

МИНИСТЕРСТВО КУЛЬТУРЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«РОССИЙСКИЙ ИНСТИТУТ ТЕАТРАЛЬНОГО ИСКУССТВА – ГИТИС»

**Рабочая программа дисциплины**

**Физическая культура и спорт (элективные дисциплины)**

**Аэробика**

**Шашки и шахматы**

Направление подготовки/специальность:

**52.05.01 Актерское искусство**

Направленность (профиль) программы/ специализация:

**Артист драматического театра и кино**

Уровень высшего образования:

**специалитет**

МИНИСТЕРСТВО КУЛЬТУРЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«РОССИЙСКИЙ ИНСТИТУТ ТЕАТРАЛЬНОГО ИСКУССТВА – ГИТИС»

**Рабочая программа дисциплины**

**Физическая культура и спорт (элективные дисциплины)**

**Аэробика**

Направление подготовки/специальность:

**52.05.01 Актерское искусство**

Направленность (профиль) программы/ специализация:

**Артист драматического театра и кино**

Уровень высшего образования:

**специалитет**

## 1. Цели и задачи дисциплины

Цель освоения дисциплины «Физическая культура и спорт (элективные дисциплины)» состоит в формировании у обучающихся способности использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Основными задачами освоения дисциплины «Физическая культура и спорт (элективные дисциплины)» являются:

- понимание роли физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке её к профессиональной деятельности;
- знание научно-практических основ физической культуры и спорта, здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре и спорту, установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях 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 в области физической культуры и спорта;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

## 2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

2.1. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины.

В результате изучения дисциплины обучающийся должен обладать следующими компетенциями (результатами освоения образовательной программы):

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

2.2. Взаимосвязь планируемых результатов обучения по дисциплине с формируемыми компетенциями ОПОП

Коды компетенции ОПОП	Индикаторы	Результаты обучения по дисциплине		
		<i>Обучающийся знает:</i>	<i>Обучающийся умеет:</i>	<i>Обучающийся владеет:</i>
УК-7	УК-7.1. Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний; УК-7.2. Использует средства и методы физического	Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья; Способы профилактики профессиональных заболеваний и вредных привычек Способы контроля и оценки физического	Находить эффективные методы и средства физической культуры и спорта для обеспечения социальной и профессиональной деятельности; Правильно использовать методы физвоспитания	Готовностью к достижению должного уровня физической подготовленности и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; Средствами самостоятельного методически правильного

воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни.	развития и физической подготовленности; Правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.	как в теории, так и на практике; Контролировать свое физическое состояние; Осуществлять подбор необходимых физических упражнений для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	использования методов физического воспитания и укрепления здоровья; Методами совершенствования физических качеств для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
--	---	---	--

### 3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура и спорт (элективные дисциплины)» относится к вариативной части учебного плана ОПОП ВО по специальности **52.05.01 Актерское искусство**.

### 4. Объем дисциплины

Общая трудоемкость (объем) дисциплины составляет 328 часов.

Объем дисциплины	Всего часов	
	очная форма обучения	заочная форма обучения
Общая трудоемкость дисциплины	330	330
Контактная работа обучающегося с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего), в т.ч.	164	-
Занятия лекционного типа		-
Практические занятия	164	-
Курсовая работа	-	-
Самостоятельная работа обучающихся СРС, в т.ч. подготовка к экзамену (зачету) в соответствии с БУП	166	330
Виды промежуточной аттестации обучающегося (экзамен/зачет)	Зачет (1,2,3,4,5,6 семестр)	Зачет (2,3,4 курс)

### 5. Содержание дисциплины, структурированное по темам с указанием отведенного на них количества академических или астрономических часов и видов учебных занятий

#### 5.1. Содержание дисциплины, структурированное по разделам и темам

№ темы	Наименование темы	Содержание темы
1.	Техника выполнения обязательных элементов (шагов) аэробики.	Использование дидактических принципов обучения: доступности, систематичности, последовательности, от простого к сложному. Расчлененный и целостный методы обучения. Обучение технике обязательных элементов в системе нон-стоп (при проведении упражнений поточным методом). Метод обучения от медленного к быстрому. Сокращение числа повторений. Обучение согласованным движениям

		рук и ног, исключению переразгибов в суставах (локтевых, плечевых, коленных), перекаату стопы с пятки на носок.
2.	Комплексы упражнений аэробики.	Этапы составления комбинаций. Выбор музыкального сопровождения. Подбор упражнений. Логичные переходы между движениями. Перемещения, смена направления.
3.	Изучение и совершенствование техники упражнений аэробики.	Система нон-стоп. Метод квадрата. Пирамидальный метод. Обучение технике соединений упражнений со сменой ноги в первом упражнении, в последнем упражнении, в середине комбинации.
4.	Прикладные виды аэробики. Танцевальная аэробика: латиноамериканские танцы, джаз-аэробика, фанк-хип-хоп, классический танец в аэробике.	<p>Классификация танцевальной хореографии: классический, народно- сценический, латиноамериканские танцы, балльный, джазовый танцы, фанк хип- хоп, танцы модерн.</p> <p>Танцевальная терапия. Особенности системы Марты Грехм- синтезированная техника современного танца, объединившая моноцентрический принцип европейских танцев с принципами джазового танца.</p> <p>Влияние системы Марты Грехм на оздоровительные формы физического воспитания.</p> <p>Основные виды латиноамериканских танцев: мамбо, самба, ча-ча-ча, меренга, босанова. Основные движения (шаги): мамбо, шоссе, чек, сальса, картаджака, вольта, бота-фога.</p> <p>Особенности обучения. Особенности построения занятия с элементами латиноамериканских танцев в рамках занятия аэробики.</p> <p>Характеристика основных принципов джазового танца – полицентрика и полиритмика. Классификация упражнений джазового танца. Особенности обучения. Особенности построения урока с элементами джаза в рамках урока аэробики.</p> <p>Основные позиции ног в джазовом танце: закрытые, свободные позиции. Первая параллельная, вторая параллельная, четвертая параллельная, первая выворотная, вторая выворотная позиции.</p> <p>Позиции рук. Основные положения тела. Положения на коленях. Простейшие танцевальные соединения на 32-64 счета на основе джазовых танцев.</p> <p>Музыкальный размер хип-хопа, основные движения: шаги, скачки, подскоки. Упражнения в партере: краб, дорожка с опорой на одну руку, с поочередной опорой руками, дорожка - часы, казачок, мельница, упор на руках.</p> <p>Особенности построения урока по аэробике с элементами хип- хопа.</p> <p>Основные элементы классического танца. Модификации основных элементов. Поточный метод проведения.</p> <p>Упражнения у опоры. Свободные позиции ног: I, II, III.</p> <p>Техника и методика обучения простейшим подготовительным элементам классического танца: деми плие, гран плие, батман тандю, батман тандю жэтэ, батман сутеню и др. Основные ошибки и методы их исправления.</p> <p>Партерная хореография.</p> <p>Правила безопасности на занятиях по танцевальной аэробике.</p>

5.	Йога в аэробике.	Общая характеристика и специфика. Основные понятия. Йога как система физической, умственной и духовной тренировки. Основные ступени йоги. Построение урока. Музыкальное сопровождение занятий. Освоение основных асан: гора, дерево, вытянутый треугольник, воин, тадасан. Методика построения комплексов фитнес - йоги. Освоение техники релаксации и медитации. Дыхание в системе йоги.
6.	Закрепление техники совершенствования различных композиций, достижение высокого уровня спортивной формы и психологической подготовки студентов.	Особенности работы опорно-двигательного аппарата, работа мышц. Работа сенсорных систем организма. Основные закономерности управления двигательными действиями при выполнении базовых шагов, скачков, подскоков, прыжков. Особенности опоры при выполнении равновесий. Правильная осанка. Равновесие тела. Центр тяжести тела, угол устойчивости. Техника упражнений, выполняемых на месте. Техника беговых упражнений. Фазовый состав бега: фаза отталкивания ногой, фаза полета, приземление. Баланс передней и задней частей тела по отношению к позвоночнику. Методы воспитания основных физических качеств. Построение кардиопрограмм, направленных на развитие выносливости. Освоение методов развития гибкости: динамического метода, метода пассивных упражнений. Методы силовой тренировки: статический, динамический. Овладение методикой аутотренинга. Методы совершенствования коммуникационных способностей: настройка на дыхание и движения, настройка к интонации, настройка к внутренним ритмам.

## 5.2. Разделы и темы дисциплины, их трудоемкость по видам учебных занятий

### Очная форма обучения

№ темы	Разделы и темы дисциплины	Все го	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость в ч					Процедура оценивания/ оцениваемые компетенции
			ЛЗ	СЗ	ПЗ	ИЗ	СРС	
<b>1 семестр</b>		<b>56</b>			<b>28</b>		<b>28</b>	<b>Текущий контроль</b>
1.	Техника выполнения обязательных элементов (шагов) аэробики	56			28		28	Оценка результатов выполнения обязательных элементов (шагов) аэробики
<b>2 семестр</b>		<b>56</b>			<b>28</b>		<b>28</b>	<b>Текущий контроль</b>
2.	Комплексы упражнений аэробики	56			28		28	Оценка результатов выполнения комплексов упражнений аэробики
<b>3 семестр</b>		<b>56</b>			<b>28</b>		<b>28</b>	<b>Текущий контроль</b>
3.	Изучение и совершенствование техники упражнений аэробики	56			28		28	Оценка техники выполнения упражнений аэробики

<b>4 семестр</b>		<b>56</b>			<b>28</b>		<b>28</b>	<b>Текущий контроль</b>
4.	Прикладные виды аэробики. Танцевальная аэробика: латиноамериканские танцы, джаз-аэробика, фанк-хип-хоп, классический танец в аэробике	56			28		28	Оценка техники выполнения элементов прикладных видов аэробики
<b>5 семестр</b>		<b>56</b>			<b>28</b>		<b>28</b>	<b>Текущий контроль</b>
5.	Йога в аэробике	56			28		28	Оценка освоения основных асан, техники релаксации и медитации, дыхания в системе йоги
<b>6 семестр</b>		<b>50</b>			<b>24</b>		<b>26</b>	<b>Текущий контроль</b>
6.	Закрепление техники, совершенствования различных композиций, достижение высокого уровня спортивной формы и психологической подготовки студентов	50			24		26	Оценка техники выполнения упражнений аэробики, уровня спортивной формы и психологической подготовки студентов
<b>Общая трудоемкость</b>		<b>330</b>			<b>164</b>		<b>166</b>	

ЛЗ – занятия лекционного типа ЛР – лабораторные работы

СЗ – занятия семинарского типа СРС – самостоятельная работа

#### Заочная форма обучения

№ темы	Разделы и темы дисциплины	Все го	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость в ч.					Процедура оценивания/ оцениваемые компетенции
			ЛЗ	СЗ	ПЗ	ИЗ	СРС	
<b>1 семестр</b>		<b>56</b>					<b>56</b>	<b>Текущий контроль</b>
1.	Техника выполнения обязательных элементов (шагов) аэробики	56					56	Оценка результатов выполнения обязательных элементов (шагов) аэробики
<b>2 семестр</b>		<b>56</b>					<b>56</b>	<b>Текущий контроль</b>
2.	Комплексы упражнений аэробики	56					56	Оценка результатов выполнения комплексов упражнений аэробики
<b>3 семестр</b>		<b>56</b>					<b>56</b>	<b>Текущий контроль</b>
3.	Изучение и совершенствование техники упражнений аэробики	56					56	Оценка техники выполнения упражнений аэробики
<b>4 семестр</b>		<b>56</b>					<b>56</b>	<b>Текущий контроль</b>

4.	Прикладные виды аэробики. Танцевальная аэробика: латиноамериканские танцы, джаз-аэробика, фанк-хип-хоп, классический танец в аэробике	56				56	Оценка техники выполнения элементов прикладных видов аэробики
<b>5 семестр</b>		<b>56</b>				<b>56</b>	<b>Текущий контроль</b>
5.	Йога в аэробике	56				56	Оценка освоения основных асан, техники релаксации и медитации, дыхания в системе йоги
<b>6 семестр</b>		<b>50</b>				<b>50</b>	<b>Текущий контроль</b>
6.	Закрепление техники, совершенствования различных композиций, достижение высокого уровня спортивной формы и психологической подготовки студентов	50				50	Оценка техники выполнения упражнений аэробики, уровня спортивной формы и психологической подготовки студентов
<b>Общая трудоемкость</b>		<b>330</b>				<b>330</b>	

ЛЗ – занятия лекционного типа ЛР – лабораторные работы

СЗ – занятия семинарского типа СРС – самостоятельная работа

## **6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

### 6.1. Организация самостоятельной работы обучающихся

Самостоятельная работа обучающихся – особый вид познавательной деятельности, в процессе которой происходит получение, обработка и усвоение учебной информации. Целью самостоятельной работы обучающегося является:

- систематизация, закрепление, углубление и расширение полученных знаний умений, навыков и (или) опыта деятельности;
- формирование умений использовать различные виды учебной, учебно-методической, научной литературы, материалы периодических изданий;
- развитие познавательных способностей, творческой инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности обучающихся;
- формирование самостоятельности мышления, способности к саморазвитию, самосовершенствованию, самореализации;
- развитие исследовательского и творческого мышления.

