Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

ИВАНОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

Кафедра физической культуры и БЖД

ОДОБРЕНО:
Руководитель ОП
_____ М. Ю. Тимофеев
(подпись)
«30» сентября 2023 г.

Рабочая программа дисциплины
Физическая культура и спорт

Уровень высшего образования:	бакалавриат
Квалификация выпускника:	бакалавр
Направление подготовки:	46.03.01 История
Направленность (профиль) образовательной программы	История, Культурно-историческое проектирование

Иваново

1. Цели освоения дисциплины

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

2. Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» входит в обязательную часть дисциплин подготовки бакалавра.

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» тесно сопряжена с дисциплиной «Физическая культура и спорт».

Требования к входным знаниям, умениям и компетенциям студента формируются на основе среднего (полного) общего образования по физической культуре.

Для освоения данной дисциплины обучающийся должен:

Знать:

- общие понятия роли физической культуры в развитии человека;
- основы физической культуры и здорового образа жизни;

Уметь:

- дифференцированно управлять движениями, координировать их в разных сочетаниях;
- рационально использовать силы при перемещениях в пространстве (основные способы ходьбы, бега, плавания, бега на коньках, на лыжах и др.), при преодолении препятствий, в метаниях, в поднимании и переноске тяжестей; «школа» мяча (игра в волейбол, баскетбол, футбол, теннис и др.).

Иметь:

- представление о фоновых видах физической культуры. К ним относят гигиеническую физическую культуру, включенную в рамки повседневного быта (утренняя гимнастика, прогулки, другие физические упражнения в режиме дня, не связанные со значительными нагрузками).

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине

3.1. Компетенции, формированию которых способствует дисциплина

При освоении дисциплины формируются следующие компетенции в соответствии с ФГОС ВО по данному направлению подготовки:

а) универсальные (УК):

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

3.2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с индикаторами достижения формируемых компетенций

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать: роль и значение физической культуры в развитии личности и подготовке к жизни и профессиональной деятельности; средства и методы физической культуры и спорта

Уметь: реализовывать духовные, физические качества в различных сферах жизнедеятельности человека; использовать технические средства и инвентарь для повышения эффективности физкультурно-спортивных занятий; составлять и проводить комплексы УГГ, гимнастики до занятий, физкультминутку, комплексы ОРУ и упражнений для развития отдельных мышечных групп и физических качеств.

Иметь навыки: мотивационно - ценностного отношения к физической культуре и спорту, установки на здоровый образ жизни, физического самосовершенствования и самовоспитания, регулярных занятий физическими упражнениями; владения системой практических умений и

навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление собственного здоровья и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности.

4. Объем и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов.

4.1. Содержание дисциплины по разделам (темам), соотнесенное с видами и трудоемкостью занятий лекционно-семинарского типа

Распределение в учебные группы проводится в начале учебного года с учетом пола, состояния здоровья (медицинского заключения), физического развития, физической и спортивной подготовленности, интересов студента.

Численный состав основной и подготовительной медицинских учебных групп не может превышать 20 человек.

Объем иной контактной работы и самостоятельной работы обучающегося по дисциплине указан в учебном плане образовательной программы.

№ п/п	Разделы (темы) дисциплины	Семестр	Виды занятий, их объем (в ак.часах, по очной/заочной форме обучения)		Формы текущего контроля успеваемости (по очной/заочной форме обучения) Формы промежуточной аттестации
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	
1	Шахматная нотация. Дебютная подготовка. Классификатор дебютов.	1		10	Тестирование в электронном виде. Смотри таблицу рейтинга. Игровая практика.
2	Миттельшпиль (середина игры). Комбинационная игра. Раздел шахматной композиции.	1		10	Тестирование в электронном виде. Смотри таблицу рейтинга. Игровая практика
3	Эндшпиль (заключительная часть партии). Стандартные позиции.	1		12	Тестирование в электронном виде. Смотри таблицу рейтинга. Игровая практика
Итого за семестр				32	Зачет
1	Шахматная нотация. Дебютная подготовка. Классификатор дебютов.	2		18	Тестирование в электронном виде. Смотри таблицу рейтинга. Игровая практика.
2	Миттельшпиль (середина игры). Комбинационная игра. Раздел шахматной композиции.	2		18	Тестирование в электронном виде. Смотри таблицу рейтинга. Игровая практика
3	Эндшпиль (заключительная часть партии). Стандартные позиции.	2		20	Тестирование в электронном виде. Смотри таблицу рейтинга. Игровая практика
Итого за семестр				56	Зачет
1	Шахматная нотация. Дебютная	3		22	Тестирование в

