

# МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

## Центральноукраїнський державний Педагогічний університет імені Володимира Винниченка

Факультет фізичного виховання

Кафедра фізичного виховання і рекреаційно-оздоровчої роботи

**«ЗАТВЕРДЖУЮ»**

**Завідувач кафедри**



к.п.н., доцент Собко С. Г.

«03» вересня 2020 року



### РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

**Фізичне виховання**

**“Шахи”**

Рівень вищої освіти: \_\_\_\_\_  
(шифр і назва навчальної дисципліни)  
перший (бакалаврський)

Галузь знань: \_\_\_\_\_ усі факультети  
(шифр, назва галузі)

Спеціальність: \_\_\_\_\_ усі спеціальності  
(шифр і назва спеціальності)

Освітня програма \_\_\_\_\_  
(назва)

Форма навчання \_\_\_\_\_ денна  
(денна, заочна,)

2020 – 2021 навчальний рік

Робоча програма навчальної дисципліни з фізичного виховання (Шахи)

(назва навчальної дисципліни)

розроблена на основі освітньо-професійної програми \_\_\_\_\_

(назва ОПП)

навчального плану підготовки здобувачів вищої освіти освітнього ступеня \_\_\_\_\_ за спеціальністю \_\_\_\_\_

(шифр і назва спеціальності)

Розробники: Ковальова Ю.А. кандидат педагогічних наук, Залужений тренер України з плавання, старший викладач кафедри фізичного виховання і рекреаційно-оздоровчої роботи Центральноукраїнського державного університету імені Володимира Винниченка

(вказати авторів, їхні посади, наукові ступені та вчені звання)

Робочу програму обговорено та схвалено на засіданні кафедри фізичного виховання і рекреаційно-оздоровчої роботи  
Протокол від « 03 » вересня 2020 року № 1

Завідувач кафедри к.п.н., доцент Собко С. Г.



(підпис)

( С.Г. Собко )

(прізвище та ініціали)

Робоча програма навчальної дисципліни фізичне виховання «Шахи» для студентів усіх спеціальностей за першим (бакалаврським) рівнем вищої освіти. – ЦДУ імені В. Винниченка, 2020. – 19 с.

© Ковальова Ю.А., 2020 рік  
© ЦДУ імені В. Винниченка,  
2020 рік

# 1. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Актуальність навчальної програми Фізичне виховання «Шахи» пов'язана з питанням розвитку інтелектуальних і творчих здібностей особистості, її виховання на засадах загальнолюдських цінностей. Такий вид спорту, як шахи, є масовим та доступним для різних вікових груп населення. Зрозуміло, що шахи можуть допомогти не тільки талановитим та обдарованим студентам, а й студентам з особливими потребами, і з фізичними вадами. В умовах становлення української держави шахи посіли значне місце. Вони допомагають формувати в молоді як зацікавленість до розумової праці, так і культуру особистості. Підвищення інтелекту створює умови для формування особистісних рис громадянина України, які включають національну самосвідомість, духовність та культуру.

Шахи – це не тільки гра, яка дає багато радості, задоволення, але й дієвий, ефективний засіб їх розумового розвитку. Гра у шахи розвиває логічне, творче, комбіноване мислення як у початківців, та і у шахістів основного рівня навчання. Тренує оперативну пам'ять. Надзвичайно важлива роль шахів у формуванні особистості, здатної виробляти дії подумки, виховуючи тим самим посидючість та вдумливість.

## 1.1. Опис навчальної дисципліни

| Найменування показників  | Галузь знань, спеціальність, рівень вищої освіти   | Характеристика навчальної дисципліни |                       |
|--|--|--------------------------------------|-----------------------|
|  |  | денна форма навчання                 | заочна форма навчання |
| Кількість кредитів – 2   | Галузь знань<br>011-029, 061, 081-082, 091, 101-104,<br>111-113, 121-123<br>(шифр і назва) | Нормативна/<br>за вибором            |                       |
| Індивідуальне навчально-дослідне завдання<br>_____ (назва)                                     | Спеціальність:<br>усі спеціальності<br>(шифр і назва)                                      | Рік підготовки                       |                       |
|  |  | 1-й                                  | -                     |
| Загальна кількість годин – 60  | Освітня програма:<br>_____ Усі ОПП<br>(шифр і назва)                                       | Семестр                              |                       |
|  |  | I-II-й                               | -                     |
| Тижневих годин для денної форми навчання:<br>аудиторних – 2<br>самостійної роботи студента – 0 | Рівень вищої освіти:<br>перший (бакалаврський)   | Лекції                               |                       |
|  |  | год.                                 | год.                  |
|  |  | Практичні, семінарські               |                       |
|  |  | 60 год.                              | год.                  |
|  |  | Лабораторні                          |                       |
|  |  | год.                                 | год.                  |
|  |  | Самостійна робота                    |                       |
|  |  | год.                                 | год.                  |
|  |  | Індивідуальні завдання:              |                       |
|  |  | год.                                 |                       |
| Вид контролю:  |  |                                      |                       |
| залік  | -  |                                      |                       |

## 1.2. Мета та завдання навчальної дисципліни

*Мета* викладання навчальної дисципліни Фізичне виховання «шахи» є – розширити у студентів творчі можливості, підвищити рівень різнобічності та логічності мислення, розвиток самостійності, дисциплінованості, а також сприяти вихованню партнерській та конфліктній діяльності та зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, психічних якостей та рухових здібностей студентів; підвищення рівня їхньої фізичної підготовленості, формування знань, вмінь і навичок здорового способу життя, дотримання особистої гігієни, загартування організму, запобігання травматизму.