Объем самостоятельной работы по каждой дисциплине определяется учебным планом.

Самостоятельная работа может быть аудиторной и внеаудиторной. Аудиторная самостоятельная работа осуществляется на лекционных семинарских и практических занятиях, в процессе индивидуальных занятий с обучающимися, при выполнении контрольных работ и др. Внеаудиторная самостоятельная работа может осуществляться:

- в контакте с преподавателем: на консультациях по учебным вопросам, в ходе творческих контактов, при ликвидации задолженностей, при выполнении



индивидуальных заданий;

– без контакта с преподавателем: в библиотеке, дома, в общежитии и других местах при выполнении учебных и творческих заданий.

Внеаудиторная самостоятельная работа, прежде всего, включает повторение материала, изученного в ходе аудиторных занятий; работу с основной и дополнительной литературой и Интернет-источниками; подготовку к семинарским, практическим и индивидуальным занятиям; выполнение заданий, вынесенных преподавателем на самостоятельное изучение, научно-исследовательскую и творческую работу обучающегося.

## 6.2. Задания для самостоятельной подготовки к практическим занятиям

Практическое занятие 1. Техника выполнения обязательных элементов (шагов) аэробики  
Цель: формировании у обучающихся способности использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

*Вопросы для подготовки*

1. Аэробика в системе физического воспитания
2. Общая характеристика аэробики. Основные направления ее использования.
3. Популярные виды аэробики.
5. Аэробика как средство сохранения и укрепления здоровья
6. Базовые элементы, шаги аэробики.
7. Организация и содержание занятий по базовой аэробике

*Упражнения*

1. Наклоны головы вперед, в стороны и повороты;
2. Наклоны и повороты в различных направлениях из исходных положений стоя, сидя, лежа на животе и спине, стоя на коленях и др.;
3. Перекат стопы с пятки на носок;
4. Малоамплитудные движения туловищем;
5. Изолированные движения таза и бедер;
6. Шаги аэробической хореографии

Практическое занятие 2. Комплексы упражнений аэробики

Цель: формировании у обучающихся способности использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

*Вопросы для подготовки*

1. Этапы составления комбинаций;
2. Особенности выбора музыкального сопровождения;

*Задание*

1. Отработать комплексы упражнений аэробики разученные на занятии
2. Самостоятельно подобрать музыкальное сопровождение для комплекса упражнений аэробики

Темп музыки	Количество муз. акцентов, мин.	Часть занятия	Возможные упражнения
Медленный	40-60	Заключительная часть – снижение нагрузки в конце урока	Упражнения на дыхание, расслабление, равновесие
Умеренный	60-90	Разминка, окончание аэробной части урока,	Упражнения на «растягивание»

		упражнения на силу	(стретчинг), варианты ходьбы, движения руками, наклоны туловища, силовые упражнения с удержанием позы
Средний	90-120	Аэробная часть – низкая ударная нагрузка (Low), «калистеника» – упражнения на силу, «заминка» после высокой ударной нагрузки (Hi)	Базовые аэробные шаги, выпады, наклоны, махи, сгибания ног, силовые упражнения
	120-130	Аэробная часть уроков танцевальной направленности, степ-аэробика	Хореографические соединения базовых шагов и танцевальных движений (твист, самба, ча-ча-ча)
Высокий (быстрый)	130-160	Аэробная часть урока – высокая ударная нагрузка (Hi)	Ходьба, бег, прыжки, небольшие махи, хореографические соединения базовых шагов и танцевальных движений (хип-хоп, рок-н-ролл)
Очень быстрый	160-180	Аэробная часть – высокая ударная нагрузка (Hi)	Быстрые ходьба и бег, подскоки

### Практическое занятие 3. Изучение и совершенствование техники упражнений аэробики

Цель: формировании у обучающихся способности использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Вопросы для подготовки

1. Система нон-стоп.
2. Метод квадрата.
3. Пирамидальный метод.
4. Техника соединений упражнений со сменой ноги в первом упражнении, в последнем упражнении, в середине комбинации

Задание

1. Отработать технику соединения упражнений со сменой ноги в первом упражнении;
2. Отработать технику соединения упражнений со сменой ноги в последнем упражнении;
3. Отработать технику соединения упражнений со сменой ноги в середине комбинации.

### Практическое занятие 4. Прикладные виды аэробики

Цель: формировании у обучающихся способности использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Вопросы для подготовки

1. Классификация танцевальной хореографии;
2. Танцевальная терапия;
3. Особенности системы Марты Грехм;
4. Влияние системы Марты Грехм на оздоровительные формы физического воспитания;
5. Основные виды латиноамериканских танцев;
6. Характеристика основных принципов джазового танца;
7. Классификация упражнений джазового танца;
8. Особенности построения урока по аэробике с элементами хип-хопа;
9. Техника и методика обучения простейшим подготовительным элементам классического танца;
10. Правила безопасности на занятиях по танцевальной аэробике.

Задания:

1. Отработка основных движений (шагов): мамбо, шоссе, чек, сальса, картаджака, вольта, бота-фога;
2. Отработка основных движений (шагов) джазового танца, позиций рук и ног;
3. Отработка основных движений хип-хопа;
4. Отработка основных элементов классического танца: деми плие, гран плие, батман тандю, батман тандю жэтэ, батман сутеню и др.

Практическое занятие 5. Йога в аэробике

Цель: формировании у обучающихся способности использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

*Вопросы для подготовки:*

1. Общая характеристика и специфика йоги в аэробике;
2. Йога как система физической, умственной и духовной тренировки;
3. Основные ступени йоги;
4. Основные асаны: гора, дерево, вытянутый треугольник, воин, тадасан.
5. Методика построения комплексов фитнес - йоги.
6. Освоение техники релаксации и медитации.
7. Дыхание в системе йоги

Задания:

1. Отработка основных асан: гора, дерево, вытянутый треугольник, воин, тадасан.
2. Выполнение упражнений на совершенствование техники релаксации и медитации.
3. Выполнение упражнений на тренировку дыхания в системе йоги.

Практическое занятие 6. Закрепление техники совершенствования различных композиций, достижение высокого уровня спортивной формы и психологической подготовки студентов

Цель: формировании у обучающихся способности использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

*Вопросы для подготовки:*

1. Особенности работы опорно-двигательного аппарата, работа мышц;
2. Работа сенсорных систем организма.
3. Основные закономерности управления двигательными действиями при выполнении базовых шагов, скачков, подскоков, прыжков
4. Особенности опоры при выполнении равновесий
5. Техника беговых упражнений.
6. Методы воспитания основных физических качеств

7. Методы силовой тренировки.
8. Методика аутотренинга.
9. Методы совершенствования коммуникационных способностей: настройка на дыхание и движения, настройка к интонации, настройка к внутренним ритмам

*Задания:*

1. Выполнение упражнений на формирование правильной осанки.
2. Выполнение упражнений на поддержание равновесия тела.
3. Выполнение беговых упражнений.
4. Выполнение упражнений, направленных на развитие выносливости.
5. Совершенствование коммуникационных способностей: настройка на дыхание и движения, настройка к интонации, настройка к внутренним ритмам

6.3. Перечень тем (задания) для курсовой работы  
Выполнение курсовой работы не предусмотрено.

## **7. Оценочные средства для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся**

7.1 Примерные оценочные средства, включая задания для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) приведены в Приложении 1 к рабочей программе дисциплины.

7.2 Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) включают следующие разделы:

- перечень компетенций, формируемых в процессе освоения учебной дисциплины;
- описание показателей и критериев оценивания компетенций, описание шкал оценивания;
- типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения по учебной дисциплине, обеспечивающих достижение планируемых результатов освоения образовательной программы;
- методические материалы, определяющие процедуры оценивания результатов обучения по учебной дисциплине, обеспечивающих достижение планируемых результатов освоения образовательной программы.

## **8. Перечень основной и дополнительной литературы**

### **Основная и дополнительная литература:**

1. Михайлов, Н. Г. Методика обучения физической культуре. Аэробика: учебное пособие для вузов / Н. Г. Михайлов, Э. И. Михайлова, Е. Б. Деревлёва. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. URL: <https://urait.ru/bcode/492482>
2. Горцев, Г.В. Аэробика. Фитнес. Шейпинг. М: Издательство научная книга, 2009. URL: [https://rusneb.ru/catalog/000199\\_000009\\_006537315/](https://rusneb.ru/catalog/000199_000009_006537315/)
3. Медведева, О.А. Фитнес-аэробика в системе обучения и воспитания студентов, М: Издательство Инсан, 2007. URL: [https://rusneb.ru/catalog/000199\\_000009\\_003129138/](https://rusneb.ru/catalog/000199_000009_003129138/)

## **9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»**

Сведения о Российском институте театрального искусства – ГИТИС, а также локальные нормативные акты института, сведения об учебно-методическом и материально-техническом обеспечении образовательных программ и другая необходимая информация содержатся на официальном сайте - <https://www.gitis.net/>.

Через официальный сайт обеспечивается доступ обучающихся и педагогических работников к различным сервисам и ссылкам, необходимым для ведения образовательного процесса.

При изучении дисциплины рекомендуется использовать ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», включая профессиональные базы:

Название электронного ресурса сети Интернет, включая профессиональные базы данных	Ссылка на электронный ресурс
База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ	<a href="https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf/">https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf/</a>
Журнал «Культура здоровой жизни»	<a href="http://kzg.narod.ru/">http://kzg.narod.ru/</a>
Журнал «Теория и практика физической культуры».	<a href="http://teoriya.ru/ru">http://teoriya.ru/ru</a>

## **10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

10.1. Основными формами получения и закрепления знаний по данной дисциплине являются практические, самостоятельная работа обучающегося, в том числе под руководством преподавателя, прохождение текущего контроля успеваемости.

Самостоятельная работа включает в себя изучение учебной, учебно-методической и специальной литературы, выполнение упражнений, подготовку этюдов для практических занятий, подготовку к текущему контролю и промежуточной аттестации.

Текущий контроль успеваемости по учебной дисциплине и промежуточная аттестация осуществляются в соответствии с Положением о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся, утвержденным приказом ректора ГИТИСа.

Наличие в Институте электронной информационно-образовательной среды, а также электронных образовательных ресурсов позволяет осваивать курс инвалидам и лицам с ОВЗ.

10.2. Особенности освоения учебной дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья

Особенности освоения учебной дисциплины инвалидами и лицами с ОВЗ определены в Положении об организации обучения инвалидов и студентов с ограниченными возможностями здоровья, утвержденным приказом ректора.

Обучение инвалидов и лиц с ОВЗ может осуществляться индивидуально, а также с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.

Форма проведения промежуточной аттестации для инвалидов и лиц с ОВЗ устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). При необходимости инвалидам и лицам с ОВЗ предоставляется дополнительное время для подготовки ответа.

## **11. Методические рекомендации преподавателю по организации учебного процесса по дисциплине**

11.1. Преподавание учебной дисциплины осуществляется в соответствии с Федеральными государственными образовательными стандартами высшего образования, с учетом компетентностного подхода к обучению.

При проведении практических занятий, преподаватель должен придерживаться

тематического плана дисциплины, приведенного в РПД. Рекомендуется обратить внимание на вопросы и задания, применяемые при оценке сформированности компетенций в ходе текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине, при необходимости, разобрать аналогичные задания с объяснением особенностей выполнения.

Следует обратить внимание обучающихся на то, что для успешной подготовки к промежуточной аттестации (зачету или экзамену) они должны изучить основную и дополнительную литературу, список которой приведен в РПД. Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация осуществляются в соответствии с Положением о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся, утвержденным приказом ректора.

#### 11.2. Инновационные формы учебных занятий

В целях развития у обучающихся навыков межличностной коммуникации, занятия по дисциплине ориентированы как на групповую так и на индивидуальную работу с заданиями.

### 12. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

Каждый обучающийся обеспечен индивидуальным неограниченным доступом к электронным библиотечным системам ГИТИСа, содержащим учебную, учебно-методическую и иную литературу по изучаемым дисциплинам.