	подготовка. Классификатор дебютов.				электронном виде. Смотри таблицу рейтинга. Игровая практика.
2	Миттельшпиль (середина игры). Комбинационная игра. Раздел шахматной композиции.	3		20	Тестирование в электронном виде. Смотри таблицу рейтинга. Игровая практика
3	Эндшпиль (заключительная часть партии). Стандартные позиции.	3		22	Тестирование в электронном виде. Смотри таблицу рейтинга. Игровая практика
Итого за семестр				64	Зачет
1	Шахматная нотация. Дебютная подготовка. Классификатор дебютов.	4		22	Тестирование в электронном виде. Смотри таблицу рейтинга. Игровая практика.
2	Миттельшпиль (середина игры). Комбинационная игра. Раздел шахматной композиции.	4		22	Тестирование в электронном виде. Смотри таблицу рейтинга. Игровая практика
3	Эндшпиль (заключительная часть партии). Стандартные позиции.	4		20	Тестирование в электронном виде. Смотри таблицу рейтинга. Игровая практика
Итого за семестр				64	Зачет
1	Шахматная нотация. Дебютная подготовка. Классификатор дебютов.	5		22	Тестирование в электронном виде. Смотри таблицу рейтинга. Игровая практика.
2	Миттельшпиль (середина игры). Комбинационная игра. Раздел шахматной композиции.	5		20	Тестирование в электронном виде. Смотри таблицу рейтинга. Игровая практика
3	Эндшпиль (заключительная часть партии). Стандартные позиции.	5		22	Тестирование в электронном виде. Смотри таблицу рейтинга. Игровая практика
Итого за семестр				64	Зачет
1	Шахматная нотация. Дебютная подготовка. Классификатор дебютов.	6		16	Тестирование в электронном виде. Смотри таблицу рейтинга. Игровая практика.
2	Миттельшпиль (середина игры). Комбинационная игра. Раздел шахматной композиции.	6		16	Тестирование в электронном виде. Смотри таблицу рейтинга. Игровая практика
3	Эндшпиль (заключительная часть партии). Стандартные позиции.	6		16	Тестирование в электронном виде. Смотри таблицу рейтинга.

					Игровая практика
Итого за семестр				48	Зачет
Итого по дисциплине:				328	Зачет

4.2. Развернутое описание содержания дисциплины по разделам (темам)

Тема 1. Понятие о комбинации. Основные тактические приемы, знание основных шахматных дебютов (начало партии). Шахматные дебюты делятся на три группы: открытые, полуоткрытые и закрытые.

Тема 2. Типовые позиции и приемы игры в миттельшпиле. План в шахматной партии. Типичные комбинации и атаки, основы стратегии. Теория комбинации, раскрывает мотивы, идеи различных комбинаций, характерных для середины игры.

Тема 3. Знание типовых позиций эндшпиля, навыки игры в окончании игры. Ознакомить с общими принципами борьбы в эндшпиле, а также с тактическими и стратегическими идеями, применяемыми в процессе этой борьбы, и показать многочисленные типовые окончания, важные для шахматной практики

5. Образовательные технологии

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине: здоровьесберегающие технологии и технология использования в обучении игровых методов. Проведение практических занятий по различным видам спорта.

Средства информационных и коммуникационных технологий в физической культуре и спорте - программное, программно-аппаратные и технические средства и устройства, функционирующие на базе микропроцессорной, вычислительной техники, современных средств и систем транслирования информации и информационного обмена, а также обеспечивающие операции по сбору, накоплению, хранению, обработке, передаче и продуцированию информации и доступ к информационным ресурсам компьютерных сетей.