### *Завдання:*

- навчити студентів грати у шашки дотримуючись правил гри;
- формувати вміння планувати власні дії, будувати тактику та стратегію своїх дій;
- тренувати в умінні взаємодіяти з партнером по грі, контролювати ситуацію, спокійно реагувати на свої невдачі та позитивно ставитися до успіхів суперника;
- довести студентів початківців до мінімального рівня та поінформованості першого юнацького розряду, а для тих, хто має вищий базовий рівень довести до 3-го розряду і вище.

У результаті вивчення навчальної дисципліни у студента мають бути сформовані такі *компетентності*:

| загальні  | фахові |
|---|--------|
| ЗК 02. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.<br>ЗК 08. Здатність працювати в команді |        |

## 1.3. Очікувані програмні результати навчання:

### **знати:**

- навчити студентів орієнтуватися на площині;
- простим комбінаціям і ходам, окремим ідеям декількох відкритих та напіввідкритих початків;
- навчити планувати власні дії, будувати тактичні прийоми та мотиви у нападі та захисті (стратегію своїх дій);
- володіння поняттям позиційної переваги і уміння її отримувати;

- перетворити у матеріальну в міттельшпілі та у ендшпілі;
- навчити знаходити різні способи виконання ігрових завдань.

**вміти:**

- логічно та послідовно реалізувати значну матеріальну перевагу в складних позиціях та зайвого пішак в елементарних закінченнях;
- боротися за нічию та досягати її у гірших, але теоретично нічийних позиціях;
- передбачити варіанти на 3 напівходи вперед.
- аналізувати ситуацій та позицій в ігровій обстановці, а також логічно мислити в різних непередбачених ігрових обставинах.

**комунікація:**

- встановлення соціально-психологічного комунікативного контакту, індивідуально орієнтовану взаємодію, що забезпечує творчий характер процесу навчання.

**автономія і відповідальність**

- здатність до освоєння нового матеріалу та вміння оцінювати себе критично; поглиблення базових знань з допомогою самоосвіти; вміння представити і оцінити власний досвід та аналізувати й застосовувати досвід колег.
- виявляти готовність діяти соціально відповідально та свідомо; приймати рішення на підставі сформованих ціннісних орієнтирів і гуманістичних ідеалів, розуміння концепції сталого розвитку людства.

Програмні результати навчання

ПРН 04. Розуміти особливості комунікації, взаємодії та співпраці в міжнародному культурному та професійному контекстах.

ПРН 05. Володіти культурою мовлення, обирати оптимальну комунікаційну стратегію у спілкуванні з групами та окремими особами.

ПРН 11. Володіти психолого-педагогічним інструментарієм організації освітнього процесу.

ПРН 20. Емпатійно взаємодіяти, відповідати за прийняття рішень в межах своєї компетенції, дотримуватися стандартів професійної етики.

ПРН 25. Забезпечувати рівні можливості і дотримуватися принципів гендерного паритету у професійній діяльності.

## 2. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

### 3.

#### Розділ I. Основи техніки і тактики гри в “шахи” – 16 годин

##### Тема 1 Основи загальної схеми гри в “шахи”.

**Зміст:**

1.1. Ознайомлення з якісними показниками шахових фігур.

1.2. Навчити тактичним та комбінаційним прийомам гри.

1.3. Навчально-тренувальна гра в “шахи”.

1.4. Розвиток швидкісних якостей.

Тема 2. Навчальна комбінаційна гра.

**Зміст:**

- 2.1. Навчити тактичним прийомам гри на початку партії.
- 2.2. Навчити розвивати ходові дії шахматних фігур.
- 2.3. Навчити розміну фігур в складній ігровій ситуації.
- 2.4. Навчально-тренувальна гра з партнерами (з відповідним аналізом).

**Тема 3. Основні тактичні дії гравців в середині партії**

**Зміст:**

- 3.1. Продовження збільшення обсягу практичних умінь і навиків в процесі навчально-тренувальних ігор.
- 3.2. Тактичні дії розгорнутої дії легких фігур (слони, коні).
- 3.3. Участь в турнірних змаганнях.
- 3.4. Розвиток витривалості.

**Тема 4. Основи техніки гри при пішакових змаганнях.**

**Зміст:**

- 4.1. Навчити умінню оцінювати підсумок дебюту (перевага чи нічия).
- 4.2. Навчити пішаковим закінченням партії (проведення пішаків).
- 4.3. Турнірні ігри.
- 4.4. Виконання контрольних нормативів - біг на короткі дистанції (біг 30 м та спортивна ходьба ( 500-1000 м).

**Розділ II. Основні тактичні дії гравців гри комбінаційних перебудовах в процесі гри – 14 годин**

**Тема 5. Комбінаційні перебудови гри “приверненні”, коли своя фігура заважає власним силам.**

**Зміст:**

- 5.1. Вибір комбінаційних позицій при перекритті лінії дій фігурами.
- 5.2. Тактичні дії гравців при ситуації “далеко просунутий пішак”.
- 5.3. Варіанти турових закінчень в процесі навчально-тренувальної гри.
- 5.4. Розвиток сили м’язів плечового поясу.

