

Автономная некоммерческая организация высшего образования  
Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Сухолет Ирина Наумовна  
Должность: ректор  
Дата подписания: 08.06.2026 10:31:25  
Уникальный программный ключ:  
90b04a8fc24f39034a47d003e725667d57043e870b41a3cee22df0848bbe2c



ПРИЛОЖЕНИЕ 1

К ООП

УТВЕРЖДЕНО УЧЕНЫМ СОВЕТОМ  
ИСИ В СОСТАВЕ ООП  
АДАптированная рабочая программа  
дисциплины

**ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ  
ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ ВИДЫ СПОРТА**

Образовательная программа

**Эстрадно джазовое  
пение**

Направление подготовки

**53.03.01 Музыкальное искусство  
эстрады**

Уровень высшего образования

**Бакалавриат**



## **Разработчики программы:**

Зибарова Е.Е. – заведующая кафедрой физической культуры

© АНО ВО «Институт  
современного  
искусства»



## АННОТАЦИЯ К ДИСЦИПЛИНЕ

**Цели:** Формирование компетенций здорового образа жизни и физической

культуры

**Задачи:** Обучение навыкам игры

Компетенции обучающегося, формируемые в результате изучения дисциплины: **УК-7**

### 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:



## **УК-7** Способен поддерживать должный уровень физической

подготовленности для обеспечения полноценной  
социальной и профессиональной деятельности

- **Знать:** методы сохранения и укрепления физического здоровья и уметь использовать их для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- социально-гуманитарную ценностную роль физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- роль физической культуры и принципы здорового образа жизни в развитии человека и его готовности к профессиональной деятельности;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности
  
- **Уметь:** организовывать режим времени,



приводящий к здоровому образу жизни;

- использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни

- **Владеть:** опытом спортивной деятельности, физическим самосовершенствованием и самовоспитанием;
- способностью к организации своей жизни в соответствии с социально-значимыми представлениями о здоровом образе жизни;
- методикой самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма.

- 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):

**Общая трудоемкость дисциплины 328**

Контактная работа обучающихся с преподавателем (по



видам учебных занятий), ВСЕГО:

216

Практические занятия (ПЗ)	216	16	8
Самостоятельная работа студента (СРС)			112
	312	316	

### **Форма промежуточной аттестации**

Экзамен (Э)

Зачет (З) 6 семестр 4 семестр 4 часа

4 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

### 1. Раздел 1. Шашки.

1.1. Правила игры. Расстановка шашек. Способы защиты.

Ходы. Виды партий. Основные приемы. Система психологической и физической подготовки шашиста

Игра

1.2. Английские шашки 1-6 24 15 9 Игра

1.3. Русские шашки 1-6 24 15 9 Игра

1.4. Поддавки 1-6 24 15 9 Игра

1.5. Чапаев 1-6 24 15 9 Игра



1.6. Уголки	1-6 24	15	9	Игра	
1.7. Онлайн шашки	1-6 24	15	9	Игра	
1.8. Флеш шашки	1-6 24	15	9	Игра	
<b>2. Раздел 2. Шахматы.</b>	<b>1-6</b>	<b>96</b>	<b>40</b>		
2.1 Шахматные фигуры. Правила игры	1-6 20				
12	8			Игра	
2.2 Тактика игры	1-6 20	12	8	Игра	
2.3 Стратегия игры	1-6 20	12	8	Игра	
2.4 Эндшпиль	1-6 20	12	8	Игра	
2.5 Дебют	1-6 20	12	8	Игра	
2.6 Организация и проведение игр	1-6 44				36
8				Игра	

## Для очно-заочной формы обучения

### 1. Раздел 1. Шашки.

1.1. Правила игры. Расстановка шашек. Способы защиты.

