



ПРИЛОЖЕНИЕ 1 К ООП

УТВЕРЖДЕНО УЧЕНЫМ СОВЕТОМ ИСИ В СОСТАВЕ ООП

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

# ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

## ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ ВИДЫ СПОРТА

Образовательная программа

**Артист драматического театра и кино**

**Артист музыкального театра**

Направление подготовки

**52.05.01 Актёрское искусство**

Уровень высшего образования

**Специалитет**



**Составитель программы:**

**Зибарова Е.Е.** – заведующая кафедрой физической культуры

© АНО ВО «Институт современного  
искусства»



## АННОТАЦИЯ К ДИСЦИПЛИНЕ

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

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

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

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



	<ul style="list-style-type: none"> <li>– методикой повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья и подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;</li> <li>– методикой организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях.</li> </ul>
--	--

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ООП	<b>Б1.В.ДВ.03.02</b>
-------------------	----------------------

### 2.1. Требования к предварительной подготовке обучающегося:

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

- Физическая культура и спорт (УК-7)

## 3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

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

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

Вид учебной работы	Кол-во академических часов по формам обучения		
	очная	очно - заочная	заочная
<b>Общая трудоемкость дисциплины</b>	<b>328</b>	<b>328</b>	
Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий), ВСЕГО:	144	96	
Лекции (Л)			
Семинары (С)			



Практические занятия (ПЗ)	144	96	
Самостоятельная работа студента (СРС)	184	232	
<b>Форма промежуточной аттестации</b>			
Экзамен (Э)			
Зачет (З)	5 семестр	5 семестр	
Дифференцированный зачет (ДЗ)	6 семестр	6 семестр	

#### 4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

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

- номера семестра учебного плана;
- количества академических часов, отведенного на её изучение с распределением по видам учебных занятий:
  - «Лек» - лекционные,
  - «ПрЗ» / «ИнЗ» / «С» – групповые и мелкогрупповые практические занятия / индивидуальные занятия / семинары,
  - «СРС» - самостоятельная работа студентов.
- формы текущего контроля успеваемости

Для очной формы обучения				Трудоемкость в часах			Формы текущего контроля успеваемости
№ п/п	Наименование разделов и тем	№ сем. УП	Объем в часах (всего)	Лек	ПрЗ	СРС	
<b>1.</b>	<b>Раздел 1. Шашки.</b>	<b>5-6</b>					
	1.1. Правила игры. Расстановка шашек. Способы защиты. Ходы. Виды партий. Основные приемы. Система психологической и физической подготовки шашиста	5-6	23		10	13	Игра
	1.2. Английские шашки	5-6	23		10	13	Игра
	1.3. Русские шашки	5-6	23		10	13	Игра
	1.4. Поддавки	5-6	23		10	13	Игра
	1.5. Чапаев	5-6	23		10	13	Игра
	1.6. Уголки	5-6	23		10	13	Игра



Для очной формы обучения				Трудоемкость в часах			Формы текущего контроля успеваемости
№ п/п	Наименование разделов и тем	№ сем. УП	Объем в часах (всего)	Лек	ПрЗ	СРС	
	1.7. Онлайн шашки	5-6	23		10	13	Игра
	1.8. Флеш шашки	5-6	23		10	13	Игра
<b>2.</b>	<b>Раздел 2. Шахматы.</b>	<b>5-6</b>					
	2.1 Шахматные фигуры. Правила игры	5-6	23		10	13	Игра
	2.2 Тактика игры	5-6	23		10	13	Игра
	2.3 Стратегия игры	5-6	23		10	13	Игра
	2.4 Эндшпиль	5-6	23		10	13	Игра
	2.5 Дебют	5-6	23		10	13	Игра
	2.6 Организация и проведение игр	5-6	29		14	15	Игра

Для очно-заочной формы обучения				Трудоемкость в часах			Формы текущего контроля успеваемости
№ п/п	Наименование разделов и тем	№ сем. УП	Объем в часах (всего)	Лек	ПрЗ	СРС	
<b>1.</b>	<b>Раздел 1. Шашки.</b>	<b>5-6</b>					
	1.1. Правила игры. Расстановка шашек. Способы защиты. Ходы. Виды партий. Основные приемы. Система психологической и физической подготовки шашиста	5-6	22		6	16	Игра
	1.2. Английские шашки	5-6	22		6	16	Игра
	1.3. Русские шашки	5-6	22		6	16	Игра
	1.4. Поддавки	5-6	22		6	16	Игра
	1.5. Чапаев	5-6	22		6	16	Игра



Для очно-заочной формы обучения				Трудоемкость в часах			Формы текущего контроля успеваемости
№ п/п	Наименование разделов и тем	№ сем. УП	Объем в часах (всего)	Лек	ПрЗ	СРС	
	1.6. Уголки	5-6	22		6	16	Игра
	1.7. Онлайн шашки	5-6	22		6	16	Игра
	1.8. Флеш шашки	5-6	22		6	16	Игра
<b>2.</b>	<b>Раздел 2. Шахматы.</b>	<b>5-6</b>					
	2.1 Шахматные фигуры. Правила игры	5-6	25		8	17	Игра
	2.2 Тактика игры	5-6	25		8	17	Игра
	2.3 Стратегия игры	5-6	25		8	17	Игра
	2.4 Эндшпиль	5-6	25		8	17	Игра
	2.5 Дебют	5-6	25		8	17	Игра
	2.6 Организация и проведение игр	5-6	25		8	19	Игра

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

##### Раздел 1. Шашки.

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

Основные приемы. Система психологической и физической подготовки шашиста

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

##### 1.2. Английские шашки

Доска и начальная расстановка. Основные правила игры. Шашечная нотация

##### 1.3. Русские шашки

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



#### 1.4. Поддавки

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

#### 1.5. Чапаев

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

#### 1.6. Уголки

Правила игры. Стратегия игры. Завершение игры.