**Тема 6. Ситуаційні варіанти комбінаційних рішень при подвійному зв’язуванні “Хрест”.**

**Зміст:**

- 6.1. Вибір композиційної гри при “блокуванні” фігур сторони, яка атакує.
- 6.2. Вибір комбінаційних позицій при нападі на короля.
- 6.3. Розв’язання комбінаційних завдань.
- 6.4. Турнірні ігри в “шахи”.

**Тема 7. Тактичні дії гравців при ферзевих закінченнях.**

**Зміст:**

- 7.1. Вибір комбінаційної гри “перекриті” лінії дій фігур в процесі навчальних ігор.

7.2. Побудова матових конструкцій за участю ферзевих дій гравцями - супротивниками.

7.3. Психологічна витривалість гравців під час атаки та захисту під час гри в “шахи”.

7.4. Кваліфікаційні змагання серед студентів відділення.

**Тема 8.** Різновиди комбінаційних перебудов при “позиційних” досягненнях.

**Зміст:**

8.1. Різновиди комбінаційних перебудов при “зв’язуванні”

8.2. Вибір комбінаційних дій при “розблокуванні”.

8.3. Перебудова стратегічних дій при формування.

8.4. Оволодіння основними засобами розвитку силових якостей. Вправи з використанням власної ваги тіла і окремих його частин. Вправи з використанням ваги партнера та з її протидією, з протидією пружних предметів, з використанням гімнастичних снарядів та тренажерів (згинання і розгинання рук в упорі лежачи, присідання)

**Розділ III. Проблеми теорії та практичних дій середини гри в “шахи” 16 годин**

**Тема 9.** Перехід з дебюту в стадію середини гри.

**Зміст:**

9.1. Реалізація дебютної переваги за вибраним планом.

9.2. Приміщення атаки в середині гри, проведення атаки в центрі.

9.3. Методичні прийоми шліфування дебютного репертуару.

9.4. Стратегічні дії при відкритих лініях по діагоналі.

**Тема 10.** Вибір комбінаційних перебудов при “позиційному досягненні” належної гри.

**Зміст:**

10.1. Гра в захисті при коневій вилці. Вибір кращого варіанту захисту.

10.2. Варіанти комбінаційної гри при “відверненні” фігур від охорони важливих стратегічних об’єктів.

10.3. Розв’язування комбінаційних завдань тренувальна гра.

10.4. Розвиток спритності.

**Тема 11.** Побудова матових конструкцій за участю легких фігур.

**Зміст:**

11.1. Різновиди комбінаційних перебудов при “перекритті” лінії дій фігур.

11.2. Тактичні дії гравців при нападі на короля.

11.3. Перебудова гри в нападі при матеріальній перевазі.

11.4. Навчально-тренувальна гра.

**Тема 12.** Різновиди комбінаційних перебудов при наявності патових мотивів.

**Зміст:**

12.1. Вибір комбінаційних дій при побудові “фортеці”.

12.2. Тактичні дії гравців при легко фігурному закінченні партії.

12.3. Бліц-турніри зустрічі гравців.

12.4. Характеристика фізичних вправ, які застосовуються для розвитку спритності (човниковий біг 4X9м.). Оволодіння основними засобами розвитку гнучкості. Вправи на розтягування м'язів, сухожиль та суглобових зв'язок із збільшеною амплітудою рухів, яка повільно збільшується; вправи із збільшеною амплітудою руху за допомогою партнера, з залученням ваги та ін. (контрольний норматив – гнучкість).

#### **Розділ IV. Стратегія і тактика: практичний аналіз навчальних партій - 14 годин.**

**Тема 13.** Оцінка реальної якості при виконанні загальних планів і конкретних рішень.

***Зміст:***

13.1. Розбір різновидів композиційних дій при проведенні пішаках.

13.2. Вибір композиційних дій при “зв’язуванні” фігур.

13.3. Розбір вибору перебудов при “розблокуванні” (звільнені поля).

13.4. Навчально-тренувальні ігри. Участь у турнірі відділення.

**Тема 14.** Розбір варіантів комбінаційних дій при “позиційній перевазі”.

***Зміст:***

14.1. Тактичні дії гравців при закінченні навчальних партій.

14.2. Різновиди комбінаційних перебудов при наявності патових мотивів.

14.3. Розв’язування комбінаційних завдань.

14.4. Розвиток силових якостей гравців (вправи з набивними’ячами).

**Тема 15.** Суттєві дії з гравців при підборі варіантів нападу “на короля”.

***Зміст:***

15.1. Вибір варіантів комбінаційних перебудов при патовій ситуації.

15.2. Тактичні дії гравців при відверненні нападі “на короля”.

15.3. Кваліфікаційні турніри серед гравців відділення.

15.4. Розвиток стрибучості.

**Тема 16.** Стратегічні плани та їх втілення в розрахунку на швидку перемогу суперника.

***Зміст:***

16.1. Тактичні дії при турових закінченнях партій.

16.2. Тактичні дії при ферзевих закінченнях партій.

16.3. Участь у бліцтурних гравців відділення.

16.4. Аналіз найбільш результативних ігрових партій.