- Информационные технологии, используемые в образовательном процессе: демонстрационные тематические мультимедиа- и видео- материалы и др.;
- программы, обеспечивающие доступ в сеть Интернет;
- программы, обеспечивающие демонстрацию видео материалов (например, проигрыватель «Windows Media Player»);
- программы для демонстрации и создания презентаций (например, «Microsoft PowerPoint»)

### 13. Материально-техническая база

№ п/п	Наименование учебных помещений	Оборудование	Перечень программного обеспечения
1	Учебная аудитория для практических занятий и самостоятельной работы обучающихся	Реквизит: маты страховочные гимнастические; столы и стулья (предназначенный для акробатики); лавка гимнастическая; обручи; мячи гимнастические; мячи теннисные; палки гимнастические; шашки, шахматы, звуковоспроизводящая аппаратура по требованию; видеопроектор + ПК; маркерная доска	ПО Windows ПО Microsoft Office 2019
2	Библиотека, в том числе читальный зал	Стол, стулья, компьютеры с доступом к Интернет и доступом в образовательную среду для читателей	ПО Windows ПО Microsoft Office 2019 ПО Adobe Acrobat Reader Электронно-библиотечные системы «Юрайт», «Лань», НЭБ

#### **14. Сведения о разработчиках**

Разработчик рабочей программы дисциплины: коллектив кафедры сценической пластики

#### **15. Сведения об утверждении и внесении изменений в РПД**

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт» разработана в соответствии с требованиями ФГОС ВО, рассмотрена и одобрена на заседании кафедры сценической пластики

**МИНИСТЕРСТВО КУЛЬТУРЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«РОССИЙСКИЙ ИНСТИТУТ ТЕАТРАЛЬНОГО ИСКУССТВА – ГИТИС»

**Оценочные средства по дисциплине**

**Физическая культура и спорт (элективные дисциплины)**

**Аэробика**

Направление подготовки/специальность:  
**52.05.01 Актерское искусство**

Направленность (профиль) программы/ специализация:  
**Артист драматического театра и кино**

Уровень высшего образования:  
**специалитет**



## 1. Перечень компетенций, формируемых в процессе освоения учебной дисциплины

Коды компетенций ОПОП	Индикаторы	Результаты обучения по дисциплине		
		<i>Обучающийся знает:</i>	<i>Обучающийся умеет:</i>	<i>Обучающийся владеет:</i>
УК-7	УК-7.1. Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний; УК-7.2. Использует средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни.	Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья; Способы профилактики профессиональных заболеваний и вредных привычек Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; Правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.	Находить эффективные методы и средства физической культуры и спорта для обеспечения социальной и профессиональной деятельности; Правильно использовать методы физвоспитания как в теории, так и на практике; Контролировать свое физическое состояние; Осуществлять подбор необходимых физических упражнений для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Готовностью к достижению должного уровня физической подготовленности и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; Средствами самостоятельного методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья; Методами совершенствования физических качеств для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

## 2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций, описание шкал оценивания

Уровень сформированности компетенций			
<b>Недостаточный</b> Компетенции не сформированы. Знания отсутствуют, умения и навыки не сформированы	<b>Пороговый</b> Компетенции сформированы. Сформированы базовые знания. Умения фрагментарны и не всегда достаточны для решения типовых заданий. Демонстрируется низкий уровень практических навыков	<b>Продвинутый</b> Компетенции сформированы. Знания обширные, системные. Умения применяются к решению типовых заданий. Демонстрируется достаточный уровень практических навыков	<b>Высокий</b> Компетенции сформированы. Знания твердые, всесторонние. Умения успешно применяются к решению как типовых, так и нестандартных творческих заданий. Демонстрируется высокий уровень практических навыков

<b>Критерии оценивания</b>			
<b>Обучающийся демонстрирует</b> пробелы в знаниях основного учебного материала, допускает принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий.	<b>Обучающийся демонстрирует</b> знания основного учебного материала в объеме, необходимом для дальнейшего обучения и предстоящей работы по специальности, справившимся с выполнением большинства заданий, предусмотренных программой, имеющих основные навыки и умения, необходимые для будущей профессиональной деятельности	<b>Обучающийся демонстрирует</b> полное знание учебного материала, успешно выполняющим предусмотренные в программе задания, продемонстрировавшим навыки и умения, сформированность компетенций, необходимые для будущей профессиональной деятельности	<b>Обучающийся демонстрирует</b> всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, умение свободно выполнять задания, предусмотренные программой, проявившим творческие способности, умения и навыки, необходимые для будущей профессиональной деятельности
оценка «неудовлетворительно»	оценка «удовлетворительно»	оценка «хорошо»	оценка «отлично»
<b>не зачтено</b>	<b>зачтено</b>	<b>зачтено</b>	<b>зачтено</b>

### 3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения по дисциплине.

#### 3.1. Примерные варианты тестовых заданий для текущего контроля

<b>№</b>	<b>Задание (вопрос)</b>	<b>Варианты ответа</b>	<b>Код компетенции</b>
1.	Классификация аэробики:	А) занимательная, развлекательная, танцевальная, массовая, спортивная; Б) оздоровительная, прикладная, спортивная; В) танцевальная, спортивная, музыкальная, массовая	УК-7
2.	Структура занятия аэробики:	А) подготовительная, заключительная, основная части; Б) разминка, аэробная, 1-я заминка, силовая, 2-я заминка; В) разминка, силовая, аэробная, расслабление.	УК-7
3.	Задача подготовительной части аэробики:	А) разогреть суставы, отвлечь от бытовых проблем, воспитание физических качеств	УК-7

		<p>(силы, выносливости, ловкости);</p> <p>Б) включить в работу все группы мышц, разогреть суставы, т. е. подготовить организма к занятиям;</p> <p>В) используя высокоударные упражнения, включить в работу все группы мышц, разогреть суставы, т. е. подготовить организма к занятиям</p>	
4.	Целью заключительной части занятия аэробикой является:	<p>А) снижение ЧСС до нормального значения, восстановление длины мышц до исходного состояния, умеренное развитие гибкости; создание эмоциональной разрядки после физической нагрузки и облегчение психологического перехода к обыденной жизни;</p> <p>б) создание эмоциональной разрядки после физической нагрузки, снижение ЧСС до «целевого» значения, воспитание гибкости и координации;</p> <p>в) увеличение подвижности суставов и повышение амплитуды движений средствами хореографии, снижение ЧСС до «целевого» значения</p>	УК-7
5.	К основным базовым шагам аэробики относятся:	<p>А) марш, переменный шаг, галоп, приставной шаг;</p> <p>Б) v-step, step touch, open step, cross step, grape wine, step line;</p> <p>В) вальсовый шаг, русский переменный шаг, v-step, мазурка.</p>	УК-7
6.	Высокоударные	А) большие по амплитуде	УК-7

	упражнения это:	движения, резкие движения, быстрые движения; Б) прыжки, бег, танцевальные шаги; В) прыжки, скачки, подскоки.	
7.	Разминка содержит упражнения:	А) низкой ударности, низкой интенсивности, мягкий стретчинг; Б) высокой интенсивности, высокоударные, быстрые; В) на дыхание, стретчинг, высокоударные, активный стретчинг.	УК-7
8.	Вторую заминку составляют упражнения:	А) низкоударные, медленные, выразительные, плавные, прыжковые; Б) на восстановление дыхания, увеличение гибкости, развитие координации; В) высокоударные, высокоинтенсивные.	УК-7
9.	Требования к музыке, звучащей на занятиях аэробикой:	А) ритмичная, соответствующая форме проведения занятий, громкая, задорная, современная, соответствующая возрасту; Б) соответствующая возрасту, уровню подготовленности и форме проведения занятий, не имеющая пауз, ритмичная, не заглушающая голос преподавателя; В) веселая, громкая, современная, ритмичная, соответствующая возрасту, соответствующая форме проведения занятий.	УК-7
10.	Фитнес-йога представляет собой:	А) сочетание древней гимнастики и медитации; Б) сочетание здорового образа жизни и медитации;	УК-7

		В) интеграцию древней гимнастики и здорового образа жизни с современной точки зрения.	
11.	Суть метода Пилатеса это:	А) релаксация, концентрация, выравнивание, дыхание, центрирование, координация, плавность движений, выносливость; Б) статическая нагрузка, выполнение упражнений сидя или лежа, правильное дыхание; В) регулярность нагрузки, плавность движений, координация, центрирование	УК-7
12.	Порядок составления комплекса занятий аэробикой:	А) основная часть, 2-я заминка, разминка; Б) разминка, основная часть, 2-я заминка; В) основная часть; разминка, 2-я заминка	УК-7

### 3.2. Примерные вопросы (задания) для подготовки к промежуточной аттестации (к зачету), УК-7

#### 1 семестр

##### **Вопросы**

1. Аэробика в системе физического воспитания
2. Общая характеристика аэробики. Основные направления ее использования.
3. Популярные виды аэробики.
5. Аэробика как средство сохранения и укрепления здоровья
6. Базовые элементы, шаги аэробики.

##### **Выполнение заданий в течение семестра**

##### **Выполнение контрольных нормативов**

#### 2 семестр

##### **Вопросы**

1. Этапы составления комбинаций;
2. Особенности выбора музыкального сопровождения.

##### **Выполнение заданий в течение семестра**

##### **Выполнение контрольных нормативов**

#### 3 семестр

##### **Вопросы**

1. Система нон-стоп.
2. Метод квадрата.
3. Пирамидальный метод.

4. Техника соединений упражнений со сменой ноги в первом упражнении, в последнем упражнении, в середине комбинации

**Выполнение заданий в течение семестра**

**Выполнение контрольных нормативов**

**4 семестр**

**Вопросы**

1. Классификация танцевальной хореографии;
2. Танцевальная терапия;
3. Особенности системы Марты Грехм;
4. Влияние системы Марты Грехм на оздоровительные формы физического воспитания;
5. Основные виды латиноамериканских танцев;
6. Характеристика основных принципов джазового танца;
7. Классификация упражнений джазового танца;
8. Особенности построения урока по аэробике с элементами хип-хопа;
9. Техника и методика обучения простейшим подготовительным элементам классического танца;
10. Правила безопасности на занятиях по танцевальной аэробике.

**Выполнение заданий в течение семестра**

**Выполнение контрольных нормативов**

**5 семестр**

**Вопросы**

1. Общая характеристика и специфика йоги в аэробике;
2. Йога как система физической, умственной и духовной тренировки;
3. Основные ступени йоги;
4. Основные асаны: гора, дерево, вытянутый треугольник, воин, тадасан.
5. Методика построения комплексов фитнес - йоги.
6. Освоение техники релаксации и медитации.
7. Дыхание в системе йоги

**Выполнение заданий в течение семестра**

**Выполнение контрольных нормативов**

**6 семестр**

**Вопросы**

1. Особенности работы опорно-двигательного аппарата, работа мышц;
2. Работа сенсорных систем организма.
3. Основные закономерности управления двигательными действиями при выполнении базовых шагов, скачков, подскоков, прыжков
4. Особенности опоры при выполнении равновесий
5. Техника беговых упражнений.
6. Методы воспитания основных физических качеств
7. Методы силовой тренировки.
8. Методика аутотренинга.
9. Методы совершенствования коммуникационных способностей: настройка на дыхание и движения, настройка к интонации, настройка к внутренним ритмам

**Выполнение заданий в течение семестра**

**Выполнение контрольных нормативов**

## Контрольные нормативы

### *Тест для определения силовой выносливости мышц ног и брюшного пресса*

Оборудование: секундомер.

Исходное положение: лежа на спине, прямые ноги вместе, руки вдоль туловища.

Процедура тестирования: по сигналу преподавателя обучающийся поднимает прямые ноги и удерживает их под углом 45° относительно поверхности пола. Задача сохранить такое положение как можно дольше.

Результат: время в секундах.

### *Тест для определения гибкости позвоночника и подвижности тазобедренных суставов*

Оборудование: измерительная лента.

Исходное положение: сидя, ноги максимально врозь.

Процедура тестирования: обучающийся выполняет медленный наклон вперед, руки вперед, ладони вниз.

Результат: расстояние от уровня пяток до кончиков пальцев рук в сантиметрах.

### *Тест для определения способности к согласованности движений*

Оборудование: секундомер.

Исходное положение: основная стойка.

Процедура тестирования: по сигналу преподавателя обучающийся из основной стойки принимает упор присев, затем прыжком перемещается в упор лежа, упор лежа ноги врозь, упор лежа, упор присев и в исходное положение. По возвращению обучающегося в исходное положение засчитывается 1 очко.

Результат: количество очков за 15 сек.

КУРС	УГОЛ 45°, сек.	НАКЛОН, см.	КООРДИНАЦИЯ, раз	ОЦЕНКА
1	15	10	1	удовлетворит.
	30	20	2	хорошо
	60	30	4	хорошо
	80	40	5	отлично
	120	50	6	отлично
2	20	15	2	удовлетворит.
	40	25	3	хорошо
	60	35	5	хорошо
	100	45	6	отлично
	150	55	7	отлично
3	30	20	3	удовлетворит.
	60	30	4	хорошо
	80	40	6	хорошо
	120	50	7	отлично
	180	60	8	отлично

МИНИСТЕРСТВО КУЛЬТУРЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«РОССИЙСКИЙ ИНСТИТУТ ТЕАТРАЛЬНОГО ИСКУССТВА – ГИТИС»

**Рабочая программа дисциплины**

**Физическая культура и спорт (элективные дисциплины)**

**Шашки и шахматы**

Направление подготовки/специальность:

**52.05.01 Актерское искусство**

Направленность (профиль) программы/ специализация:

**Артист драматического театра и кино**

Уровень высшего образования:

**специалитет**



## 1. Цели и задачи дисциплины

Цель освоения дисциплины «Физическая культура и спорт (элективные дисциплины)» состоит в формировании у обучающихся способности использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Основными задачами освоения дисциплины «Физическая культура и спорт (элективные дисциплины)» являются:

- понимание роли физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно-практических основ физической культуры и спорта, здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре и спорту, установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях 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 в области физической культуры и спорта;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

## 2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

2.1. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины.

