



ПРИЛОЖЕНИЕ 1 К ООП

УТВЕРЖДЕНО УЧЕНЫМ СОВЕТОМ ИСИ В СОСТАВЕ ООП

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

### ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

### ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ ВИДЫ СПОРТА

Образовательная программа  
**Дизайн среды**

Направление подготовки  
**53.03.01 Дизайн**

Уровень высшего образования  
**Бакалавриат**



**Разработчики программы:**

Зибарова Е.Е. – заведующая кафедрой физической культуры

© АНО ВО «Институт современного  
искусства»



## АННОТАЦИЯ К ДИСЦИПЛИНЕ

|   |   |             |
|---|---|-------------|
| <b>Цели:</b>  | Формирование компетенций здорового образа жизни и физической культуры |             |
| <b>Задачи:</b>  | Обучение навыкам игры   |             |
| Компетенции обучающегося, формируемые в результате изучения дисциплины: |   | <b>УК-7</b> |

### 1. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Изучение данной учебной дисциплины направлено на формирование у обучающихся следующих компетенций:

|                 |   |
|-----------------|---|
| <b>УК-7</b>     | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности  |
| <b>Знать:</b>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>– методы сохранения и укрепления физического здоровья и уметь использовать их для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;</li> <li>– социально-гуманитарную ценностную роль физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;</li> <li>– роль физической культуры и принципы здорового образа жизни в развитии человека и его готовности к профессиональной деятельности;</li> <li>– способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</li> <li>– правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности</li> </ul> |
| <b>Уметь:</b>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>– организовывать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни;</li> <li>– использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни</li> </ul>  |
| <b>Владеть:</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>– опытом спортивной деятельности, физическим самосовершенствованием и самовоспитанием;</li> <li>– способностью к организации своей жизни в соответствии с социально-значимыми представлениями о здоровом образе жизни;</li> <li>– методикой самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма.</li> </ul>  |



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

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ООП      **Б1.В.ДВ.04.01**

### 2.1. Требования к предварительной подготовке обучающегося:

Для изучения данной учебной дисциплины (модуля) необходимы знания, умения и компетенции, формируемые предшествующими дисциплинами и/или практиками:

- Физическая культура и спорт (УК-7)

## 3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

**в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам занятий) и на самостоятельную работу обучающихся**

- 3.1. Общая трудоемкость (объем) дисциплины (модуля) составляет 328 академических часов.
- 3.2. Объём дисциплины (модуля) по видам учебных занятий (в академических часах):

| Вид учебной работы  | Кол-во академических часов по формам обучения |                |         |
|---|---|----------------|---------|
|   | очная   | очно - заочная | заочная |
| <b>Общая трудоемкость дисциплины</b>  | <b>328</b>                                    | <b>328</b>     | -       |
| Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий), ВСЕГО: | -   | -              | -       |
| Лекции (Л)  | -   | -              | -       |
| Семинары (С)  | -   | -              | -       |



|                                       |           |           |   |
|---------------------------------------|-----------|-----------|---|
| Практические занятия (ПЗ)             | -         | -         | - |
| Самостоятельная работа студента (СРС) | 328       | 328       | - |
| <b>Форма промежуточной аттестации</b> |           |           |   |
| Экзамен (Э)                           |           |           |   |
| Зачет (З)                             | 8 семестр | 8 семестр | - |
| Дифференцированный зачет (ДЗ)         |           |           |   |

#### 4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

4.1. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием для каждой темы:

- номера семестра учебного плана (УП);
- количества академических часов, отведенного на её изучение с распределением по видам учебных занятий:
  - «ПрЗ» – групповые и мелкогрупповые практические занятия,
  - «СРС» - самостоятельная работа студентов.
- формы текущего контроля успеваемости

| Для очной формы обучения |   |            |                       | Трудоемкость в часах |     |            | Формы текущего контроля успеваемости |
|--------------------------|---|------------|-----------------------|----------------------|-----|------------|--------------------------------------|
| № п/п                    | Наименование разделов и тем   | № сем. УП  | Объем в часах (всего) | Лек                  | ПрЗ | СРС        |                                      |
| <b>1.</b>                | <b>Раздел 1. Шашки.</b>   | <b>1-8</b> | <b>172</b>            |                      |     | <b>172</b> |                                      |
|                          | 1.1. Правила игры. Расстановка шашек. Способы защиты. Ходы. Виды партий. Основные приемы. Система психологической и физической подготовки шашиста | 1-8        | 22                    |                      |     | 22         | Игра                                 |
|                          | 1.2. Английские шашки   | 1-8        | 22                    |                      |     | 22         | Игра                                 |
|                          | 1.3. Русские шашки  | 1-8        | 22                    |                      |     | 22         | Игра                                 |
|                          | 1.4. Поддавки   | 1-8        | 20                    |                      |     | 20         | Игра                                 |
|                          | 1.5. Чапаев   | 1-8        | 22                    |                      |     | 22         | Игра                                 |
|                          | 1.6. Уголки   | 1-8        | 20                    |                      |     | 20         | Игра                                 |
|                          | 1.7. Онлайн шашки   | 1-8        | 22                    |                      |     | 22         | Игра                                 |