### 3. СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

| Назва змістових модулів і тем  | Кількість годин |              |    |      |     |     |
|--|-----------------|--------------|----|------|-----|-----|
|  | Денна форма     |              |    |      |     |     |
|  | усьо<br>го      | у тому числі |    |      |     |     |
|  |                 | л            | п  | конс | п.к | с.р |
| 1  | 2               | 3            | 4  | 5    | 6   | 7   |
| <b>Розділ I. Основи техніки і тактики гри в “шахи”</b>   |                 |              |    |      |     |     |
| Тема 1. Якісна характеристика шахматних фігур, та загальна схема гри в “шахи”  | 4               |              | 4  |      |     |     |
| Тема 2. Основні тактично-комбінаційні прийоми гри в “шахи”   | 4               |              | 4  |      |     |     |
| Тема 3. Набуття тактично-комбінаційних прийомів в турнірних змаганнях  | 4               |              | 4  |      |     |     |
| Тема 4. Основи техніки бігу на короткі дистанції та спортивної ходьби  | 4               |              | 4  |      |     |     |
| Разом за розділ I  | 16              |              | 16 |      |     |     |
| <b>Розділ II. Основні тактичні дії гравців</b>   |                 |              |    |      |     |     |
| Тема 5. Комбінаційні перебудови гри “приверненні”, коли своя фігура заважає власним силам.                                     | 4               |              | 4  |      |     |     |
| Тема 6. Ситуаційні варіанти комбінаційних рішень при подвійному зв’язуванні “Хрест”  | 4               |              | 4  |      |     |     |
| Тема 7. Тактичні дії гравців при ферзевих закінченнях  | 4               |              | 4  |      |     |     |
| Тема 8. Різновиди комбінаційних перебудов при “позиційних” досягненнях. Розвиток силових якостей.                              | 2               |              | 2  |      |     |     |
| Разом за розділ II   | 14              |              | 14 |      |     |     |
| <b>Розділ III. Проблеми теорії та практичних дій середини гри в “шахи”</b>   |                 |              |    |      |     |     |
| Тема 9. Перехід з дебюту в стадію середини гри   | 4               |              | 4  |      |     |     |
| Тема 10. Вибори кращого варіанту захисту   | 4               |              | 4  |      |     |     |
| Тема 11. Побудова матових конструкцій за участю легких фігур   | 4               |              | 4  |      |     |     |
| Тема 12. Вибір комбінаційних перебудов при побудові “фортеці”. Розвиток спритності (човниковий біг 4X9м.), розвиток гнучкості. | 4               |              | 4  |      |     |     |
| Разом за розділ III  | 16              |              | 16 |      |     |     |
| <b>Розділ IV. Стратегія і тактика: практичний аналіз навчальних партій</b>   |                 |              |    |      |     |     |
| Тема 13. Оцінка реальної якості при виконанні загальних планів гри   | 4               |              | 4  |      |     |     |
| Тема 14. Розбір варіантів комбінаційних дій при зв’язуванні фігур. Розвиток силових якостей гравців (вправи з н/м’ячами).      | 4               |              | 4  |      |     |     |

|  |    |  |    |  |  |  |
|--|----|--|----|--|--|--|
| Тема 15. Турнірні ігри відкритої першості відділення. Розвиток стрибучості.        | 4  |  | 4  |  |  |  |
| Тема 16. Стратегічні плани і їх втілення в розрахунку на швидку перемогу суперника | 2  |  | 2  |  |  |  |
| Разом за розділ IV   | 14 |  | 14 |  |  |  |
|  | 60 |  | 60 |  |  |  |

#### 4. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

##### 4.1. Теми лекційних занять

##### 4.1.1 денна форма навчання

Не передбачено.

| № з/п | Назва теми | Кількість годин |
|-------|------------|-----------------|
| 1     |            |                 |
| 2     |            |                 |
|       | Разом      |                 |

##### 4.1.2 заочна форма навчання

Не передбачено.

| № з/п | Назва теми | Кількість годин |
|-------|------------|-----------------|
| 1     |            |                 |
| 2     |            |                 |
|       | Разом      |                 |

##### 4.2. Теми семінарських (практичних) занять

##### 4.2.1 денна форма навчання

| № з.п.   | Назва теми  | Кількість годин |
|--|---|-----------------|
| <b>Розділ I. Основи техніки і тактики гри в “шахи”</b> |   |                 |
| 1  | Якісна характеристика шахматних фігур, та загальна схема гри в “шахи” | 4               |
| 2  | Основні тактично-комбінаційні прийоми гри в “шахи”                    | 4               |
| 3  | Набуття тактично-комбінаційних прийомів в турнірних змаганнях         | 4               |
| 4  | Основи техніки бігу на короткі дистанції та спортивної ходьби         | 4               |
|  | Разом годин за Р I  | 16              |
| <b>Розділ II. Основні тактичні дії гравців</b>         |   |                 |