6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Дисциплина предполагает объём самостоятельной работы, которая включает самостоятельное изучение теоретического материала, учебной литературы, обучающих Интернет-ресурсов.

Во время выполнения заданий студент может консультироваться с преподавателем, определять наиболее эффективные методы решения поставленных задач. Если какая-то часть задания остается невыполненной, студент может продолжить её выполнение во время внеаудиторной самостоятельной работы.

7. Характеристика оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

7.1. Текущий контроль качества знаний студентов проводится в рамках действующей рейтинговой системы организации и контроля учебного процесса.

7.2. Непосредственную ответственность за организацию и эффективность текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации студентов несут декан факультета и

заведующий кафедрой, а также преподаватели, которые обязаны постоянно совершенствовать его формы и методы.

7.3. Текущий контроль знаний студентов может иметь следующие виды:

- проведение контрольных тестов;

7.4. Изучение каждого модуля дисциплины завершается контрольной точкой (промежуточный контроль), проводимой в форме теста, объемом выполнения письменных домашних заданий и рефератов.

7.5. Виды и примерные сроки проведения текущего контроля успеваемости студентов устанавливаются рабочей программой дисциплины.

7.6. Объем и уровень усвоения студентами учебного материала каждого модуля оцениваются по результатам текущего контроля комплексной рейтинговой оценкой, включающей в себя практические умения и навыки, проявленные студентами на всех занятиях в период освоения модуля дисциплины.

Модуль студенту считается зачтённым, если им выполнены в необходимом объёме и защищены все виды учебной работы, предусмотренные по данному модулю рабочей программой дисциплины. Результаты текущего контроля проставляются в баллах в зачетную ведомость (приложение 2).

7.7. Преподаватель может допускать или не допускать студента к выполнению контрольных мероприятий по очередному модулю, пока он не сдаст предыдущий. Минимальное количество баллов, необходимых для допуска студентов к зачету определяется кафедрой.

7.8. Данные текущего контроля должны использоваться деканатом, кафедрой и преподавателями для обеспечения ритмичности учебной работы студентов, привития им умения четко организовывать свой труд, своевременного выявления отстающих и оказания им содействия в изучении учебного материала, для организации индивидуальных занятий.

7.9 Оценки составляющих компонентов рубежного контроля вносятся преподавателями в рейтинговые ведомости по завершению изучения каждого модуля. Из этих оценок формируется текущий рейтинг студента, в свою очередь являющийся основой для определения итогового рейтинга студента по дисциплине.

Максимальное количество баллов, которое может набрать студент по текущей успеваемости – 100 баллов.

Условием допуска к зачету является регулярное посещение учебных занятий, ежемесячная аттестация (рейтинг), выполнение и своевременная сдача всех контрольных заданий и нормативов, владение умениями и навыками практического материала не ниже оценки «удовлетворительно».

1 семестр	
1 контрольная точка (входной контроль) **Модуль 1** 15 октября	1. Прохождение медицинского осмотра в медпункте ИвГУ; 2. Контроль по программа Chess.com 20 партий (st) 3. Контроль по программе ДО «Moodle» (1-40 задания) 4. Программа Chess Free (1-4 уровень)
2 контрольная точка (промежуточный контроль) **Модуль 2** 15 ноября	1. Контроль по программе ДО «Moodle» (41-80 задания) 2. Контроль по программа Chess.com 25 партий (st) 3. Программа Chess Free (5-8 уровень)
3 контрольная точка (итоговый контроль) **Модуль 3** 15 декабря	1. Контроль по программе ДО «Moodle» (81-100) 2. Контроль по программа Chess.com 25 партий (st) 3. Программа Chess Free (9-12 уровень)

