной дисциплины	Содержание темы в дидактических единицах
1	1	Тема 1. История развития бокса.	Возникновение и развитие комплекса бокса. Бокс как вид спорта. Правила соревнований.

2		Тема 2. Техника безопасности и самоконтроль на занятиях по боксу.	Техника безопасности на занятиях по боксу. Соблюдение всех мер предосторожности при выполнении упражнений.
3	2	Тема 1. Развитие общей выносливости.	Комплексы ОРУ; метод кругового занятия; подвижные игры.
4		Тема 2. Развитие скоростных и координационных способностей.	Прыжки на скакалке; комплексы ОРУ;
		Тема 3. Развитие силовых способностей.	Комплексы ОРУ, приседание с отягощением, броски набивных мячей.
5	2	Тема 4. Развитие гибкости.	Комплексы ОРУ, стретчинг, растяжка в партере..
6	3	Тема 1. ОФП и СФП.	Развитие физических качеств. Составление индивидуальных программ с учетом уровня развития физических качеств.
7		Тема 2. Обучение передвижений.	Бой с тенью, упражнения в паре.
8		Тема 3. Обучение стойке..	Учебная стойка, боевая стойка.
9	4	Тема 1. Обучение боевым положениям кулака.	Упражнения на боксерском мешке и в парах.
10		Тема 2. Обучение технике ударов. Прямые удары.	Прямые удары из учебной стойки, прямые удары из боевой стойки, прямые удары на месте и в движении, прямые удары в голову.
11	5	Тема 1. Обучение технике ударов. Боковые удары.	Боковые удары из учебной стойки, боковые удары из боевой стойки, боковые удары на месте и в движении, боковые удары в голову.
12		Тема 2. Защитные действия.	Подставка, защита уклоном, защита нырком.
13		Тема 3. Серийные удары и защитные действия.	Отработка на боксерском мешке, с партнером, бой с тенью.

Вид спорта: Шахматы.
Приложение №3

№ п/п	№ семестра	Наименование темы учебной дисциплины	Содержание темы в дидактических единицах
1	1	Тема 1. История игры в шахматы	Возникновение и развитие шахмат в России и Белгородской области. Шахматы в студенческой среде.

2		Тема 2. Техника безопасности, самоконтроль и форма одежды на занятиях. Шахматная доска.	Техника безопасности, соблюдение всех мер предосторожности при занятиях. Правила. Шахматная доска. Горизонтالي, вертикали, центр горка, край и угол. Фигуры и пешки. Ходы фигур. Расстановка фигур в начальной позиции.
3		Тема 3. Оборудование, инвентарь и подготовка мест занятий. Шахматная доска.	Выбор места занятия и подготовка его. Обозначение полей шахматной доски. Разделение шахматной доски. Запись шахматной партии (шахматная нотация).
4		Тема 4. Шахматная доска.	Расположение доски между партнерами. Горизонтальная линия. Количество полей в горизонтали. Количество горизонталей на доске. Вертикальная линия. Количество полей в вертикали. Количество вертикали на доске. Чередование белых и черных полей в горизонтали и вертикали»
5	1	Тема 5. Шахматные фигуры.	Белые и черные. Ладья, слон, ферзь, конь, пешка, король
6		Тема 6. Начальное положение.	Расстановка фигур перед шахматной партией. Правило «ферзь любит свой цвет». Связь между горизонталями, вертикалями, диагоналями и начальным положением фигур.
7		Тема 7. Ладья.	Ход. Ход ладьи. Взятие.
8	2	Тема 1. Ладья.	Две ладьи против короля (шах, мат или пат). Уметь ставить мат в один, два хода. Игровая практика.
9		Тема 2. Слон.	Место слона в начальном положении. Отработка технических приемов в контексте игрового содержания.
10		Тема 3. Слон.	Ход слона, взятие. Белопольные и чернопольные слоны. Разноцветные и одноцветные слоны. Качество. Легкие и тяжелые фигуры.
11		Тема 4. Ценность шахматных фигур.	Уметь достигать материального перевеса

			(выигрыш пешки). Знать способы защиты (уничтожения атакующей фигуры, уход из под боя) игровая практика.
12		Тема 5. Ценность шахматных фигур.	Защита атакованной фигуры другой своей фигуркой, перекрытие, котратака.
13		Тема 6. Техника матования одинокого короля.	Ферзь и ладья против короля (шах, мат или пат). Уметь ставить мат в один, два хода. Игровая практика.
14	2	Тема 7. Техника матования одинокого короля.	Ферзь и король против короля (шах, мат или пат). Уметь ставить мат в один, два хода. Игровая практика.
15	3	Тема 1. Техника матования одинокого короля.	Ладья и король против короля (шах, мат или пат). Уметь ставить мат в один, два хода. Игровая практика.
16		Тема 2. Достижение мата без жертвы материала.	Знать, что такое цугцванг. Уметь ставить в один, два хода в эндшпиле и защищаться от мата. Игровая практика
17		Тема 3. Достижение мата без жертвы материала.	Знать положение на мат в два хода в миттельшпиле. Уметь защищаться от мата. Игровая практика.
18		Тема 4. Достижение мата без жертвы материала.	Знать положение на мат в два хода в дебюте. Уметь защищаться от мата. Игровая практика.
19		Тема 5. Шахматная комбинация.	Знать матовые комбинации, темы комбинаций. Игровая практика.
20		Тема 6. Шахматная комбинация.	Знать матовые комбинации, темы завлечений. Игровая практика.
21		Тема 7. Шахматная комбинация.	Знать матовые комбинации, темы блокировки. Игровая практика
22	4	Тема 1. Шахматная комбинация	Знать матовые комбинации, темы разрушения королевского прикрытия. Игровая практика
23		Тема 2. Ферзь.	Место ферзя в начальном положении. Ход ферзя, взятие. Ферзь –тяжелая фигура.
24	4	Тема 3. Конь.	Место коня в начальном положении. Ход коня, взятие. Конь – легкая фигура.

25		Тема 4. Пешка.	Место пешки в начальном положении. Лодейная, коневая, слоновая, ферзевая, королевская пешка. Ход пешки, взятие. Взятие на проходе. Превращение пешки.
26		Тема 5. Король.	Место короля в начальном положении. Ход короля, взятие. Короля не бьют, но под бой его ставит нельзя.
27		Тема 6. Шах.	Шах ферзем, ладьей, слоном, конем, пешкой. Защита от шаха.
28		Тема 7. Мат.	Цель игры. Мат ферзем, ладьей, слоном, конем, пешкой.
29	5	Тема 1. Мат	Мат в один ход. Мат в один ход ферзем, ладьей, слоном, конем, пешкой.
30		Тема 2. Ничья, пат.	Отличие пата от мата. Варианты ничьей. Примеры на пат.
31		Тема 3. Рокировка.	Длинная и короткая рокировка. Правила рокировки.
32	5	Тема 4. Шахматная партия.	Игра всеми фигурами из начального положения.
33		Тема 5. Шахматная партия.	Самые общие рекомендации о принципах разыгрывании дебюта. Игра всеми фигурами из начального положения.
34		Тема 6. Шахматная партия.	Демонстрация коротких партий. Игра всеми фигурами из начального положения