|  |  |    |
|--|--|----|
| 5  | Комбінаційні перебудови гри “приверненні”, коли своя фігура заважає власним силам.                                       | 4  |
| 6  | Ситуаційні варіанти комбінаційних рішень при подвійному зв’язуванні “Хрест”  | 4  |
| 7  | Тактичні дії гравців при ферзевих закінченнях  | 4  |
| 8  | Різновиди комбінаційних перебудов при “позиційних” досягненнях. Розвиток силових якостей.                                | 2  |
|  | Разом годин за Р II  | 14 |
| <b>Розділ III. Проблеми теорії та практичних дій середини гри в “шахи”</b> |  |    |
| 9  | Перехід з дебюту в стадію середини гри   | 4  |
| 10   | Вибори кращого варіанту захисту  | 4  |
| 11   | Побудова матових конструкцій за участю легких фігур  | 4  |
| 12   | Вибір комбінаційних перебудов при побудові “фортеці”.<br>Розвиток спритності (човниковий біг 4X9м.), розвиток гнучкості. | 4  |
|  | Разом годин за Р III   | 16 |
| <b>Розділ IV. Стратегія і тактика: практичний аналіз навчальних партій</b> |  |    |
| 13   | Оцінка реальної якості при виконанні загальних планів гри  | 4  |
| 14   | Розбір варіантів комбінаційних дій при зв’язуванні фігур.<br>Розвиток силових якостей гравців (вправи з н/м’ячами).      | 4  |
| 15   | Турнірні ігри відкритої першості відділення. Розвиток стрибучості  | 4  |
| 16   | Стратегічні плани і їх втілення в розрахунку на швидку перемогу суперника  | 2  |
|  | Разом годин за Р IV  | 14 |
|  | Всього годин   | 60 |

#### 4.2.2 заочна форма навчання

Не передбачено.

| № з/п | Назва теми | Кількість годин |
|-------|------------|-----------------|
| 1     |            |                 |
| 2     |            |                 |
|       | Разом      |                 |

#### 4.3. Теми лабораторних занять

##### 4.3.1 денна форма навчання

Не передбачено.

| № з/п | Назва теми | Кількість годин |
|-------|------------|-----------------|
| 1     |            |                 |
| 2     |            |                 |

|  |       |  |
|--|-------|--|
|  | Разом |  |
|--|-------|--|

#### 4.3.2 заочна форма навчання

Не передбачено.

| № з/п | Назва теми | Кількість годин |
|-------|------------|-----------------|
| 1     |            |                 |
| 2     |            |                 |
|       | Разом      |                 |

#### 4.4. Завдання для самостійної роботи

##### 4.4.1 денна форма навчання

Не передбачено.

| № з/п | Назва теми | Кількість годин |
|-------|------------|-----------------|
| 1     |            |                 |
| 2     |            |                 |
|       | Разом      |                 |

##### 4.4.2 заочна форма навчання

Не передбачено.

| № з/п | Назва теми | Кількість годин |
|-------|------------|-----------------|
| 1     |            |                 |
| 2     |            |                 |
|       | Разом      |                 |

#### 4.5. Індивідуальне навчально-дослідне завдання

Не передбачено.

#### 4.6. Методи навчання

Під час вивчення дисципліни фізичне виховання «шахи» передбачено комплексне використання різноманітних методів організації та здійснення навчально-пізнавальної діяльності студентів та методів стимулювання і мотивації їх навчання, що сприяє розвитку творчих засад особистості майбутнього фахівця, з урахуванням індивідуальних особливостей учасників освітнього процесу.

З метою формування професійних компетентностей широко впроваджуються інноваційні методи навчання. Це – комп'ютерна підтримка освітнього процесу, впровадження інтерактивних методів навчання (робота в малих групах, мозковий штурм, ситуативне моделювання, опрацювання дискусійних питань, кейс-метод, проектний метод тощо).

Навчання руховим діям забезпечується використанням різноманітних методів і методичних прийомів, як словесних (розповідь, бесіда) так і практичного метода - демонстраційного (безпосередній показ фізичних вправ).

За рівнем самостійної розумової діяльності використовуються проблемно-інформаційний, проектно-пошуковий, дослідницький методи.

Із метою забезпечення максимального засвоєння студентами матеріалу курсу використовуються наступні методи навчання:

1) Методи організації та здійснення навчально-пізнавальної діяльності:

- словесні (лекція-монолог, лекція-діалог, проблемна-лекція);
- наочні (презентація, демонстрування, показ);
- практичні методи (вправи; практичні завдання).

2) Методи стимулювання й мотивації навчально-пізнавальної діяльності:

- метод проблемного викладу матеріалу;
- моделювання життєвих ситуацій;
- мозковий штурм;
- метод опори на життєвий досвід;
- навчальної дискусії.

3) Методи контролю й самоконтролю за ефективністю навчально-пізнавальної діяльності:

- усного контролю;
- письмового контролю;
- самоконтролю та взаємоконтролю;
- рецензування відповідей.

#### **4.7. Засоби діагностики результатів навчання здобувачів освіти. Порядок та критерії виставлення балів**

Контрольні заходи здійснюються з дотриманням вимог об'єктивності, індивідуального підходу, системності, всебічності.

Засобами оцінювання та методами демонстрування результатів навчання можуть бути:

- стандартизовані тести;
- аналітичні звіти, реферати, есе;
- розрахункові та розрахунково-графічні роботи;
- презентації результатів виконаних завдань та досліджень;
- студентські презентації та виступи на наукових заходах;
- завдання на лабораторному обладнанні, реальних об'єктах тощо;
- інші види індивідуальних та групових завдань.

Використовуються такі методи контролю (усний, письмовий), які мають сприяти підвищенню мотивації студентів до навчально-пізнавальної діяльності.

**Поточний контроль.** *Завданням поточного контролю* є перевірка розуміння та засвоєння певної частини учбового матеріалу, рівня сформованості навичок, умінь самостійно опрацювати навчальний матеріал, здатності осмислити зміст теми.