В результате изучения дисциплины обучающийся должен обладать следующими компетенциями (результатами освоения образовательной программы):

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

2.2. Взаимосвязь планируемых результатов обучения по дисциплине с формируемыми компетенциями ОПОП

Коды компетенции ОПОП	Индикаторы	Результаты обучения по дисциплине		
		<i>Обучающийся знает:</i>	<i>Обучающийся умеет:</i>	<i>Обучающийся владеет:</i>
УК-7	УК-7.1. Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний; УК-7.2. Использует средства и методы	- основные термины, понятия и стратегические механизмы, используемые в шашках и шахматах; - содержание и направленность шашек и шахмат как интеллектуальных видов спорта, их развивающую	- разрабатывать планы защиты и атаки в шашках и шахматах; - проводить стратегический анализ в соответствии с предполагаемыми вариантами принятия решений партнера по игре; - бороться с неуверенностью в	- уметь реализовывать логические операции в игре; - дисциплинированностью, целеустремленностью, усидчивостью, выносливостью как необходимыми качествами для

физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни.	эффективность; - значение интеллектуальных видов спорта для ведения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	себе, развивать свои изобретательские способности, повышать свою устойчивость при неудачах, критичность, способность к самоанализу для ведения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
--	---	--	---

### 3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура и спорт (элективные дисциплины)» относится к вариативной части учебного плана ОПОП ВО по специальности **52.05.051 Актерское искусство**.

### 4. Объем дисциплины

Общая трудоемкость (объем) дисциплины составляет 328 часов.

Объем дисциплины	Всего часов	
	очная форма обучения	заочная форма обучения
Общая трудоемкость дисциплины	330	330
Контактная работа обучающегося с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего), в т.ч.	164	-
Занятия лекционного типа		-
Практические занятия	164	-
Курсовая работа	-	-
Самостоятельная работа обучающихся СРС, в т.ч. подготовка к экзамену (зачету) в соответствии с БУП	166	330
Виды промежуточной аттестации обучающегося (экзамен/зачет)	Зачет (1,2,3,4,5,6 семестр)	Зачет (2,3,4 курс)

### 5. Содержание дисциплины, структурированное по темам с указанием отведенного на них количества академических или астрономических часов и видов учебных занятий

#### 5.1. Содержание дисциплины, структурированное по разделам и темам

№ темы	Наименование темы	Содержание темы
1.	Теоретические основы и правила шашечной игры	История возникновения шашечной игры. Шашечный кодекс. Шашечная азбука: доска, шашки, ходы, бой, дамка. Разновидности шашек. Появление шашек на Руси. Правила игры.
2.	Стратегия и тактика шашечной игры	«Бой» в шашечной партии. «Дамка» в шашках. Шашечная нотация. Понятие «Жертва» в шашечной игре. Комбинационные мотивы. Ценность полей и сила шашек. Оппозиция. Разновидности и значения в игре. Сущность и

		<p>цель игры в русских шашках. Фланги. Элементы шашечной позиции. Понятие о комбинации: (1, 2-ходовки) и позиционные приемы (оппозиция, размен). Основные стадии партии: начало, середина, окончание. Связь теории с практикой; кодекс новичка. Позиционные приемы игры. Тактические приемы игры.</p>
3.	Миттельшпиль (середина игры)	<p>«Фланг» на шашечном поле. Преимущества взятия флангов. Сила центральных шашек перед бортовыми. Изолированные шашки (нападение на слабую шашку). Элементы шашечной позиции. Понятие о комбинации. Комбинации с «1-ой ходовкой» и с «2-ой ходовкой». Игра в середине партии. Отсталые шашки (a1, h2). Фланги. Ударные колонны. "Золотые шашки". Позиционные приемы. Последовательность захвата центральных полей (f4, затем c5). «Размен», как универсальное средство позиционного приема. Определение комбинации. Позиционные приемы «Связка» Простейшие элементы комбинации: устранение “мешающих шашек и “доставка” недостающих, подрыв дамочных, слабых полей, вскрытие. Тактические приемы в игре «Блокада» и «Зажим фланга». Комбинация «Связка». Расчет и план игры. Позиционные приемы и применение в игре. «Окружение центра». Полное и частичное «Окружение». Идея и механизм комбинаций. Симметричные позиции. Позиционный прием «Контрудар». Борьба против центральных шашек соперника. «Угроза» на шашечном поле. Виды и свойства этих приемов. Применение изученных тактических приемов в игровой партии. Использование различных позиционных приемов на шахматной доске. Композиционные ложные следы. Определение проблемы, элементы формы и содержания проблемы. Технические требования к проблеме. Нарушения технических требований. Важность колонны q1, f2, E3 (b8, C7, d6). Способы постановки “кола” и “тычка” для атаки в центре.</p>
4.	Дебют	<p>Понятие «Дебют» в шашках. Характерное построение «Дебютов». Значение дебютов. Идеи дебютов. «Кол» в русских шашках. Значение этого позиционного приема. «Дебют Вилочка». Цель хода сd4. Развитие левого фланга белых (игра за белых). Порядок введения шашек в игру. Знакомство с дебютами: “отыгрыш” белыми и черными (первые 5-6 ходов). Совершенствование начальных ходов в дебютных системах: “кол”, “тычок”.</p>
5.	Эндшпиль (окончание игры).	<p>Эндшпиль в шашечной партии. Этюдные окончания игры. Игровая тактика на доске. Нормальные окончания. Петля, двойная петля, четыре дамки против одной, меньшая сторона на главной дороге и без неё (квадрат), три дамки против одной. Понятия: “размен”, “скользящий размен”, “оппозиция”, “запирание”, “столбняк”, “петля”, “застава”, “вилка” (распорка), “распутье”, “трамплин”. Дамочные окончания (1x1, 2x1, 3x1).</p>
6.	Шашечная композиция	<p>Композиция – область шашечного творчества. Жанры композиции. Композиционный ложный след и композиционная иллюзорная игра. Основные виды (жанры)</p>

		композиции: проблемы, этюды, задачи, комбинации. «Этюд» Основной жанр шашечной композиции. Игра в шашки на «Первенство курса».
7.	История развития шахмат	Исторический обзор развития шахмат. Появление шахмат на Руси. Развитие шахматной теории. Превращение шахмат в международный вид спорта. Шахматы в XX в. Организация шахматных соревнований. Расположение шахматной доски между партнерами. Обозначение полей на доске. Правила игры. Начало игры. Шахматный прием «Взятие на проходе». Понятие «Рокировка», ее значение в шахматах. Понятия «Шах» и «Мат» в игре. «Ничья» в шахматах. Ловушки в дебюте. Сила фигур. Шахматный кодекс. Сравнительная характеристика.
8.	Шахматы как вид спорта	Требование записи турнирной партии. Классификационная система. Шахматная классификация. Выдающиеся шахматисты СССР и Российской Федерации. Гроссмейстер Михаил Ботвинник. Гроссмейстер Анатолий Карпов. Автобиография Гроссмейстера Василия Смыслова. Возникновение «Профессиональной шахматной ассоциации (ПША)». Понятие о гигиене. Гигиена умственного труда. Личная гигиена шахматиста.
9.	Развитие дебюта в шахматах	Правила поведения во время игры. Правила «взялся – ходи», будьте вежливы. Дебют «Староиндийская Защита» и элементарное объяснение. Мат различными фигурами в простых позициях с минимальным количеством фигур. Правила выполнения рокировки.
10.	Основные принципы развития дебюта	Основные принципы развития дебюта. Ферзевый Гамбит и Волжский Гамбит. Характеристика приемов. Защита «Карро-Канн». «Вариант Дракона» - один из самых сложных дебютов. «Английское Начало», «Берлинская Защита» и «Испанская партия». Значение в стратегии? Характеристика и нотация этих дебютов. Мобилизация фигур. Классификация дебютов. Открытые дебюты. Полуоткрытые дебюты. Борьба за центр. Безопасность короля. Закрытые дебюты. Характеристика и значение этих дебютов. Стратегические идеи в гамбитах. Мат тяжелыми фигурами. Решение задач на мат в 1 ход. Игра всеми фигурами. Демонстрация коротких партий. Ошибка в начале партии.
11.	Учение о комбинациях, позиционная игра	Основы и элементы шахматной тактики в шахматах. «Связка» или нападение дальнобойной фигуры. Тактический прием «Завлечение». «Дебют Колле» и «Вересова», как стратегический маневр для атаки. «Дебют Цукерторта». Изучение защитных комбинаций в дебютах. Учение о комбинациях, позиционная игра. «Защита Бенони». Защита «Немцовича» и «Рагозина». Изучение дидактических задач по теме: «Закрытые дебюты». Решение задач с применением «Гамбитов». Изучение дидактических задач по теме: «Закрытые дебюты». Решение дидактических задач с применением защитных дебютов. Классификация фланговых дебютов. Дидактические игры и задания: «Захват контрольного поля», «Защита контрольного поля», «Защитись от мата».

12.	Миттельшпиль	Центральная стадия шахматной партии - «Миттель-шпиль». Патовые позиции в игре. Основные десять правил игры в миттельшпиль. Правильная оценка и анализ позиции в миттельшпиль. Основные тактические приемы: «связка», «полусвязка», «двойной удар», «вилка», «от-влечение», «завлечение», «блокировка». Разрушение королевского прикрытия. Позиционная жертва. Позиции с нестандартным соотношением сил. Вскрытое нападение, вскрытый шах. Двойной шах. Размен фигур.
13.	Эндшпиль	«Плановое» мышление шахматиста Решение ладейных окончаний. Три правила теории ладейных окончаний. Разыгрывание тренировочных позиций в паре. Решение пешечных окончаний. Решение позиций: слон против пешек, конь против пешек, ладья против пешек. Приемы и решение позиций в эндшпиль. Техника матования «Одинокого короля». Типичные матовые положения в эндшпиль. Эндшпильный турнир. Эффективные мотивы и идеи. Игровая практика. Турнир на первенство группы.
14.	Анализ типовых позиций и ошибок в шахматной игре	Разменная система в шахматах. Участие в турнирах внутри группы. Анализ сыгранных партий и типовых ошибок. Решение задач. Решение этюдов.

## 5.2. Разделы и темы дисциплины, их трудоемкость по видам учебных занятий

### Очная форма обучения

№ темы	Разделы и темы дисциплины	Все го	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость в ч.					Процедура оценивания/ оцениваемые компетенции
			ЛЗ	СЗ	ПЗ	ИЗ	СРС	
<b>1 семестр</b>		<b>56</b>			<b>28</b>		<b>28</b>	<b>Текущий контроль</b>
1.	Теоретические основы и правила шашечной игры	8			4		4	Обсуждение вопросов темы, правил игры УК-7
2.	Стратегия и тактика шашечной игры	24			12		12	Оценка результатов выполнения заданий УК-7
3.	Миттельшпиль (середины игры)	24			12		12	Оценка результатов выполнения заданий УК-7
<b>2 семестр</b>		<b>56</b>			<b>28</b>		<b>28</b>	<b>Текущий контроль</b>
4.	Дебют	18			9		9	Оценка результатов выполнения упражнений УК-7
5.	Эндшпиль (окончание игры).	18			9		9	Оценка результатов выполнения упражнений УК-7
6.	Шашечная композиция	20			10		10	Оценка результатов выполнения упражнений УК-7

<b>3 семестр</b>		<b>56</b>			<b>28</b>		<b>28</b>	<b>Текущий контроль</b>
7.	История развития шахмат	28			14		14	Обсуждение вопросов темы, правил игры УК-7
8.	Шахматы как вид спорта	28			14		14	Обсуждение вопросов темы, правил игры УК-7
<b>4 семестр</b>		<b>56</b>			<b>28</b>		<b>28</b>	<b>Текущий контроль</b>
9.	Развитие дебюта в шахматах	28			14		14	Обсуждение вопросов темы, правил игры УК-7
10.	Основные принципы развития дебюта	28			14		14	Обсуждение вопросов темы, правил игры УК-7
<b>5 семестр</b>		<b>56</b>			<b>28</b>		<b>28</b>	<b>Текущий контроль</b>
11.	Учение о комбинациях, позиционная игра	28			14		14	Обсуждение вопросов темы, правил игры УК-7
12.	Миттельшпиль	28			14		14	Обсуждение вопросов темы, правил игры УК-7
<b>6 семестр</b>		<b>50</b>			<b>24</b>		<b>26</b>	<b>Текущий контроль</b>
13.	Эндшпиль	24			12		12	Обсуждение вопросов темы, правил игры УК-7
14.	Анализ типовых позиций и ошибок в шахматной игре	26			12		14	Обсуждение вопросов темы, правил игры УК-7
<b>Общая трудоемкость</b>		<b>330</b>			<b>164</b>		<b>166</b>	

ЛЗ – занятия лекционного типа ЛР – лабораторные работы

СЗ – занятия семинарского типа СРС – самостоятельная работа

#### Заочная форма обучения

№ темы	Разделы и темы дисциплины	Все го	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость в ч.					Процедура оценивания/ оцениваемые компетенции
			ЛЗ	СЗ	ПЗ	ИЗ	СРС	
<b>1 семестр</b>		<b>56</b>					<b>56</b>	<b>Текущий контроль</b>
1.	Теоретические основы и правила шашечной игры	8					8	Обсуждение вопросов темы, правил игры УК-7
2.	Стратегия и тактика шашечной игры	24					24	Оценка результатов выполнения заданий УК-7
3.	Миттельшпиль (середина игры)	24					24	Оценка результатов выполнения заданий УК-7