| Для очной формы обучения |                                    |            |                       | Трудоемкость в часах |     |            | Формы текущего контроля успеваемости |
|--------------------------|------------------------------------|------------|-----------------------|----------------------|-----|------------|--------------------------------------|
| № п/п                    | Наименование разделов и тем        | № сем. УП  | Объем в часах (всего) | Лек                  | ПрЗ | СРС        |                                      |
|                          | 1.8. Флеш шашки                    | 1-8        | 22                    |                      |     | 22         | Игра                                 |
| <b>2.</b>                | <b>Раздел 2. Шахматы.</b>          | <b>1-8</b> | <b>156</b>            |                      |     | <b>156</b> |                                      |
|                          | 2.1 Шахматные фигуры. Правила игры | 1-8        | 22                    |                      |     | 22         | Игра                                 |
|                          | 2.2 Тактика игры                   | 1-8        | 22                    |                      |     | 22         | Игра                                 |
|                          | 2.3 Стратегия игры                 | 1-8        | 22                    |                      |     | 22         | Игра                                 |
|                          | 2.4 Эндшпиль                       | 1-8        | 22                    |                      |     | 22         | Игра                                 |
|                          | 2.5 Дебют                          | 1-8        | 22                    |                      |     | 22         | Игра                                 |
|                          | 2.6 Организация и проведение игр   | 1-8        | 46                    |                      |     | 46         | Игра                                 |

| Для очно-заочной формы обучения |   |            |                       | Трудоемкость в часах |     |            | Формы текущего контроля успеваемости |
|---------------------------------|---|------------|-----------------------|----------------------|-----|------------|--------------------------------------|
| № п/п                           | Наименование разделов и тем   | № сем. УП  | Объем в часах (всего) | Лек                  | ПрЗ | СРС        |                                      |
| <b>1.</b>                       | <b>Раздел 1. Шашки.</b>   | <b>1-8</b> | <b>172</b>            |                      |     | <b>172</b> |                                      |
|                                 | 1.1. Правила игры. Расстановка шашек. Способы защиты. Ходы. Виды партий. Основные приемы. Система психологической и физической подготовки шашиста | 1-8        | 22                    |                      |     | 22         | Игра                                 |
|                                 | 1.2. Английские шашки   | 1-8        | 22                    |                      |     | 22         | Игра                                 |
|                                 | 1.3. Русские шашки  | 1-8        | 22                    |                      |     | 22         | Игра                                 |
|                                 | 1.4. Поддавки   | 1-8        | 20                    |                      |     | 20         | Игра                                 |
|                                 | 1.5. Чапаев   | 1-8        | 22                    |                      |     | 22         | Игра                                 |
|                                 | 1.6. Уголки   | 1-8        | 20                    |                      |     | 20         | Игра                                 |
|                                 | 1.7. Онлайн шашки   | 1-8        | 22                    |                      |     | 22         | Игра                                 |



| Для очно-заочной формы обучения |                                    |            |                       | Трудоемкость в часах |     |            | Формы текущего контроля успеваемости |
|---------------------------------|------------------------------------|------------|-----------------------|----------------------|-----|------------|--------------------------------------|
| № п/п                           | Наименование разделов и тем        | № сем. УП  | Объем в часах (всего) | Лек                  | ПрЗ | СРС        |                                      |
|                                 | 1.8. Флеш шашки                    | 1-8        | 22                    |                      |     | 22         | Игра                                 |
| <b>2.</b>                       | <b>Раздел 2. Шахматы.</b>          | <b>1-8</b> | <b>156</b>            |                      |     | <b>156</b> |                                      |
|                                 | 2.1 Шахматные фигуры. Правила игры | 1-8        | 22                    |                      |     | 22         | Игра                                 |
|                                 | 2.2 Тактика игры                   | 1-8        | 22                    |                      |     | 22         | Игра                                 |
|                                 | 2.3 Стратегия игры                 | 1-8        | 22                    |                      |     | 22         | Игра                                 |
|                                 | 2.4 Эндшпиль                       | 1-8        | 22                    |                      |     | 22         | Игра                                 |
|                                 | 2.5 Дебют                          | 1-8        | 22                    |                      |     | 22         | Игра                                 |
|                                 | 2.6 Организация и проведение игр   | 1-8        | 46                    |                      |     | 46         | Игра                                 |