*Об'єктами поточного контролю знань студента* є систематичність та активність роботи на заняттях; виконання студентами окремих видів навчальної роботи і оцінювання нарахуванням рейтингових балів за різнопланову поточну

роботу шляхом контролю відвідування практичних занять, складання контрольних нормативів, участь у змаганнях; виконання завдань для самостійної роботи. Оцінюванню можуть підлягати: рівень знань, продемонстрований у відповідях і виступах на практичних заняттях; активність при обговоренні питань практичного заняття; результати тестування тощо.

У разі невиконання завдань поточного контролю студент має право скласти їх індивідуально до останнього практичного заняття за дозволом завідувача кафедри. Порядок такого контролю регламентований викладачем.

**Підсумковий контроль.** *Завданням підсумкового контролю* є комплексне оцінювання якості засвоєння навчального матеріалу за сумою балів чотирьох розділів (відвідування та складання контрольних нормативів).

У кінці навчального року на основі підсумкового контролю виставляється залік.

#### 4.8. Перелік програмових питань для самоконтролю:

Не передбачено.

#### 4.9. Схема нарахування балів, які отримують студенти

| Поточне тестування |    |    |    |                |    |    |    |                |    |    |    |                |    |    |    | сума             |
|--------------------|----|----|----|----------------|----|----|----|----------------|----|----|----|----------------|----|----|----|------------------|
| Розділ I           |    |    |    | Розділ II      |    |    |    | Розділ III     |    |    |    | Розділ IV      |    |    |    | Підсумкова річна |
| T1                 | T2 | T3 | T4 | T1             | T2 | T3 | T4 | T1             | T2 | T3 | T4 | T1             | T2 | T3 | T4 |                  |
| Бали за розділ     |    |    |    | Бали за розділ |    |    |    | Бали за розділ |    |    |    | Бали за розділ |    |    |    |                  |
| 4                  | 4  | 4  | 13 | 4              | 4  | 3  | 14 | 4              | 4  | 4  | 13 | 4              | 4  | 3  | 14 |                  |
| 25                 |    |    |    | 25             |    |    |    | 25             |    |    |    | 25             |    |    |    |                  |

**Примітка:** T<sup>1</sup> T<sup>2</sup> T<sup>3</sup> T<sup>4</sup> – студент отримує 1 бал за відвідування кожного заняття (14-16 балів).

T<sup>4</sup> – студент отримує за виконання вимог контрольних нормативів (8 балів).

T<sup>4</sup> – участь у змаганнях (1 бал).

I, II, III, IV – розділи практичних занять;

**Тема 1, 2, 3, 4.** Студент отримує 1 бал за присутність.

**Тема 4.** Окрім балів за присутність – студент отримує максимум 8 балів за 4 норматива (кожен по 2 бали максимум) та додатково 1 бал за участь у змаганнях. Всього за тему 4 в розділах практичних занять студент може отримати максимум 25 балів.

#### Шкала оцінювання: національна та ЄКТС

| Сума балів за всі види навчальної діяльності | Шкала ЄКТС | Оцінка за національною шкалою                      |            |            |  |
|--|------------|--|------------|------------|--|
|  |            | для екзамену, курсового проекту (роботи), практики | для заліку |            |  |
| 90-100                                       | A          | відмінно   |            |            |  |
| 82-89  | B          | зараховано   |            |            |  |
| 74-81  | C          |  |            | добре      |  |
| 64-73  | D          |  |            | задовільно |  |

|              |           |  |   |
|--------------|-----------|--|---|
| <b>60-63</b> | <b>E</b>  |  |   |
| <b>35-59</b> | <b>FX</b> | незадовільно з можливістю повторного складання | не зараховано з можливістю повторного складання |
| <b>1-34</b>  | <b>F</b>  | незадовільно                                   | не зараховано                                   |

## Нормативи

### Розділ I

| Вправа                                      | Бали      |     |           |            |             |      |
|---|-----------|-----|-----------|------------|-------------|------|
|   |           | 2   | 1,5       | 1          | 0,5         |      |
| Біг на 30 м                                 | ж         | 5,6 | 6,0       | 6,3        | 6,6         |      |
|   | ч         | 4,6 | 4,8       | 5,0        | 5,4         |      |
| Участь у турнірі відділення (зайняте місце) | За I, II  |     | За III-IV | За V-VI    | За VII-VIII |      |
| Участь у відкритій першості (зайняте місце) | За I, III |     | За IV- V  | За VI- VII | За IX-X     |      |
| Спортивна хода                              | 500 м     | ж   | 3,30      | 3,40       | 3,50        | 4,00 |
|   | 1000 м    | ч   | 5,40      | 6,00       | 6,20        | 6,40 |

### Розділ II

| Вправа                                      | Бали             |    |                  |                  |                  |
|---|------------------|----|------------------|------------------|------------------|
|   |                  | 2  | 1,5              | 1                | 0,5              |
| Згинання і розгинання рук в упорі лежачі    | ж                | 18 | 16               | 14               | 11               |
|   | ч                | 40 | 35               | 30               | 26               |
| Присідання                                  | ж                | 35 | 30               | 25               | 15               |
|   | ч                | 45 | 35               | 25               | 20               |
| Утримання кута сидячи                       | ж/ч              | 30 | 25               | 20               | 10               |
| Участь у відкритому турнірі (зайняте місце) | За I, III        |    | За IV- V         | За VI- VII       | За IX-X          |
| Участь у блиц-турнірі (зайняте місце)       | Перевага за 3 хв |    | Перевага за 4 хв | Перевага за 5 хв | Перевага за 6 хв |