<b>2 семестр</b>		<b>56</b>				<b>56</b>	<b>Текущий контроль</b>
4.	Дебют	18				18	Оценка результатов выполнения упражнений УК-7
5.	Эндшпиль (окончание игры).	18				18	Оценка результатов выполнения упражнений УК-7
6.	Шашечная композиция	20				20	Оценка результатов выполнения упражнений УК-7
<b>3 семестр</b>		<b>56</b>				<b>56</b>	<b>Текущий контроль</b>
7.	История развития шахмат	28				28	Обсуждение вопросов темы, правил игры УК-7
8.	Шахматы как вид спорта	28				28	Обсуждение вопросов темы, правил игры УК-7
<b>4 семестр</b>		<b>56</b>				<b>56</b>	<b>Текущий контроль</b>
9.	Развитие дебюта в шахматах	28				28	Обсуждение вопросов темы, правил игры УК-7
10.	Основные принципы развития дебюта	28				28	Обсуждение вопросов темы, правил игры УК-7
<b>5 семестр</b>		<b>56</b>				<b>56</b>	<b>Текущий контроль</b>
11.	Учение о комбинациях, позиционная игра	28				28	Обсуждение вопросов темы, правил игры УК-7
12.	Миттельшпиль	28				28	Обсуждение вопросов темы, правил игры УК-7
<b>6 семестр</b>		<b>50</b>				<b>50</b>	<b>Текущий контроль</b>
13.	Эндшпиль	24				24	Обсуждение вопросов темы, правил игры УК-7
14.	Анализ типовых позиций и ошибок в шахматной игре	26				26	Обсуждение вопросов темы, правил игры УК-7
<b>Общая трудоемкость</b>		<b>330</b>				<b>330</b>	

*ЛЗ – занятия лекционного типа ЛР – лабораторные работы*

*СЗ – занятия семинарского типа СРС – самостоятельная работа*

## **6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

### **6.1. Организация самостоятельной работы обучающихся**

Самостоятельная работа обучающихся – особый вид познавательной деятельности, в процессе которой происходит получение, обработка и усвоение учебной информации.

Целью самостоятельной работы обучающегося является:

- систематизация, закрепление, углубление и расширение полученных знаний умений, навыков и (или) опыта деятельности;
- формирование умений использовать различные виды учебной, учебно-методической, научной литературы, материалы периодических изданий;
- развитие познавательных способностей, творческой инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности обучающихся;
- формирование самостоятельности мышления, способности к саморазвитию, самосовершенствованию, самореализации;
- развитие исследовательского и творческого мышления.

Объем самостоятельной работы по каждой дисциплине определяется учебным планом.

Самостоятельная работа может быть аудиторной и внеаудиторной. Аудиторная самостоятельная работа осуществляется на лекционных семинарских и практических занятиях, в процессе индивидуальных занятий с обучающимися, при выполнении контрольных работ и др. Внеаудиторная самостоятельная работа может осуществляться:

- в контакте с преподавателем: на консультациях по учебным вопросам, в ходе творческих контактов, при ликвидации задолженностей, при выполнении индивидуальных заданий;
- без контакта с преподавателем: в библиотеке, дома, в общежитии и других местах при выполнении учебных и творческих заданий.

Внеаудиторная самостоятельная работа, прежде всего, включает повторение материала, изученного в ходе аудиторных занятий; работу с основной и дополнительной литературой и Интернет-источниками; подготовку к семинарским, практическим и индивидуальным занятиям; выполнение заданий, вынесенных преподавателем на самостоятельное изучение, научно-исследовательскую и творческую работу обучающегося.

## 6.2. Задания для самостоятельной подготовки к практическим занятиям

Практическое занятие 1: Теоретические основы и правила шашечной игры.

*История возникновения шашечной игры*

Цель: Рассмотреть исторические аспекты возникновения шашечной игры.

Задания (вопросы) для подготовки:

1. В какой стране возникла игра?
2. В какой стране прошел первый Чемпионат мира по шашкам?
3. Прочитать миф Платона «Гермес».
4. Какой правитель Древней Руси обожал игру в шашки и ввел правило, чтоб на ассамблеях всегда была выделена особая комната для шашечной игры?

*Шашечный кодекс.*

Цель: Ознакомление студентов со сводом правил для формирования правильного восприятия целей и задач шашечной игры.

Задания (вопросы) для подготовки:

1. Официальный Устав шашек в России.
2. Правила судейства в шашечной партии.

*Шашечная азбука.*

Цель: Изучение буквенно-цифрового ряда для правильного восприятия игры и формирования у студентов правил расстановки фигур.

Задания (вопросы) для подготовки:

1. Буквенно-цифровой ряд.



## 2. Шашечная стратегия на доске.

### *Разновидности шашек.*

Цель: Раскрыть разнообразие шашечных игр. Сформировать эстетическое восприятие игры в шашки.

Задания (вопросы) для подготовки:

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки.

Проблемные вопросы:

2. С какими трудностями сталкивается играющий спортсмен во время шашечной партии.

### Практическое занятие 2: Стратегия и тактика шашечной игры.

#### *«Бой» в шашечной партии.*

Цель: Развитие стратегического мышления. Научить находить удары с пропуском в дамки.

Задания (вопросы) для подготовки:

2. Какие существуют простейшие комбинации на «преддамочном поле».

3. Какие есть усложненные удары с проходом в дамки? Назовите их.

Проблемные вопросы:

2. Понятие «Жертва» в шашечной партии. Ее значение для победы?

3. Понятие «Атака» в шашечной партии, как стратегический момент в игре.

#### *«Дамка» в шашках. Шашечная нотация.*

Цель: Выработать тактическое зрение на типовые, часто встречающиеся практические приемы, закрепить знания «полей на доске», научить правильно фиксировать, а потом прочитывать ходы шашек и расположение их на доске.

Задания (вопросы) для подготовки:

1. Ходы «Дамкой».

2. Стратегия игры с «Дамкой». Запишите нотацию.

3. Что означает понятие «Большая дорога»?

4. Разберите классификацию записи нотаций: полная, краткая и сокращенная.

5. Разобрать самостоятельно буквенно-цифровую систему.

6. Отработайте ходы и получите победу за меньшее количество ходов:

– Б.Д. a7,e1,g1; Ч.Д. d6

– Б.Д. d4,e1,g7; Ч.Д. d8

– Б.Д. a3,a5,g7; Ч.Д. g5

– Б.Д. a5,e1,f4; Ч.Д. e7

– Б.Д. c1,c3,g7; Ч.Д. h2

– Б.Д. b6,c1,c3; Ч.Д. a3.

#### *Понятие «Жертва» в шашечной игре. Комбинационные мотивы.*

Цель: Тактические приемы, развитие логического и абстрактного мышления, совершенствование комбинированных приемов в игровой практике.

Задания (вопросы) для подготовки:

1. Материальное превосходство, что это?

2. Позиционное превосходство, что это?

3. Что такое комбинационный мотив?

4. Какие трудности возникают при использовании различных комбинаций?

5. Комбинация «Решето», значение, результат применения.

#### *Ценность полей и сила шашек.*

Цель: Анализ тактических приемов в игре и

Задания (вопросы) для подготовки:

1. Расставьте на доске комбинацию: две простые на одной вертикали: Б.п.с1;Ч.п.с7. Ваши действия?

2. Расставьте на доске комбинацию: две простые на соседних вертикалях: Б.п.е1;Ч.п.ф8. Ваши действия?

*Оппозиция. Разновидности и значения в игре.*

Цель: Закрепление пройденного материала. Проигрывание сложных комбинаций для совершенствования навыков в игре.

Задания (вопросы) для подготовки:

1. На какие условные периоды делиться шашечная партия?
2. Охарактеризуйте каждый этап, определите свойства и значения.

Практическое занятие 3: Миттельшпиль (середина игры).

*«Фланг» на шашечном поле. Преимущества взятия флангов.*

Цель: Обучение стратегическим задачам на этапе миттельшпиля, развитие внимания, памяти, логического и абстрактного мышления, совершенствование позиционного маневрирования, развитие комбинационных идей.

Задания (вопросы) для подготовки:

1. Что такое «центр поля»?
2. Как понимать стратегию: «Борьба за открытые линии»? Объясните.
3. Раскройте определение «Фланг»
4. Запишите различие флангов.

*Понятие комбинации.*

Цель: Совершенствование и анализ ходов в игровой практике. Расширить знания классификации комбинаций для принятия быстрых игровых решений.

Задания (вопросы) для подготовки:

1. Дайте определение «Шашечной позиции».
2. Проанализируйте понятие «Сильные шашки».
3. Проанализируйте понятие «Слабые шашки».
4. Запишите нотацию к этим элементам.
5. Какие бывают признаки комбинации?
6. Какие бывают мотивы комбинации?

*Комбинации с «1-ой ходовкой» и с «2-ой ходовкой».*

Цель: Освоение приема на игровом поле, совершенствование тактических приемов, развитие аналитического мышления.

Задания (вопросы) для подготовки:

1. Перечислите тактические приемы игры.
2. Изучить тактический прием «Любки».
3. Изучить тактический прием «Нападение».
4. Проиграйте позицию: Белые: f2, g1.; черные: d4, h4. Запишите нотацию.
5. Проиграйте позицию: Белые: a3, c1, f2, g1; черные: b6, c5, d4, h4. Запишите нотацию.

*Позиционные приемы.*

Цель: Развитие стратегии, развитие аналитического мышления, развитие комбинационного зрения.

Задания (вопросы) для подготовки:

1. Раскройте понятия: центр (слабый и сильный).
2. Разберите самостоятельно следующие позиционные приемы: «упоры», «отсталые шашки», «бортовые шашки», «слабый фланг», «связка», «скученность» и неравномерное распределение шашек на доске.
3. Разберите самостоятельно технический прием «Прорыв».

4. Что такое «Опорные поля»?

5. Разберите позиционный прием «Петля». Запишите несколько примеров.

6. Разберите позиционный прием «Переплет». Общее понятие, характеристика приема. *«Размен» как универсальное средство позиционного приема.*

Цель: Обучить позиционным приемам выигрыша. Развивать комбинационное зрение.

Задания (вопросы) для подготовки:

1. Дайте характеристику «Размена».

2. Какое значение имеет этот позиционный прием?

*Позиционные приемы «Связка».*

Цель: Развитие и совершенствование стратегических приемов, развитие аналитических способностей и комбинационного зрения.

Задания (вопросы) для подготовки:

1. Разберите самостоятельно позиционный прием.

2. Составьте и запишите нотацию.

3. Что такое «Связка левого фланга»?

*Тактические приемы в игре «Блокада» и «Зажим фланга».*

Цель: Выработать тактическое зрение на часто встречающиеся практические приемы.

Задания (вопросы) для подготовки:

1. Проанализируйте тактический прием «Блокада». Дайте характеристику. Запишите нотацию хода.

2. Проиграйте на шашечном поле ситуацию с «Зажимом фланга».

*Комбинация «Связка».*

Цель: Обучить тактическим ударам в игре.

Задания (вопросы) для подготовки:

1. Что такое «Связка центра»?

2. Как вы думаете это технический или тактический прием?

3. «Связка правого фланга». Ее преимущества и возможности?

*Позиционные приемы и применение в игре.*

Цель: Развитие стратегии и тактических приемов игры, аналитического мышления, логического мышления, поиск и решение стратегических задач и компромиссов в игре.

Задания (вопросы) для подготовки:

1. «Зажим». Характеристика приема.

2. Основные принципы игры в «Зажиме».

3. «Развязка зажима» и «Фиксация зажима». Как вы понимаете эти тактические ходы?

4. Разберите прием «Безупорные позиции».

*«Окружение центра». Полное и частичное «Окружение».*

Цель: Совершенствование тактических действий, умение рационально прогнозировать дальнейший исход игры, умение обнаружить тактику противника.

Задания (вопросы) для подготовки:

1. Какая опасность таится в этом маневре?

2. Рассмотрите такие стратегические ходы: «Отсталые и сгруппированные шашки».

3. Прочие «Безупорные позиции».

4. Разберите и проиграйте эти комбинации: а) ba7 dc5 б) ed4 g:e3; в) d:b6 a:c7;

г) f:d4 hg5 или cd6, д) dc5 е) cd8 gh4; ж) d:g5 h:f6.

*Симметричные позиции. Позиционный прием «Контрудар».*

Цель: Обучить находить закономерности из рисунка шашек на доске. Совершенствовать тактические действия. Научить сложному и мощному тактическому ходу. Развить тактическое мышление.