2 семестр	
1 контрольная точка (входной контроль) **Модуль 4** 15 марта	1. Программа Tactic Trainer (уровень 1700) 2. Контроль по программа Chess.com 20 партий (st) 3. Программа Chess Free (9-12 уровень)
2 контрольная точка (промежуточный контроль) **Модуль 5** 15 апреля	1. Программа Chess Free (9-12 уровень) 2. Контроль по программа Chess.com 20 партий (st) 3. Программа Tactic Trainer (уровень 1750)
3 контрольная точка (итоговый контроль) **Модуль 6** 15 мая	1. Программа Tactic Trainer (уровень 1800) 2. Контроль по программа Chess.com 20 партий (st) 3. Программа pbchess (диаграммы 1b/720-1017)
3 семестр	
1 контрольная точка (входной контроль) **Модуль 1** 15 октября	1. Программа Tactic Trainer (уровень 1850) 2. Контроль по программа Chess.com 10 партий (st) 3. Программа pbchess (диаграммы 1b/1018-1299)
2 контрольная точка (промежуточный контроль) **Модуль 2** 15 ноября	1. Программа Tactic Trainer (уровень 1950) 2. Контроль по программа Chess.com 10 партий (st) 3. Программа pbchess (диаграммы 2/1-100)
3 контрольная точка (итоговый контроль) **Модуль 3** 15 декабря	1. Программа Tactic Trainer (уровень 2000) 2. Контроль по программа Chess.com 10 партий (st) 3. Программа pbchess (диаграммы 2/101-150)
4 семестр	
1 контрольная точка (входной контроль) **Модуль 4** 15 марта	1. Программа Tactic Trainer (уровень 2050) 2. Контроль по программа Chess.com 20 партий (st) 3. Программа pbchess (диаграммы 2/151-200)
2 контрольная точка (промежуточный контроль) **Модуль 5** 15 апреля	1. Программа Chess Free (10-12 уровень) 2. Контроль по программа Chess.com 20 партий (st) 3. Программа Tactic Trainer (уровень 2100)
3 контрольная точка (итоговый контроль) **Модуль 6** 15 мая	1. Программа Tactic Trainer (уровень 2150) 2. Контроль по программа Chess.com 20 партий (st) 3. Программа pbchess (диаграммы 2/201-250)
5 семестр	
1 контрольная точка (входной контроль) **Модуль 1** 15 октября	1. Программа Tactic Trainer (уровень 2200) 2. Контроль по программа Chess.com 20 партий (st) 3.Программа pbchess (диаграммы 2/251-275)
2 контрольная точка (промежуточный контроль)	1. Программа Tactic Trainer (уровень 2250) 2. Контроль по программа Chess.com 25 партий (st)

Модуль 2 15 ноября	3. Программа pbchess (диаграммы 2/276-300)
3 контрольная точка (итоговый контроль) **Модуль 3** 15 декабря	1. Программа Tactic Trainer (уровень 2300) 2. Контроль по программа Chess.com 25 партий (st) 3. Программа pbchess (диаграммы 2/301-325)
6 семестр	
1 контрольная точка (входной контроль) **Модуль 4** 15 марта	1. Программа Tactic Trainer (уровень 2350) 2. Контроль по программа Chess.com 15 партий (st) 3. Программа pbchess (диаграммы 2/326-350)
2 контрольная точка (промежуточный контроль) **Модуль 5** 15 апреля	1. Программа Chess Free (10-12 уровень) 2. Контроль по программа Chess.com 15 партий (st) 3. Программа pbchess (диаграммы 2/351-375)
3 контрольная точка (итоговый контроль) **Модуль 6** 15 мая	1. Программа Tactic Trainer (уровень 2400) 2. Контроль по программа Chess.com 15 партий (st) 3. Программа pbchess (диаграммы 2/376-400Ка)

Практика		
на каждом этапе рейтинга (модуля) учитывается все нормативы	результат ниже среднего уровня.	10 баллов
	результат среднего уровня и выше	20 баллов
Посещение занятий		
на каждом этапе рейтинга (модуля)	50%	10 баллов
	Свыше 70%	20 баллов

Критерии и шкала оценки

оценка «зачтено» - студент посетил более 70 % занятий и имеет рейтинг не менее 60 %, сдавший все нормативы, указанные в таблице рейтинга.