### Розділ III

| Вправа  | Бали      |      |           |            |             |
|---|-----------|------|-----------|------------|-------------|
|   |           | 2    | 1,5       | 1          | 0,5         |
| Човниковий біг 4X9м.  | ж         | 10.8 | 11.0      | 11.5       | 12.0        |
|   | ч         | 9.5  | 9.8       | 10.2       | 10.5        |
| Гнучкість   | ж         | 20   | 18        | 16         | 9           |
|   | ч         | 16   | 14        | 12         | 8           |
| Участь у турнірі відділення (зайняте місце при грі з двох партій)       | За I, II  |      | За III-IV | За V-VI    | За VII-VIII |
| Участь у блиц-турнірі (відведене місце за відведений час з двох партій) | За I, III |      | За IV- V  | За VI- VII | За IX-X     |

### Розділ IV

| Вправа                       | Бали |     |     |     |     |
|------------------------------|------|-----|-----|-----|-----|
|                              |      | 2   | 1,5 | 1   | 0,5 |
| Стрибок у довжину з місця    | ж    | 180 | 170 | 160 | 140 |
|                              | ч    | 210 | 200 | 195 | 190 |
| Кидок набивного м'яча (1 кг) | ж    | 9   | 8   | 7   | 6   |

|   |                            |                             |                             |                             |                             |
|---|----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|
| однією рукою від плеча)   | ч                          | 14                          | 13                          | 12                          | 11                          |
| Піднімання зігнутих ніг на дробині  | ж                          | 22                          | 18                          | 14                          | 10                          |
|   | ч                          | 30                          | 24                          | 18                          | 12                          |
| Участь у відкритій першості (зайняте місце з трьох партій)                | За I, II                   |                             | За III-IV                   | За V-VI                     | За VII-VIII                 |
| Участь у сеансі одночасної гри (зайняте місце при 10-ти учасників сеансу) | 3 10 учасників (5 перемог) | 3 10 учасників (4 перемоги) | 3 10 учасників (3 перемоги) | 3 10 учасників (2 перемоги) | 3 10 учасників (2 перемоги) |

**Примітка:** сеанси одночасної гри проводяться під час відкритої першості відділення.

## 5. НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ

### 5.1. Рекомендована література

#### Основна

1. Бліц Д. І. Шахова гра як засіб розвитку мислення учнів. Вісник Київського університету імені Тараса Шевченка. Серія: Педагогіка. Психологія. Соціальна робота. 2015. Вип. 2(5). С. 9-12.

2. Королев Є.В., Трофименко Є.Ю. Розвиток мислення молодших школярів через шахи: методика і вправи // Початкова школа. 2017. № 1. С. 32-34.

3. Крочиус Н. Психологічна підготовка шахматиста. Х., 1979.

4. Лаврова Л.А. Використання шахів у навчанні молодших школярів // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 16: Творча особистість учителя: проблеми та шляхи формування. 2018. Вип. 30(40). С. 89-94.

5. Лазарев Ю. Творчість шахістів України. Київ: Здоров'я, 1982.

6. Лазарев Ю. Комбінації і пастки в шахах. Київ: Радянська школа, 1984.

7. Липницький І. Вибрані партії шахістів України. Київ: Держменздрав УРСР, 1983.

8. Марусенко П., Лазарева Т. Шаховий гурток у школі. Київ: Радянська школа. 1983.

9. Марусенко П., Лазарева Т. е2-е4? (шахові початки). Радянська школа, 1983.

10. Марусенко П. Лазарева Т. Чемпіони світу з шахів. Київ : Радянська школа, 1984.

11. Савчук А.М. Застосування шахів у навчанні старших школярів // Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Педагогічна». 2016. Вип. 35. С. 116-120.

12. Семенко Ю. Шахи в Україні. Львів: Календар. 1993.

13. Яремко І. 100 персон львівського спорту. Львів, Тріада плюс, 2010. 388 с.

14. Хоменко І.В. Використання шахів як засобу розвитку творчих здібностей учнів // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. 2015. Вип. 1(41). С. 268-273.



## Допоміжна

1. Атаманюк С.І., Кириченко О.В., Терьохіна О.Л., Горобей Н.В. Традиційні та нетрадиційні оздоровлення організму для студентів всіх спеціальностей. Запоріжжя: ЗНТУ, 2012р. 38с.

2. Кириченко О.В., Терьохіна О.Л., Горобей Н.В. Методичні вказівки до контролю за станом здоров'я студента спеціального медичного відділення та ЛФК. Запоріжжя: ЗНТУ, 2013р. 22с.

4. Методичні вказівки з дисципліни «Фізичне виховання». Самоконтроль фізичного розвитку та функціональних можливостей організму при заняттях фізичними вправами і спортом. Укладачі: Напалкова Т.В., Мілкіна О.В. ЗНТУ, 2009. 10с.

5. Adriaanse, M. A., Gomila, A., & Murre, J. M. J. (2019). Chess expertise and its role in cognitive enhancement. *Frontiers in Psychology*, 10, 1286.