Задания (вопросы) для подготовки: 1. «Косяковая симметрия». Дайте характеристику и значение данного действия. Разберите несколько приемов. 2. «Центральная симметрия». Дайте характеристику и значение данного действия. 3. Разберите несколько приемов. 4. Разберите данную позицию возникающую после следующих ходов: а) cd4 fg5; б) bc3 gf6; в) cb4 hg7; г) bc5 d:b4; д) a:c5 gh4; е) gf4 ba5; ж) ab2 fg5; з) fe5 cb6; и) ed6 gf4; к) e:g5 h:f6; л) dc3 dc7; м) ed2 c:e5; н) fg3 ab4 (единственный ход); о) c:a3 bc5; п) d:b6 a:c5; р) gf4 e:g3; с) h:f4 ed6; т) de3. Выберите несколько тактических приемов, чтобы достичь победы в шашечной партии. 5. Разберите нотацию: а)hg3 ed6!; б) cb4 a:c3; в)d:b2 ba5; г) bc3 ba7!; д) ab2 ab6!; е) cd4 ab4; ж) ef6 g:e7; з) fe5 d:h2!; и) ef4 c : g5; к) a:a7 gf4.

*«Угроза» на шашечном поле. Виды и свойства этих приемов. Применение изученных тактических приемов в игровой партии.*

Задания (вопросы) для подготовки:

1. Разберите позиционный прием «Неотвратимая угроза». Запишите нотацию.
2. Разберите позиционный прием «Двойная угроза». Запишите нотацию.
3. Что такое «Блокирующие шашки»?

*Использование различных позиционных приемов на шахматной доске.*

Цель: Закрепление пройденного материала. Совершенствование тактических действий.

Развитие тактического мышления.

Задания (вопросы) для подготовки:

1. Подготовить оригинальный план и свой позиционный прием.
2. Записать нотацию своего позиционного приема.

*Композиционные ложные следы.*

Цель: Применить знания на игровом поле. Развитие логики, быстроты игрового внимания.

Задания (вопросы) для подготовки:

1. Как обозначаются композиционные следы?
2. Что такое иллюзорная композиционная игра?

*Определение проблемы, элементы формы и содержания проблемы.*

Цель: Совершенствование тактических приемов на игровом поле.

Задания (вопросы) для подготовки:

1. «Проблема и миниатюра». Дайте определения. Запишите примеры.
2. Составляющие проблемы.

*Технические требования к проблеме. Нарушения технических требований.*

Цель: Ознакомиться с тактическими приемами игры, вариация и единственность решения.

Задания (вопросы) для подготовки:

1. «Дуаль». Дайте определение. Запишите несколько примеров.
2. Что такое «Блокирующие шашки»?
3. Составьте любую вариацию по любой понравившейся композиции.
4. За что композиция получает нулевую оценку?
5. Какая композиция не принимается к соревнованиям?

Практическое занятие 4: Дебют.

*«Дебют» в шашках. Характерное построение «Дебютов».*

Цель: Обучить правильному розыгрышу дебюта. Уметь видеть следующие задачи:

захват центра, захват инициативы, своевременное развитие атаки.

Задания (вопросы) для подготовки:

1. Что такое дебют в шашках?
2. Запишите 1-2 примера «Дебютов» - русские шашки.

3. Запишите 1-2 примера «Дебютов» - международные шашки.

4. Именами каких русских шашкистов названы «Дебюты»?

5. Запишите нотацию своего «Дебюта».

*«Кол» в русских шашках. Значение этого позиционного приема.*

Цель: Анализ тактических приемов и собственных навыков в игре.

Задания (вопросы) для подготовки:

1. Разобрать «Дебют Рафаэля».

2. Разобрать «Дебют Розенбурга».

3. Какой четкий регламент существует в шашках?

4. С какого момента шашечная партия фиксируется как оконченная?

*«Дебют Вилочка».*

Цель: Совершенствовать тактику борьбы за центральные поля.

Задания для подготовки:

3. Разберите и проанализируйте на доске шашечную комбинацию: а) с3—d4, d6—e5; б) g3—f4.

4. Используя интернет игры, проиграйте несколько партий с дебютами.

Практическое занятие 5: Эндшпиль (окончание игры).

*Эндшпиль в шашечной партии.*

Цель: Правильно сформировать стратегическую цель, чтобы получить необходимый перевес для выигрыша.

Задания (вопросы) для подготовки:

1. Раскройте определение «Эндшпиль».

2. Как вы считаете «Эндшпиль - это главный стратегический компонент в игре?»

3. Расставьте на доске такую позицию - белые: a3, g1, h4; черные - a7 h2, h6.

4. Расставьте на доске такую позицию - а) a3b4 , a7—b6; б) h4 -g5, h6-f4, в) g1 -f2.

*Этюдные окончания игры. Игровая тактика на доске.*

Цель: Развить оригинальность мышления, творческий и красивый финал. Закрепить тактические приемы и ходы на шашечном поле. Сформировать анализ технических приемов игры.

Задания (вопросы) для подготовки:

1. Составить 2-3 этюда на шашечной доске.

2. Записать этюдные окончания.

3. Проанализируйте ««Дамочные окончания»: 1\*1, 2\*1, 3\*1».

4. Запишите шашечную анотацию к «Дамочным окончаниям».

Практическое занятие 6: Шашечная композиция.

*Жанры композиции.*

Цель: Совершенствовать навыки в расположении шашек на шашечной доске с определенным заданием и решением, которое соответствует техническим и эстетическим требованиям.

Задания (вопросы) для подготовки:

1. Разобрать жанры: «Миниатюра, Проблема, Этюд, Задача, Дамочная проблема».

2. Элементы и формы содержания композиционных жанров.

*Композиционный ложный след и композиционная иллюзорная игра.*

Цель: Развить аналитическое мышление, решить поставленную задачу и добиться конечного выигрыша в игре.

Задания (вопросы) для подготовки:

1. Характеристика «Треугольника Петрова».

2. Способы достижения выигрыша.

*«Этюд» Основной жанр шашечной композиции.*

Цель: Научить играть каждой фигурой в отдельности и в совокупности с другими фигурами без нарушения правил шашечного кодекса.

Задания (вопросы) для подготовки:

1. Определение «Этюда».

2. Элементы и формы содержания «Этюда».

3. Составляющие «Этюда».

4. Требования у «Этюд».

*Игра в шашки на «Первенство курса».*

Цель: Закрепить весь пройденный материал и совершенствовать технику и тактику приемов в игре. Развить нестандартное, логическое мышление в соревновательной ситуации.

Задания (вопросы) для подготовки:

1. Конкурсы (проходящие под эгидой СРІ).

Практическое занятие 7: История развития шахмат.

*Исторический обзор развития шахмат.*

Цель: Рассмотреть исторические аспекты возникновения шахмат.

Задания (вопросы) для подготовки:

3. В каком веке сформировалась игра шахматы?

4. Какая страна родоначальник игры в шахматы?

5. Прочитайте легенду великого ученого Аль-Бируни в книге «Индия»?

6. В каком году вышла первая шахматная книга, которую написал Аль-Адли?

*Появление шахмат на Руси.*

Цель: Сформировать эстетическое восприятие к игре.

Задания (вопросы) для подготовки:

1. Как шахматы проникли в Европу?

2. Кто был музой и покровительницей игры шахмат?

3. Негативная позиция Христианской церкви к игре.

4. Что было официально закреплено в кормчей книге 1262 года?

*Развитие шахматной теории. Превращение шахмат в международный вид спорта.*

Цель: Совершенствование знаний истории возникновения. Развитие исторических ценностей в формировании правильного эстетического восприятия.

Задания (вопросы) для подготовки:

2. В каком году появляются первые шахматные клубы.

3. Название первого журнала о шахматной игре. В какой стране публиковался?

4. Первый чемпион мира по шахматам?

5. Когда возник контроль турнира в шахматах?

*Шахматы в 20 веке.*

Цель: Сформировать понятия о технических изменениях в игре.

Задания (вопросы) для подготовки:

2. Когда была создана Международная шахматная федерация (ФИДЕ)?

*Правила игры. Начало игры.*

Цель: Изучить правила игры. Сформировать правильные технические моменты в иг-ре.

Задания (вопросы) для подготовки:

1. Изучите расположение шахмат на доске.

2. Разберите обозначение полей.
3. Запишите названия шахматных фигур.

*Шахматный прием «Взятие на проходе». Понятие «Рокировка», ее значение в шахматах.*

Цель: Обучить специальному ходу пешки. Научить видеть тактические уловки с первого хода.

Задания (вопросы) для подготовки:

1. Выясните возможности «взятия пешки». В каких ситуациях это не возможно?
2. Когда теряется право взятия на проходе?
3. Длинная рокировка. Как выполняется?
4. Короткая рокировка.

*Понятия «Шах» и «Мат» в игре.*

Цель: Сформировать и изучить шахматную терминологию.

Задания (вопросы) для подготовки:

1. Дайте характеристику позиции «Шах» и «Мат».
2. При какой позиции игра заканчивается?
3. Проиграйте эти позиции в игре.

*«Ничья» в шахматах.*

Цель: Изучить правила игры. Привить правильное восприятие к тактическим приемам в игре. Развить оппозиционное зрение.

Задания (вопросы) для подготовки:

1. Как в шахматах фиксируется позиция «Ничья»?
2. Положение «Пат». Как фиксируется?
3. Шахматы Фишера.

*Сила фигур. Шахматный кодекс. Сравнительная характеристика.*

Цель: Раскрыть стратегические основы в шахматах. Изучить правила игры, обязательные для судейства.

Задания (вопросы) для подготовки:

1. Какую ценность имеет каждая фигура?
2. Контроль центра доски. Какие способы можно использовать?
3. Развитие фигур на собственном поле.
4. Как происходит остановка шахматных часов?
5. Как определяется позиция «Ничья» в шахматном кодексе?

*Судья и спортивная этика шахматистов.*

Цель: Научить «честности и правдивости, нравственной чистоты» в игровой партии.

Задания (вопросы) для подготовки:

1. Опоздание шахматиста на игру. Разберите, как потом идет игра?
2. Рассмотрите случаи, где шахматисты заранее договариваются о позиции «Ничья» и как судья засчитывал эти партии?
3. Какие крупные ошибки в судействе есть в истории шахматных турниров?
4. Игра – блиц. Дайте характеристику.
5. Какие официальные соревнования проводят в блиц – играх?
6. Какие правила шахматного кодекса трансформируются в блиц – игре?
7. Ознакомьтесь с книгой "Белые и черные" гроссмейстера А. Котова

Практическое занятие 8: Шахматы как вид спорта.

*Шахматная классификация.*

Цель: Совершенствование знаний о классификационной системе спортсменов.

Задания (вопросы) для подготовки:

1. Какие установлены спортивные разряды в Российской шахматной Федерации?
2. Какие есть два высших звания?
3. С каких возрастов присуждается тот или иной разряд и звания?
4. Какое звание получает спортсмен пожизненно?

*Выдающиеся шахматисты СССР и Российской Федерации.*

Цель: Изучение спортивного и творческого пути чемпионов. Воспитание эстетического восприятия к игре шахматы. Развитие чувства патриотизма.

Задания (вопросы) для подготовки:

1. Гроссмейстер Гарри Каспаров. Изучите автобиографию Каспарова.
2. Какой богатейший вклад в наследие шахмат внес гроссмейстер?

*Гроссмейстер Михаил Ботвинник.*

Цель: Ознакомиться с биографиями шахматистов.

Задания (вопросы) для подготовки:

1. Гроссмейстер Ботвинник. Изучите автобиографию Ботвинника.
2. Какой богатейший вклад в наследие шахмат внес гроссмейстер?

*Гроссмейстер Анатолий Карпов.*

Цель: Ознакомиться с биографиями шахматистов.

Задания (вопросы) для подготовки:

1. Гроссмейстер Карпов. Изучите автобиографию Анатолия Карпова.
2. Из каких самых сложных моментов в игре Карпов находил тактическое решение, позволяющее ему стать победителем?
3. Какой богатейший вклад в наследие шахмат внес гроссмейстер?

*Автобиография Гроссмейстера Василия Смылова.*

Цель: Развить исторические аспекты автобиографии шахматистов.

Задания (вопросы) для подготовки:

1. Гроссмейстер Смыслов. Изучите автобиографию Василия Смылова. Выделите самые интересные жизненные моменты этого шахматиста.

*Возникновение «Профессиональной шахматной ассоциации (ПША)».*

Цель: Иметь представление о спортивном расколе в шахматах. Знать последовательность реорганизации структуры на международной спортивной арене.

Задания (вопросы) для подготовки:

1. Какие знаменитые Гроссмейстеры основали ПША?
2. В каком году конфликт между ФИДЕ и ПША был исчерпан?
3. Надежды России в нынешнее время.

Практическое занятие 9: Развитие дебюта в шахматах.

*Дебют «Староиндийская Защита» и элементарное объяснение.*

Цель: Сформировать правильное начало игры. Видеть и находить правильные решения в стратегии шахматного хода.

Задания (вопросы) для подготовки:

1. Чему посвящен дебют?
2. Какой общий ход есть в дебюте для постепенного развития игры?
3. Какой Гроссмейстер СССР одержал много побед благодаря этому дебюту?
4. В наше время кто из шахматистов России использует данный прием?

Практическое занятие 10: Основные принципы развития дебюта.



*Ферзевый Гамбит и Волжский Гамбит. Характеристика приемов.*

Цель: Сформировать навык дебюта. Отработать прием на шахматной доске. Изучить стратегические приемы.