Ходы. Виды партий. Основные приемы. Система



## психологической и физической подготовки шахматиста

### 20 Игра

1.2. Английские шашки	1-4	21	1	20 Игра
1.3. Русские шашки	1-4	21	1	20 Игра
1.4. Поддавки	1-4	21	1	20 Игра
1.5. Чапаев	1-4	21	1	20 Игра
1.6. Уголки	1-4	21	1	20 Игра
1.7. Онлайн шашки	1-4	21	1	20 Игра



1.8. Флеш шашки	1-4	21	1	20	Игра
<b>2. Раздел 2. Шахматы.</b>	<b>1-6</b>	<b>160</b>	<b>8</b>	<b>152</b>	
2.1 Шахматные фигуры. Правила игры	1-4	25			
1		24			Игра
2.2 Тактика игры	1-4	27	1	26	Игра
2.3 Стратегия игры	1-4	25	1	24	Игра
2.4 Эндшпиль	1-4	25	1	24	Игра
2.5 Дебют	1-4	27	1	26	Игра
2.6 Организация и проведение игр	1-4	32			3
28					Игра

## **Для очно-заочной формы обучения**

### **1. Раздел 1. Шашки.**

1.1. Правила игры. Расстановка шашек. Способы защиты.

Ходы. Виды партий. Основные приемы. Система психологической и физической подготовки шашиста



## 20 Игра

1.2. Английские шашки	1-4	20		20	Игра
1.3. Русские шашки	1-4	21	1	20	Игра
1.4. Поддавки	1-4	20		20	Игра
1.5. Чапаев	1-4	20		20	Игра
1.6. Уголки	1-4	21	1	20	Игра
1.7. Онлайн шашки	1-4	20		20	Игра
1.8. Флеш шашки	1-4	21	1	20	Игра

## **2. Раздел 2. Шахматы. 1-4 160 4 156**

2.1 Шахматные фигуры. Правила игры	1-4	27			
1		26			Игра
2.2 Тактика игры	1-4	26		26	Игра
2.3 Стратегия игры	1-4	26		26	Игра
2.4 Эндшпиль	1-4	27	1	26	Игра
2.5 Дебют	1-4	26		26	Игра
2.6 Организация и проведение игр	1-4	28			2
26					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).

- |  |                  |     |      |
|--|------------------|-----|------|
| 1. Раздел 1. Шашки                       | 72 (очная форма) | 160 |      |
| Подготовка к игре. Изучение правил игры. |                  |     | УК-7 |
| 2. Раздел 2. Шахматы                     | 40 (очная форма) | 152 |      |
| Подготовка к игре. Изучение правил игры. |                  |     | УК-7 |



## 6. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

В соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки реализация компетентностного 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:**

№

- 1 Кокоулина О. П. Основы теории и методики физической культуры и спорта: учебно-практическое



пособие Евразийский открытый институт 2011 г.

<https://www.iprbookshop.ru/11049.html>

2 Алхасов Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и

практикум для вузов

Издательство

С.

Москва :

Юрайт, 2021. — 191



Издательство, год

<https://urait.ru/bcode/473058>

## 8.2. **Дополнительная литература:**

1.

А. Е. Ловягина [и др.] Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для вузов  
Москва : Издательство Юрайт, 2021. —  
531 с.

<https://urait.ru/bcode/469368>

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.

<https://urait.ru/bcode/471347>

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. —  
191 с.

<https://urait.ru/bcode/472970>

## **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**

**Самостоятельная работа**      Аудитории для проведения практических занятий, оборудованные необходимым спортивным снаряжением (шашки, шахматы)

**Практические занятия**      Аудитории для проведения практических занятий, оборудованные необходимым спортивным снаряжением (шашки, шахматы)



## ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

Дата внесения изменений

Краткое описание изменений, внесенных в РПД №  
протокола кафедры

04.06.2019 *Актуализированы списки литературы,  
обновлен*

*перечень ресурсов информационно-  
телекоммуникационной сети «Интернет»*

09.06.2020 *Актуализированы списки литературы,  
обновлен*

*перечень ресурсов информационно-  
телекоммуникационной сети «Интернет»*

10.06.2021 *Актуализированы списки литературы,  
обновлен*

*перечень ресурсов информационно-  
телекоммуникационной сети «Интернет»*