6. Charness, N. (1992). The impact of chess research on cognitive science. *Psychological Research*, 54(1), 4-9.

7. De Groot, A. D. (1978). *Thought and choice in chess*. Mouton Publishers.

8. Fernández-Espejo, A. (2018). The cognitive benefits of chess and other complex board games. *Frontiers in Neuroscience*, 12, 169.

9. Gobet, F., & Campitelli, G. (2006). Educational benefits of chess instruction: A critical review. In R. J. Sternberg & D. D. Preiss (Eds.), *Intelligence and Exceptionality: New Directions for Theory, Assessment, and Instruction* (pp. 61-78). Lawrence Erlbaum Associates.

10. Guzmán-Sepúlveda, J. R., Herrera, A. A., & Hamilton, D. (2018). The effect of chess instruction on academic and noncognitive outcomes: A meta-analysis. *Educational Psychology Review*, 30(4), 1089-1109.

11. Ramirez-Moreno, J. M., & Hämmäläinen, J. A. (2018). The cognitive and neural bases of chess expertise. *Frontiers in Psychology*, 9, 235.

12. Sala, G., & Gobet, F. (2017). Does chess instruction improve mathematical problem-solving ability? Two experimental studies with an active control group. *Learning and Individual Differences*, 57, 20-29..

### 5.2. Методичне забезпечення

1. Аудіо та відеоматеріали для проведення теоретичних і практичних занять.

2. Семенко Ю. Шахи в Україні. Нариси з історії шахової гри на українській землі і в діаспорі. Львів: Каменяр, 1993. 246 с.

3. Шахи. Організаційно-методичні рекомендації (для самостійних занять студентів 1-5 курсів, усіх спеціальностей Академії з дисциплін «Фізичне виховання», «Фізична культура»). Харк. нац. акад. міськ. госп-ва; уклад.: М. О. Симанцев. Х.: ХНАМГ, 2010. 42 с.

### 5.3. Інформаційні ресурси

1. <http://catalog.i.ua/catalog/179/?s=1>

3. <http://www.bucha.com.ua/index.php?newsid=1151068395>

4. <http://svoboda.te.ua/sport/shahi-i-shashki.-chempioni-traditsiynih-turniriv.html>

5. [http://admvol.at.ua/news/provedeno\\_zmagannja\\_iz\\_gri\\_u\\_shakhi\\_ta\\_shashki/2011-12-02-382](http://admvol.at.ua/news/provedeno_zmagannja_iz_gri_u_shakhi_ta_shashki/2011-12-02-382)

6. <http://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/162/155>

7. Федерація шахів України [Електронний ресурс]. Режим доступу : <http://ukrchess.org.ua/>

## 6. ПОЛІТИКА ЩОДО АКАДЕМІЧНОЇ ДОБРОЧЕСНОСТІ

Політика щодо академічної доброчесності формується на основі дотримання принципів академічної доброчесності відповідно до Законів України «Про освіту», «Про вищу освіту», «Про наукову і науково-технічну діяльність», «Про авторське право і суміжні права», «Про видавничу справу», з урахуванням норм Положення «Про академічну свободу та академічну доброчесність в Центральноросійському державному університеті імені Володимира Винниченка».

### **Примітки:**

1. Робоча програма навчальної дисципліни є нормативним документом закладу вищої освіти і містить виклад конкретного змісту навчальної дисципліни, послідовність, організаційні форми її вивчення та їх обсяг, визначає форми та засоби поточного і підсумкового контролю.

2. Розробляється викладачем. Робоча програма навчальної дисципліни розглядається на засіданні кафедри і затверджується завідувачем кафедри.

3. Формат бланка – А4 (210×297 мм).

## ОБНОВЛЕННЯ (АКТУАЛІЗАЦІЇ) РОБОЧОЇ ПРОГРАМИ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

### **ПЕРЕЗАТВЕРДЖЕННЯ РОБОЧОЇ НАВЧАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ**

| Навчальний рік            | 2023/2024 | 20 /20 | 20 /20 |
|---------------------------|-----------|--------|--------|
| Дата засідання кафедри    |           |        |        |
| Номер протоколу           |           |        |        |
| Підпис завідувача кафедри |           |        |        |

Робоча програма навчальної дисципліни розглянута й перезатверджена на засіданні кафедри \_\_\_\_\_ (назва кафедри, за якою закріплена дисципліна) від \_\_\_\_\_ року, протокол № \_\_\_\_\_.

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_

|   |   |
|---|---|
| <p>Вніс зміни до програми<br/>« _____ » _____ 20__ р.</p> | <p>Розглянуто та затверджено на засіданні кафедри _____</p> <hr/> <p>« _____ » _____ 20__ р., протокол № _____</p> <p>Завідувач кафедри _____</p> <hr/> |
| <p>Вніс зміни до програми<br/>« _____ » _____ 20__ р.</p> | <p>Розглянуто та затверджено на засіданні кафедри _____</p> <hr/> <p>« _____ » _____ 20__ р., протокол № _____</p> <p>Завідувач кафедри _____</p> <hr/> |
| <p>Вніс зміни до програми<br/>« _____ » _____ 20__ р.</p> | <p>Розглянуто та затверджено на засіданні кафедри _____</p> <hr/> <p>« _____ » _____ 20__ р., протокол № _____</p> <p>Завідувач кафедри _____</p> <hr/> |