#### 1.7. Онлайн шашки

Различные сайты для игры в шашки он-лайн

#### 1.8. Флеш шашки

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

### **Раздел 2. Шахматы.**

#### 2.1. Шахматные фигуры. Правила игры

Белые и черные шахматы. Ладья, слон, ферзь, конь, пешка, король. Расстановка фигур перед шахматной партией. Правило «ферзь любит свой цвет». Связь между горизонталями, вертикалями, диагоналями и начальным положением фигур. Правила хода и взятия каждой из фигур, игра "на уничтожение", белопольные и чернопольные слоны, одноцветные и разноцветные слоны, качество, легкие и тяжелые фигуры, ладейные, коневые, слоновые, ферзевые, королевские пешки, взятие на проходе, превращение пешки. Правила турнирного поведения. Правило «тронул-ходи». Запись партий. Мат, ничья. Относительная ценность фигур.

#### 2.2 Тактика игры

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

#### 2.3 Стратегия игры

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

#### 2.4 Эндшпиль

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

#### 2.5 Дебют

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

#### 2.6 Организация и проведение игр

Проведение игр. Разбор типичных ошибок.



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

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

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Кол-во часов на СРС	Содержание и формы СРС	КОД формируемой компетенции
1.	Раздел 1. Шашки	104 (очная форма) 128 (очно-заочная)	Подготовка к игре. Изучение правил игры.	УК-7
2.	Раздел 2. Шахматы	80 (очная форма) 104 (очно-заочная)	Подготовка к игре. Изучение правил игры.	УК-7

### 5.2. Образовательные технологии

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

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

а) методы и средства, направленные на **теоретическую подготовку**:

- самостоятельная работа студентов;

б) методы и средства, направленные на **практическую подготовку**:

- практические навыки игры.

При реализации дисциплины применяются следующие виды учебной работы:

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



Для эффективного овладения дисциплиной предлагаются следующие методические рекомендации.

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

## 6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

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

## 7. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

### 7.1. Основная литература:

№ п/п	Авторы /составители	Наименование (заглавие)	Издательство, год
1	<u>Кокоулина О. П.</u>	Основы теории и методики физической культуры и спорта: учебно-практическое пособие	Евразийский открытый институт 2011 г. <a href="http://www.knigafund.ru/books/186547">http://www.knigafund.ru/books/186547</a>
2	<u>Чеснова Е. Л.</u>	Физическая культура: учебное пособие	Директ-Медиа 2013 г. <a href="http://www.knigafund.ru/books/184738">http://www.knigafund.ru/books/184738</a>

### 7.2. Дополнительная литература:

№ п/п	Авторы /составители	Наименование (заглавие)	Издательство, год
1.	<u>Алхасов Д. С.</u>	Курс лекций по учебной дисциплине «Теория и история физической культуры»	Директ-Медиа 2014 г. <a href="http://www.knigafund.ru/books/181434">http://www.knigafund.ru/books/181434</a>



№ п/п	Авторы /составители	Наименование (заглавие)	Издательство, год
2.	<u>Алхасов Д. С.</u>	Теория и история физической культуры (в таблицах и схемах): методическое пособие	Директ-Медиа 2014 г. <a href="http://www.knigafund.ru/books/182232">http://www.knigafund.ru/books/182232</a>
3.	—	Психология физической культуры: учебник	Спорт 2016 г. <a href="http://www.knigafund.ru/books/199279">http://www.knigafund.ru/books/199279</a>
4.	Рубанович, В. Б.	Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой : учебное пособие / В. Б. Рубанович. — 3-е изд., испр. и доп.	М. : Издательство Юрайт, 2017. — 264 с. — (Серия : Университеты России). — ISBN 978-5-534-05130-8. — Режим доступа : <a href="http://www.biblio-online.ru/book/F1DF558B-F2A7-4977-BF31-4F3509E330B8">www.biblio-online.ru/book/F1DF558B-F2A7-4977-BF31-4F3509E330B8</a> .
5.	Бегидова, Т. П.	Основы адаптивной физической культуры : учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп.	М. : Издательство Юрайт, 2017. — 188 с. — (Серия : Университеты России). — ISBN 978-5-534-04932-9. — Режим доступа : <a href="http://www.biblio-online.ru/book/2B7A64A5-0F1A-4365-8987-4E59F8984293">www.biblio-online.ru/book/2B7A64A5-0F1A-4365-8987-4E59F8984293</a> .
6.	—	Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для академического бакалавриата / А. Е. Ловягина [и др.] ; под ред. А. Е. Ловягиной.	М. : Издательство Юрайт, 2017. — 531 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-01035-0. — Режим доступа : <a href="http://www.biblio-online.ru/book/5710B85C-9645-4251-9323-07591D5F4790">www.biblio-online.ru/book/5710B85C-9645-4251-9323-07591D5F4790</a> .

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

### Современные профессиональные базы данных

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

### Информационные справочные системы

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



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

В процессе практических занятий используется следующее программное обеспечение:

- программы, обеспечивающие доступ в сеть Интернет (например, «Googlechrome»);
- программы, демонстрации видео материалов (например, проигрыватель «Windows Media Player»);
- программы для демонстрации и создания презентаций (например, «Microsoft PowerPoint»)

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

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