## 4.2. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по разделам

### Раздел 1. Шашки.

#### 1.1. Правила игры. Расстановка шашек. Способы защиты. Ходы. Виды партий.

Основные приемы. Система психологической и физической подготовки шашиста

Место шашек в мировой культуре. Роль шашек в воспитании и развитии личности. Особенности психологической подготовки ребенка. Шашечная доска, поля, линии, их обозначение, легенда о возникновении шашек. Обучение алгоритму хода. Способы защиты. Открытые и двойные ходы. Выигрыш, ничья, виды ничьей. Решение упражнений на выигрыш в различное количество ходов. Обучение алгоритму хода. Выигрыш, ничья, виды ничьей. Решение упражнений на выигрыш в различное количество ходов. Упражнения на выполнение ходов пешками. Шашечный этюд. Решение элементарных комбинаций. Знакомство с понятиями «Размен», «Шлагбаум».

#### 1.2. Английские шашки

Доска и начальная расстановка. Основные правила игры. Шашечная нотация

#### 1.3. Русские шашки

Основные правила игры и отличительные особенности. Правила хода. Правила взятия. Выигрыш. Ничья. Нотация (основные знаки записи).

#### 1.4. Поддавки

Правила игры. Стратегия. Тактика. Известные задачи. Виды поддавков.

#### 1.5. Чапаев



Правила и приемы игры. «Рода войск» в игре. Варианты игры.

#### 1.6. Уголки

Правила игры. Стратегия игры. Завершение игры.

#### 1.7. Онлайн шашки

Различные сайты для игры в шашки он-лайн

#### 1.8. Флеш шашки

Браузерная игра, требующая для игры установки на компьютер флеш-плеера, или флеш-плагина на браузер пользователя.

## **Раздел 2. Шахматы.**

### 2.1. Шахматные фигуры. Правила игры

Белые и черные шахматы. Ладья, слон, ферзь, конь, пешка, король. Расстановка фигур перед шахматной партией. Правило «ферзь любит свой цвет». Связь между горизонталями, вертикалями, диагоналями и начальным положением фигур. 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, королевские пешки, взятие на проходе, превращение пешки. Правила турнирного поведения. Правило «тронул-ходи». Запись партий. Мат, ничья. Относительная ценность фигур.

### 2.2 Тактика игры

Понятие о тактике и комбинации. Основные тактические приемы. Разбор специально подобранных позиций, решение тематических этюдов.

### 2.3 Стратегия игры

Определение стратегии. Целесообразное развитие фигур, выбор плана, централизация. Практические занятия: разбор и разыгрывание с партнером специально подобранных позиций

### 2.4 Эндшпиль

Простейшие окончания. Определение эндшпиля. Роль короля в эндшпиле. Правило квадрата. Мат различными фигурами. Разбор и разыгрывание с партнером специально подобранных позиций, решение задач.

### 2.5 Дебют

Определение дебюта. Задачи дебюта и принципы его разыгрывания. Разбор специально подобранных позиций и учебных партий, анализ наиболее часто повторяющихся ошибок.

### 2.6 Организация и проведение игр

Проведение игр. Разбор типичных ошибок.





## 5. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

5.1. Содержание и формы самостоятельной работы обучающихся в процессе освоения дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам).

| № п/п | Наименование раздела дисциплины | Кол-во часов на СРС                                 | Содержание и формы СРС                      | КОД формируемой компетенции |
|-------|---------------------------------|---|---|-----------------------------|
| 1.    | Раздел 1. Шашки                 | 172<br>(очная форма)<br>172(очно-заочная форма)     | Подготовка к игре.<br>Изучение правил игры. | УК-7                        |
| 2.    | Раздел 2. Шахматы               | 156<br>(очная форма)<br>156<br>(очно-заочная форма) | Подготовка к игре.<br>Изучение правил игры. | УК-7                        |

## 6. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

В соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки реализация компетентного подхода должна предусматривать широкое использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся.

### 6.1. Методы и средства организации и реализации образовательного процесса:

- а) методы и средства, направленные на **теоретическую подготовку**:
  - самостоятельная работа студентов;
- б) методы и средства, направленные на **практическую подготовку**:
  - практические занятия.