оценка «не зачтено» - студент посетил менее 70 % занятий и имеет рейтинг менее 60 %, сдавший не все нормативы, указанные в таблице рейтинга.

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Основная учебная литература

1. Физическая культура: [16+] / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др. ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва и др. – Красноярск : СФУ, 2017. – 612 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151 (дата обращения: 30.10.2019). – Библиогр.: с. 608-609. – ISBN 978-5-7638-3640-0. – Текст : электронный.
2. Физическая культура и физическая подготовка / И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, В.Я. Кикоть и др. ; ред. В.Я. Кикоть, И.С. Барчуков. – Москва : Юнити-Дана, 2015. – 432 с. – Режим доступа:

по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=117573 (дата обращения: 30.10.2019). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-238-01157-8. – Текст : электронный.

Дополнительная учебная учебно-методическая литература

1. Авербах, Ю.Л. Учебник шахматной игры : [12+] / Ю.Л. Авербах, А.С. Суэтин. – Москва : Человек, 2016. – 542 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430405 (дата обращения: 01.11.2019). – ISBN 978-5-906131-73-7. – Текст : электронный.
2. Нестерова, Д.В. Учебник шахматной игры для начинающих / Д.В. Нестерова. – Москва : Издательство «Рипол-Классик», 2007. – 256 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=54052 (дата обращения: 01.11.2019). – ISBN 9785790542343. – Текст : электронный.
3. Романов, И.З. Творческое наследие М. И. Чигорина / И.З. Романов. – Москва : Гос. изд-во "Физкультура и спорт", 1960. – 408 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=230279 (дата обращения: 01.11.2019). – ISBN 978-5-4458-6962-7. – Текст : электронный.
4. Гик, Е.Я. 164 победные миниатюры чемпионов мира : [12+] / Е.Я. Гик. – Москва : Спорт, 2016. – 424 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454478 (дата обращения: 01.11.2019). – ISBN 978-5-906839-51-0. – Текст : электронный.

Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

Система электронной поддержки образовательного процесса «Мой университет» https://uni.ivanovo.ac.ru

Профессиональные базы данных и информационно-справочные системы:

ЭБС «Университетская библиотека онлайн» www.biblioclub.ru; http://lib.ivanovo.ac.ru/index.php/polnotekstovye-resursy/ebs-universitetskaya-biblioteka

Электронная библиотека ИвГУ http://lib.ivanovo.ac.ru/index.php/polnotekstovye-resursy/elibnew

Электронный каталог НБ ИвГУ http://lib.ivanovo.ac.ru/index.php/ek

Программное обеспечение: операционная система Microsoft Windows, пакет офисных программ Microsoft Office и интернет-браузер Microsoft Edge.

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Учебный процесс осуществляется спортивной базой, отвечающей санитарно-гигиеническим и санитарно-эпидемиологическим стандартам:

Спортивно-тренировочная база университета:

1. Аудитория № 8 Шахматный клуб (1 корпус)

Спортивный инвентарь и оборудование:

1. Компьютеры - 8 шт.
2. Демонстрационная доска — 1 шт.
3. Шахматные комплекты — 10 шт.
4. Шахматные часы (аналоговые) — 2 к-та

5. Шахматные часы (цифровые) — 8 к-тов
6. Планшетные компьютеры - индивидуально
7. Телефоны (OS Android) - индивидуально

Авторы рабочей программы дисциплины:

Заведующий кафедрой физической культуры и БЖД, к.п.н., доцент Соколов Е.Е., доцент кафедры физической культуры и БЖД, мастер спорта РФ Кумирова К.А..

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры физической культуры

«30» августа 2023 г., протокол № 1

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № _____ от «_____» _____20 __ г.
Согласовано:
Руководитель ОП _____ И.О. Фамилия
(подпись)

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № _____ от «_____» _____20 __ г.
Согласовано:
Руководитель ОП _____ И.О. Фамилия
(подпись)

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № _____ от «_____» _____20 __ г.
Согласовано:
Руководитель ОП _____ И.О. Фамилия
(подпись)