Задания (вопросы) для подготовки:

1. Проанализируйте несколько игр, сыгранные Чемпионами мира: Смысловым, Петросяном и Карповым.
2. Какое второе название имеют данные приемы?
3. Какой основной вариант развития имеет данный дебют?

*Защита «Карро-Канн».*

Цель: Развить способности бороться за ничью в партии. Развивать оппозиционное зрение.

Задания (вопросы) для подготовки:

1. Проиграйте тренировочную партию с данным дебютом.
2. Назовите известных Гроссмейстеров, которые достигли результата «Ничья» с использованием этого дебюта.

*«Вариант Дракона» - один из самых сложных дебютов.*

Цель: Раскрыть сложность дебюта, привить тактический навык в игре.

Развить аналитическое зрение.

Задания (вопросы) для подготовки:

1. Проанализируйте ситуацию на шахматном поле:  
1).e4 c5; 2).Nf3 d6; 3).d4 cd4; 4).Nxd4 Nf6; 5).Nc3 g6; 6).g3  
6...Nc6 (или 6...Bg7 7.Bg2 и Nc6); 7).Nde2.

*«Английское Начало», «Берлинская Защита» и «Испанская партия». Значение в стратегии. Характеристика и нотация этих дебютов.*

Цель: Уметь формировать и проводить стратегический анализ в соответствии с предполагаемыми вариантами принятия решений партнера.

Задания (вопросы) для подготовки:

1. Разобрать дидактические тренировочные партии с использованием данных де-бютов.

*Классификация дебютов. Открытые дебюты.*

Цель: Расширить знания в стратегических приемах игры.

Задания (вопросы) для подготовки:

Дидактические задания, разберите дебюты:

1. Дебют Слона
2. Дебют 4 Коней
3. Венская Партия
4. Дебют Понциани
5. Центральный Дебют
6. Северный Гамбит
7. Гамбит Геринга

*Полуоткрытые дебюты.*

Цель: Раскрыть значение сложных тактических приемов.

Задания (вопросы) для подготовки:

Дидактические задания:

1. Защита Пирца-Уфимцева. Разобрать и записать нотацию.
2. Современная Защита. Разобрать и записать нотацию.
3. Защита Алехина. Разобрать и записать нотацию.
4. Дебют Нимцовича. Разобрать и записать нотацию.
5. Защита Лемминга. Разобрать и записать нотацию.

*Закрытые дебюты. Характеристика и значение этих дебютов.*

*Стратегические идеи в гамбитах. Мат тяжелыми фигурами.*

Цель: Развить аналитическое мышление, логику и позиционное зрение.

Задания (вопросы) для подготовки:

1. Разберите Гамбит Эванса.
2. Венская партия. Проиграйте на шахматной доске.
3. Дайте характеристику Королевскому гамбиту.
4. Какие фигуры определяют к «тяжелым» в шахматах?
5. Проиграйте позицию, ведущую к мату.

Практическое занятие по теме 11: Учение о комбинациях, позиционная игра.

*Основы и элементы шахматной тактики в шахматах.*

Цель: Развить способности к анализу тактических действий в игре. Совершенствовать оппозиционное зрение.

Задания (вопросы) для подготовки:

4. Какие основные компоненты включены в тактической операции?
5. Какие ходы можно отнести к элементарным средствам защиты?
6. Двойное и комбинированное нападение.
7. Проанализируйте тактический прием: «Вилка» или «Двойной удар».
8. Какая тема может развиваться в данном приеме?

*«Связка» или нападение дальнобойной фигуры. Тактический прием «Завлечение».*

Цель: Развить комбинационное зрение и шахматное мышление.

Задания (вопросы) для подготовки:

1. Сколько фигур участвует в данном приеме?
2. Полная связка. Проанализируйте данный метод.
3. Неполная связка. Проанализируйте данный метод.
4. Запишите нотацию стратегического приема «Завлечение».

*«Дебют Колле» и «Вересова», как стратегический маневр для атаки.*

Цель: знакомство с принципами игры в дебютах, закрепление знаний и навыков с применением практики, совершенствование грамотного расположения шахматных фигур на поле в дебюте.

Задания (вопросы) для подготовки:

1. Подготовьте план развития атаки данного дебюта.
2. В честь какого мастера игры в шахматы был назван данный дебют?
3. Проанализируйте: 1.d4 Kf6; 2.Kc3 d5; .Cg5. Подумайте как можно дальше атаковать на центр?
4. Кто из известных шахматистов часто применял данный прием в игре?

*«Дебют Цукерторта».*

Цель: Совершенствовать грамотное расположение шахматных фигур на поле в дебюте.

Развивать аналитическое мышление.

Задания (вопросы) для подготовки:

1. Характеристика хода. С чего развивается дебют?
2. Запишите нотацию развития дебюта.

*Изучение защитных комбинаций в дебютах.*

Цель: Научить находить несложные тактические приемы, применяя в дидактических заданиях. Совершенствование тактических операций, состоящих из двух и более элементов тактики, объединённых единой целью.

Задания (вопросы) для подготовки:

1. Характеристика «Двойного удара». Запишите нотацию.

2. Понятие «Открытый шах».

*«Защита Бенони».*

Цель: Сформировать навык тактического хода.

Задания (вопросы) для подготовки:

1. Дайте характеристику данного маневра.

2. В чем отличие защитных особенностей.

*Защита «Немцовича» и «Рагозина».*

Цель: Создание условий для личностного и интеллектуального развития учащихся, формирования правильного навыка в тактических действиях.

Задания (вопросы) для подготовки:

1. Характеристика ходов.

2. С какой позиции имеет быть начало защиты «Немцовича»?

3. С какой позиции начинается защита «Рагозина»?

*Изучение дидактических задач по теме: «Закрытые дебюты». Решение задач с применением «Гамбитов».*

Цель: Создание условий для личностного и интеллектуального развития учащихся.

Формировать и развивать ключевые компетенции учащихся (коммуникативные, интеллектуальные, социальные). Познакомить с классификацией гамбитов, уметь применять их на практике.

Задания (вопросы) для подготовки:

1. Рассмотрите Королевский гамбит. Гамбит начинается ходами: а) e2 – e4 e7 – e5; б) f2 – f4. Идея: устранение пешки e5, вскрыть вертикаль f, захватить центр ходом d4, атака на f7. Один из самых острых и сложных дебютов.

2. Рассмотрите Ферзевый гамбит. Дебют начинается ходами: а) d2 – d4 d7 – d5; б) c2 – c4. Один из самых распространённых современных дебютов. Различают: принятый гамбит, отказанный.

3. Контр гамбит Альбина: а) d2 – d4 d7 – d5; б) c2 – c4 e7 – e5.

4. Гамбит Эванса: а) e2 – e4 e7 – e5; б) Kf3 Kc6; в) C c4 C c5; г) b4 Cb4; д) c3 C a5; е) Ф b3.

*Изучение дидактических задач по теме: «Закрытые дебюты». Решение дидактических задач с применением защитных дебютов.*

Цель: Создание условий для личностного и интеллектуального развития учащихся.

Формировать и развивать ключевые компетенции учащихся (коммуникативные, интеллектуальные, социальные).

Задания (вопросы) для подготовки:

1. Выполнить дидактические задания «Поиск хода, защищающего от мата».

2. Можно ли в «Закрытых дебютах» поставить мат сопернику?

*Классификация фланговых дебютов.*

Цель: Создание условий для личностного и интеллектуального развития. Решение дидактических задач с применением «Дебютов». Формировать и развивать ключевые компетенции учащихся (коммуникативные, интеллектуальные, социальные).

Задания (вопросы) для подготовки:

1. «Английская партия» - солидное позиционное начало дебюта.

2. Запишите нотацию к данному дебюту.

Практическое занятие 12: Миттельшпиль.

*Центральная стадия шахматной партии - «Миттельшпиль». Патовые позиции в игре.*

Цель: Закрепить теоретический материал усвоения программы, практических навыков. Совершенствовать особый вид атаки, связанные единым этюдным жанром.

Задания (вопросы) для подготовки:

1. Дайте характеристику позиции «Пат».
2. Что означает позиция «Пат» в шахматах?
3. Раскройте понятие «Вынужденный пат».
4. Принцип игры в миттельшпиле.
5. Анализ и оценка в позициях.

*Основные десять правил игры в миттельшпиле. Правильная оценка и анализ позиции в миттельшпиле.*

Цель: Закрепить теоретический материал усвоения программы, совершенствовать практические навыки в игре. Развитие системного мышления, долговременной и оперативной памяти, творческого мышления.

Задания (вопросы) для подготовки:

1. Нападение и создание угрозы в миттельшпиле.
2. Борьба за центр.
3. Материальное преимущество фигур.
4. Пешечная слабость в позиции соперника.
5. Рассмотрите партию игры Ларсена – Найдорфа (1968г).

*Позиционная жертва. Позиции с нестандартным соотношением сил.*

Цель: Развить оппозиционное зрение, аналитическое мышление и уверенность в практических играх.

Задания (вопросы) для подготовки:

1. Преимущество в развитии миттельшпиля.
2. Центр и его значение.
3. Фланговая атака при подвижном центре.  
*«Интуитивная жертва» и «Борьба за центр».*

Цель: Развитие и совершенствование тактики в миттельшпиле, развитие оппозиционного зрения. Создание условий для личностного и интеллектуального развития учащихся. Формировать и развивать ключевые компетенции учащихся (коммуникативные, интеллектуальные, социальные).

Задания (вопросы) для подготовки:

1. Промежуточные ходы.
2. Классификация контрударов.
3. Разберите партию Авербах – Котов, 1953 г.
4. Откройте понятие «Квадрат» в шахматах.
5. Расставьте фигуры по нотации: d4-e4-d5-e5.
6. Выполните дидактические задания: «Шах или не шах»; «Дай шах»; «Пять ша-хов»; «Защита от шаха»; «Первый шах».

Практическое занятие 13: Эндшпиль.

*«Плановое» мышление шахматиста*

Цель: Научить рокировать на шахматном поле; объявлять шах; ставить мат. Развитие оппозиционного зрения, аналитическое мышление и на составление планов игры в эндшпиле.

Задания (вопросы) для подготовки:

1. Какую роль может сыграть наличие или отсутствие пешки на поле? Почему?
2. Рассмотрите на примере плановое мышление в партии Капабланка - Рагозин (Москва, 1936г.).
3. Роль короля в Эндшпиле.

4. Составьте нотацию – план реализации лишней пешки.
5. Рассмотрите пример, когда конь идет в атаку против пешки. Составьте свою нотацию на этом примере.

*Решение ладейных окончаний. Три правила теории ладейных окончаний.*

Цель: Научить проводить стратегический анализ в соответствии с предполагаемыми вариантами принятия решений партнера. Борьба с неуверенностью в себе, делать выводы и ставить задачи на будущее.

Задания (вопросы) для подготовки:

1. Оценка окончаний.
2. Принципы и приемы игры в «Ладейниках» в примерах партий великих шахматистов.
3. Рассмотрите прием: ладья + пешка против ладьи соперника.

*Приемы и решение позиций в эндшпиле.*

Цель: Проводить стратегический анализ в соответствии с предполагаемыми вариантами принятия решений партнера. Уметь делать выводы и ставить задачи на будущее.

Задания (вопросы) для подготовки:

1. Разберите прием «Наведение моста». Запишите нотацию к нему.
2. Разберите прием «Атака с тыла».
3. Разберите прием «Сброс пешки».
4. Запишите нотацию позиции, когда слону мешает неприятельский, а иногда и свой собственный король.
5. Разберите позицию «Штаны» в эндшпиле.

*Техника матования «Одинокого короля». Типичные матовые положения в эндшпиле.*

Цель: Изучить технические приемы в эндшпиле. Проводить стратегический анализ в соответствии с предполагаемыми вариантами принятия решений партнера.

Задания (вопросы) для подготовки:

1. Выполните дидактические задания на шахматной доске: «Шах или мат?», «Мат или пат», «Мат в один ход», «На крайнюю линию», «В угол», «Ограниченный король», «Мат в два хода».
2. Разобрать позицию «Шах или мат». Запишите нотацию. Характеристика ходов.
3. Разобрать позицию «На крайнюю линию». Проиграйте ее самостоятельно на доске.

*Эндшпиль. Эффективные мотивы и идеи.*

Цель: Изучить технические приемы в эндшпиле. Проводить стратегический анализ в соответствии с предполагаемыми вариантами принятия решений партнера. Развивать аналитические и стратегические способности. Подготовить к различным сценариям игры.

Задания (вопросы) для подготовки:

1. Решите задачу: Матование короля или подвести игру под «ничью». Запишите нотацию к своим ходам.
2. Решите задачу: Провести пешку в ферзи. Запишите нотацию ходов.
3. Рассмотрите вариант игры Чигорина.
4. Дебют Тромповского. Запишите нотацию.
5. Защита Чигорина. Запишите нотацию.

Практическое занятие 14: Анализ типовых позиций и ошибок в шахматной игре.

*Разменная система в шахматах.*

Цель: Проводить стратегический анализ в соответствии с предполагаемыми вариантами принятия решений партнера.