При реализации дисциплины применяются следующие виды учебной работы:

**Практические занятия** направлены на овладения необходимыми умения и владениями по дисциплине.



**Самостоятельная работа обучающихся.** Результат самостоятельной работы контролируется преподавателем. Самостоятельная работа может выполняться обучающимся в аудиториях, библиотеке, компьютерных классах, а также в домашних условиях. Самостоятельная работа обучающихся подкрепляется учебно-методическим и информационным обеспечением, включающим учебники, учебно-методические пособия, аудио и видео материалы и т.д.

Для эффективного овладения дисциплиной предлагаются следующие методические рекомендации.

1. В ходе изучения курса используйте современные источники знаний по проблемам теории и методики физического воспитания: учебники, изданные в последние годы, ресурсы Интернет, научные статьи, опубликованные в журналах.
2. Сопоставляйте знания, полученные при изучении теоретических источников, раскрывающих технологии применения теоретических подходов с практическими навыками, отслеживайте пробелы в теории и практике.
3. При изучении основных разделов, тем, вопросов курса ставьте конкретные цели (что узнать, чему научиться, какие способности сформировать или усовершенствовать), определяйте сроки достижения этих целей (промежуточные и итоговые).
4. Осуществляйте пошаговый и итоговый самоконтроль за процессом усвоения теории и практики, используйте различные критерии самооценки: полнота знаний, систематичность, оперативность, гибкость знаний и т.д.

## 7. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Фонд контрольных заданий, перечень форм и процедур, предназначенных для определения качества освоения обучающимися учебного материала, а так же методические указания по освоению дисциплины (модуля), описываются в отдельном документе «Оценочные средства дисциплины».

## 8. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

### 8.1. Основная литература:

| № п/п | Авторы /составители    | Наименование (заглавие)  | Издательство, год  |
|-------|------------------------|--|--|
| 1     | <u>Кокоулина О. П.</u> | Основы теории и методики физической культуры и спорта: учебно-практическое пособие | Евразийский открытый институт 2011 г.<br><a href="https://www.iprbookshop.ru/11049.html">https://www.iprbookshop.ru/11049.html</a> |
| 2     | <u>Алхасов Д. С.</u>   | Теория и история физической культуры : учебник и практикум для вузов               | Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 191 с.<br><a href="https://urait.ru/bcode/473058">https://urait.ru/bcode/473058</a>           |



## 8.2. Дополнительная литература:

| № п/п | Авторы /составители    | Наименование (заглавие)  | Издательство, год   |
|-------|------------------------|--|---|
| 1.    | А. Е. Ловягина [и др.] | Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для вузов  | Москва : Издательство Юрайт, 2021. — <a href="https://urait.ru/bcode/469368">https://urait.ru/bcode/469368</a>    |
| 2.    | Рубанович, В. Б.       | Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой : учебное пособие / В. Б. Рубанович. — 3-е изд., испр. и доп. | М. : Издательство Юрайт, 2021. — 253 с. <a href="https://urait.ru/bcode/471347">https://urait.ru/bcode/471347</a> |
| 3.    | Бегидова, Т. П.        | Основы адаптивной физической культуры : учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп.                     | Москва : Издательство Юрайт, 2021. — <a href="https://urait.ru/bcode/472970">https://urait.ru/bcode/472970</a>    |

## 9. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ "ИНТЕРНЕТ"

### Современные профессиональные базы данных

- Национальная электронная библиотека (НЭБ) <https://xn--90ax2c.xn--p1ai/>
- Университетская информационная система РОССИЯ <https://uisrussia.msu.ru/>
- <http://www.iprbookshop.ru/>
- <https://urait.ru/>

### Информационные справочные системы

- <http://window.edu.ru/> Информационная система «единое окно доступа к образовательным ресурсам»

## 10. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

В процессе практических занятий используется следующее программное обеспечение:

- программы, обеспечивающие доступ в сеть Интернет (например, «Googlechrome»);



- программы, демонстрации видео материалов (например, проигрыватель «Windows Media Player»);
- программы для демонстрации и создания презентаций (например, «Microsoft PowerPoint»)

**11. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ,  
необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине  
(модулю)**

| Вид учебной работы            | Тип аудитории с описанием материально-технического обеспечения   |
|-------------------------------|--|
| <b>Самостоятельная работа</b> | Аудитории для проведения практических занятий, оборудованные необходимым спортивным снаряжением (шашки, шахматы) |
| <b>Практические занятия</b>   | Аудитории для проведения практических занятий, оборудованные необходимым спортивным снаряжением (шашки, шахматы) |