Задания (вопросы) для подготовки:

1. Рассмотрите Русскую систему защиты.

2. Закрытая система. Запишите нотацию данной комбинации.

Практическое занятие 15. Современные информационные технологии в шахматной игре.  
*Современные информационные технологии в шахматах.*

Цель: Изучить шахматные компьютерные программы. Совершенствовать умения использовать компьютерную технику для самостоятельной шахматной подготовки.

Задания (вопросы) для подготовки:

1. Сеансы одновременной игры (в том числе тематические) с последующим анализом типичных ошибок.

6.3. Перечень тем (задания) для курсовой работы

Выполнение курсовой работы не предусмотрено.

### **7. Оценочные средства для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся**

7.1 Примерные оценочные средства, включая задания для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) приведены в Приложении 1 к рабочей программе дисциплины.

7.2 Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) включают следующие разделы:

- перечень компетенций, формируемых в процессе освоения учебной дисциплины;
- описание показателей и критериев оценивания компетенций, описание шкал оценивания;
- типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения по учебной дисциплине, обеспечивающих достижение планируемых результатов освоения образовательной программы;
- методические материалы, определяющие процедуры оценивания результатов обучения по учебной дисциплине, обеспечивающих достижение планируемых результатов освоения образовательной программы.

### **8. Перечень основной и дополнительной литературы**

**Основная и дополнительная литература:**

1. Учебник шахматной игры для начинающих. Составлен бригадой инструкторско-методической комиссии шахматной секции комитета по делам физкультуры и спорта при Ленингр. сов., под общ. ред. И. А. Романовского, Издательство Физкультура и спорт, URL: [https://rusneb.ru/catalog/000199\\_000009\\_005179951/](https://rusneb.ru/catalog/000199_000009_005179951/)

2. Ласкер, Э. Настольные игры и математические задачи : научно-популярное издание: / Э. Ласкер ; пер. с нем. В.А. Брун-Цехового, М.С. Клейн. – Москва: Человек, 2014

### **9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»**

Сведения о Российском институте театрального искусства – ГИТИС, а также локальные нормативные акты института, сведения об учебно-методическом и материально-техническом обеспечении образовательных программ и другая необходимая информация содержатся на официальном сайте - <https://www.gitis.net/>.

Через официальный сайт обеспечивается доступ обучающихся и педагогических работников к различным сервисам и ссылкам, необходимым для ведения образовательного процесса.

При изучении дисциплины рекомендуется использовать ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

Название электронного ресурса сети Интернет, включая профессиональные базы данных	Ссылка на электронный ресурс
Шахматный портал	<a href="http://www.chessserver.ru">www.chessserver.ru</a>
Школа шахмат ChessZone	<a href="http://www.chesszone.net.ru/">http://www.chesszone.net.ru/</a>
Шахматный портал Chess-Planet	<a href="http://chessplanet.ru/">http://chessplanet.ru/</a>

## **10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

10.1. Основными формами получения и закрепления знаний по данной дисциплине являются практические, самостоятельная работа обучающегося, в том числе под руководством преподавателя, прохождение текущего контроля успеваемости.

Самостоятельная работа включает в себя изучение учебной, учебно-методической и специальной литературы, выполнение упражнений, подготовку этюдов для практических занятий, подготовку к текущему контролю и промежуточной аттестации.

Текущий контроль успеваемости по учебной дисциплине и промежуточная аттестация осуществляются в соответствии с Положением о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся, утвержденным приказом ректора ГИТИСа.

Наличие в Институте электронной информационно-образовательной среды, а также электронных образовательных ресурсов позволяет осваивать курс инвалидам и лицам с ОВЗ.

10.2. Особенности освоения учебной дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья

Особенности освоения учебной дисциплины инвалидами и лицами с ОВЗ определены в Положении об организации обучения инвалидов и студентов с ограниченными возможностями здоровья, утвержденным приказом ректора.

Обучение инвалидов и лиц с ОВЗ может осуществляться индивидуально, а также с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.

Форма проведения промежуточной аттестации для инвалидов и лиц с ОВЗ устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). При необходимости инвалидам и лицам с ОВЗ предоставляется дополнительное время для подготовки ответа.

## **11. Методические рекомендации преподавателю по организации учебного процесса по дисциплине**

11.1. Преподавание учебной дисциплины осуществляется в соответствии с Федеральными государственными образовательными стандартами высшего образования, с учетом компетентностного подхода к обучению.

При проведении практических занятий, преподаватель должен придерживаться тематического плана дисциплины, приведенного в РПД. Рекомендуется обратить внимание на вопросы и задания, применяемые при оценке сформированности компетенций в ходе текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине, при необходимости, разобрать аналогичные задания с объяснением особенностей выполнения.

Следует обратить внимание обучающихся на то, что для успешной подготовки к промежуточной аттестации (зачету или экзамену) они должны изучить основную и дополнительную литературу, список которой приведен в РПД. Текущий контроль

успеваемости и промежуточная аттестация осуществляются в соответствии с Положением о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся, утвержденным приказом ректора.

#### 11.2. Инновационные формы учебных занятий

В целях развития у обучающихся навыков межличностной коммуникации, занятия по дисциплине ориентированы как на групповую так и на индивидуальную работу с заданиями.

### 12. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

Каждый обучающийся обеспечен индивидуальным неограниченным доступом к электронным библиотечным системам ГИТИСа, содержащим учебную, учебно-методическую и иную литературу по изучаемым дисциплинам.

- Информационные технологии, используемые в образовательном процессе: демонстрационные тематические мультимедиа- и видео- материалы и др.;
- программы, обеспечивающие доступ в сеть Интернет;
- программы, обеспечивающие демонстрацию видео материалов (например, проигрыватель «Windows Media Player»);
- программы для демонстрации и создания презентаций (например, «Microsoft PowerPoint»)

### 13. Материально-техническая база

№ п/п	Наименование учебных помещений	Оборудование	Перечень программного обеспечения
1	Учебная аудитория для практических занятий и самостоятельной работы обучающихся	Реквизит: маты страховочные гимнастические; столы и стулья (предназначенный для акробатики); лавка гимнастическая; обручи; мячи гимнастические; мячи теннисные; палки гимнастические; шашки, шахматы, звуковоспроизводящая аппаратура по требованию; видеопроектор + ПК; маркерная доска	ПО Windows ПО Microsoft Office 2019
2	Библиотека, в том числе читальный зал	Стол, стулья, компьютеры с доступом к Интернет и доступом в образовательную среду для читателей	ПО Windows ПО Microsoft Office 2019 ПО Adobe Acrobat Reader Электронно-библиотечные системы «Юрайт», «Лань», НЭБ

### 14. Сведения об утверждении и внесении изменений в РПД

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт» разработана в соответствии с требованиями ФГОС ВО, рассмотрена и одобрена на заседании кафедры сценической пластики



**МИНИСТЕРСТВО КУЛЬТУРЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«РОССИЙСКИЙ ИНСТИТУТ ТЕАТРАЛЬНОГО ИСКУССТВА – ГИТИС»

**Оценочные средства по дисциплине**

**Физическая культура и спорт (элективные дисциплины)**

**Шашки и шахматы**

Направление подготовки/специальность:  
**52.05.01 Актерское искусство**

Направленность (профиль) программы/ специализация:  
**Артист драматического театра и кино**

Уровень высшего образования:  
**специалитет**

## 1. Перечень компетенций, формируемых в процессе освоения учебной дисциплины

Коды компетенций ОПОП	Индикаторы	Результаты обучения по дисциплине		
		<i>Обучающийся знает:</i>	<i>Обучающийся умеет:</i>	<i>Обучающийся владеет:</i>
УК-7	УК-7.1. Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний; УК-7.2. Использует средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- основные термины, понятия и стратегические механизмы, используемые в шашках и шахматах;</li> <li>- содержание и направленность шашек и шахмат как интеллектуальных видов спорта, их развивающую эффективность;</li> <li>- значение интеллектуальных видов спорта для ведения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- разрабатывать планы защиты и атаки в шашках и шахматах;</li> <li>- проводить стратегический анализ в соответствии с предполагаемыми вариантами принятия решений партнера по игре;</li> <li>- бороться с неуверенностью в себе, развивать свои изобретательские способности, повышать свою устойчивость при неудачах, критичность, способность к самоанализу для ведения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- умением реализовывать логические операции в игре;</li> <li>- дисциплинированностью, целеустремленностью, усидчивостью, выносливостью как необходимыми качествами для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</li> </ul>

## 2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций, описание шкал оценивания

<b>Уровень сформированности компетенций</b>			
<b>Недостаточный</b> Компетенции не сформированы. Знания отсутствуют, умения и навыки не сформированы	<b>Пороговый</b> Компетенции сформированы. Сформированы базовые знания. Умения фрагментарны и не всегда достаточны для решения типовых заданий. Демонстрируется низкий уровень практических навыков	<b>Продвинутый</b> Компетенции сформированы. Знания обширные, системные. Умения применяются к решению типовых заданий. Демонстрируется достаточный уровень практических навыков	<b>Высокий</b> Компетенции сформированы. Знания твердые, всесторонние. Умения успешно применяются к решению как типовых, так и нестандартных творческих заданий. Демонстрируется высокий уровень практических навыков

<b>Критерии оценивания</b>			
<p><b>Обучающийся демонстрирует</b> пробелы в знаниях основного учебного материала, допускает принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий.</p>	<p><b>Обучающийся демонстрирует</b> знания основного учебного материала в объеме, необходимом для дальнейшего обучения и предстоящей работы по специальности, справившимся с выполнением большинства заданий, предусмотренных программой, имеющих основные навыки и умения, необходимые для будущей профессиональной деятельности</p>	<p><b>Обучающийся демонстрирует</b> полное знание учебного материала, успешно выполняющим предусмотренные в программе задания, продемонстрировавшим навыки и умения, сформированность компетенций, необходимые для будущей профессиональной деятельности</p>	<p><b>Обучающийся демонстрирует</b> всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, умение свободно выполнять задания, предусмотренные программой, проявившим творческие способности, умения и навыки, необходимые для будущей профессиональной деятельности</p>
<b>не зачтено</b>	<b>зачтено</b>	<b>зачтено</b>	<b>зачтено</b>

### 3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения по дисциплине.

#### 3.1. Примерные варианты заданий для текущего контроля

##### 1. Что такое изолированные шашки?

- А) пустые поля
- Б) шашки близко расположенные к своим
- В) шашки, удалённые от своих сил

##### 2. Центр можно окружить в следующих случаях:

- А) когда он переразвит;
- Б) когда он безупорен (в позиции нет полезных разменов)
- В) при наличии отсталых шашек  $a_1$ ,  $a_3$ ,  $h_2$
- Г) когда соперник играет неумело
- Д) все вышеперечисленные варианты верны

##### 3. Какая страна является родиной шахмат?

- А) Россия
- Б) Монголия
- В) Индия
- Г) Китай

##### 4. Какая фигура всегда ходит только на одно поле:

- А) Король
- Б) Конь
- В) Пешка
- Г) Ферзь

**5. Стадия шахматной партии, в которой происходит мобилизация сил, рокировка:**

- А) Миттельшпиль
- Б) Эндшпиль
- В) Дебют

**6. Окончание шахматной игры, в котором с обеих сторон имеются только пешки**

- А) Миттельшпиль
- Б) Дебют
- В) Пешечный эндшпиль
- Г) Стратегия

**7. Tактический приём, который парализует фигуры, то есть делает их неподвижными**

- А) Жертва
- Б) Отвлечение
- В) Атака
- Г) Связка

**8. Как оценивается ценность шахматных фигур**

- А) В рублях
- Б) В пешках
- В) В долларах
- Г) В слонах

**9. Положение в партии, при котором, одна из сторон проигрывает из-за своего хода**

- А) Шах
- Б) Пат
- В) Цугцванг
- Г) Страх

**10. Стадия шахматной партии, которая обозначает середину шахматной партии**

- А) Эндшпиль
- Б) Дебют
- В) Миттельшпиль
- Г) Турнир

**3.2. Примерные вопросы (задания) для подготовки к промежуточной аттестации (к зачету), УК-7**

1. Шашечный дебют.
2. Шашечный миттельшпиль.
3. Шашечный эндшпиль.
4. Основы шашечной стратегии.
5. Шахматная нотация.
6. Шахматная доска.

7. Цель шахматной игры.(шах, мат, пат ).
8. Запись партии.
9. Виды ничьих.
10. Правила шахмат ФИДЕ. Шахматные часы.
11. Шахматная литература.
12. Шахматные звания и их присвоение.
13. Законы реализации материального преимущества. Оппозиция.
14. Шахматный всеобуч.
15. Пешки и их конфигурация. Правило квадрата.
16. Организация соревнований и судейство.
17. Различная активность и ценность фигур.
18. Позиция король и ферзь, против короля и пешки.
19. Шахматная композиция. Типичные жертвы.
20. Стратегия, тактика, план игры.
21. Отдаленная, защищенная пешка (прорыв).
22. Стадии шахматной партии.
23. Шахматные приемы (связка, двойной удар, завлечение, отвлечение).
24. История развития шахмат.
25. Чемпионы мира по шахматам.
26. Тренировка техники расчета вариантов.