

# МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

## Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка

Факультет фізичного виховання

Кафедра фізичного виховання і рекреаційно-оздоровчої роботи

**«ЗАТВЕРДЖУЮ»**

**Завідувач кафедри**



к.п.н., доцент Собко С. Г.

«31» серпня 2023 року



## РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

**Фізичне виховання**

**“Шашки”**

(шифр і назва навчальної дисципліни)

Рівень вищої освіти: перший (бакалаврський)

Галузь знань: усі факультети

(шифр, назва галузі)

Спеціальність: усі спеціальності

(шифр і назва спеціальності)

Освітня програма \_\_\_\_\_  
(назва)

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

2023 – 2024 навчальний рік

Робоча програма навчальної дисципліни з фізичного виховання (Шашки)

(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 « 31 » серпня 2023 року № 1

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

  
\_\_\_\_\_ ( С.Г. Собко ) \_\_\_\_\_  
(підпис) (прізвище та ініціали)

Робоча програма навчальної дисципліни фізичне виховання «Шашки» для студентів усіх спеціальностей за першим (бакалаврським) рівнем вищої освіти. – ЦДУ імені В. Винниченка, 2023. – 19 с.

© Ковальова Ю.А., 2023 рік  
© ЦДУ імені В. Винниченка,  
2023 рік

# 1. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Актуальність навчальної програми Фізичне виховання «Шашки» пов'язана з питанням розвитку інтелектуальних і творчих здібностей особистості, її виховання на засадах загальнолюдських цінностей. Такий вид спорту, як шашки, є масовим та доступним для різних вікових груп населення. Зрозуміло, що шашки можуть допомогти не тільки талановитим та обдарованим студентам, а й студентам з особливими потребами, і з фізичними вадами. В умовах становлення української держави шашки 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.

Шашки – це не тільки гра, яка дає багато радості, задоволення, але й дієвий, ефективний засіб їх розумового розвитку. Гра у шашки розвиває логічне, творче, комбіноване мислення як у початківців, та і у шашистів основного рівня навчання. Тренує оперативну пам'ять. Надзвичайно важлива роль шашків 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 011-029, 061, 081-082, 091, 101-104, 111-113, 121-123 (шифр і назва)	Нормативна/ за вибором	
Індивідуальне навчально-дослідне завдання  (назва)	Спеціальність: <u>усі спеціальності</u> (шифр і назва)	Рік підготовки	
		1-й	-
Загальна кількість годин – 60		Семестр	
		I-II-й	-
		Лекції	
	Освітня програма:  Усі ОПП  (шифр і назва)	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 «шашки» 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. 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 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.

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**

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

#### **Тема 1 Основи загальної схеми гри в “шашки”**

##### **Зміст:**

1.1. Вступний історичний огляд

1.2. Правила гри. Шашкова нотація (Шашечниця і шашки. Базові поняття: шашківниця, поле, вертикаль, горизонталь, діагональ, назви діагоналей. Правило розташування шашківниці: в правому куті-біле поле. Назви шашок: проста і

дамка, запис їх розміщення на шашечниці. Початкова позиція. Поняття: лівий фланг, правий фланг, центр. Запис початкової позиції).

1.3. Навчально-тренувальна гра в “шашки”.

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 фігур (загальне визначення ходу і взяття. Право першого ходу. Проста шашка. Взяття простою. Перетворення простої на дамку. Взяття дамкою. Правило: «взяття обов’язкове». Правило: «торкнув-ходи». Поняття про напад і захист. Результат партії - виграш або нічия. Різновиди нічії. Запис ходів у партії. Повна і скорочена нотації).

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 (перетворення простої на дамку. Взяття дамкою. Поняття про напад і захист. Результат партії - виграш або нічия. Різновиди нічії. Запис ходів у партії. Повна і скорочена нотації).

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 тактиці закінчення партії.

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. Порівняльна цінність шашок (ізольовані шашки, цінність дамки. Поняття про розмін. Поняття про матеріальну перевагу. Різновиди матеріальної переваги:

- 1) наявність додаткової шашки;
- 2) наявність дамки;

Поняття позиційної переваги та позиційної рівноваги на елементарних прикладах).

5.3. Варіанти турових закінчень в процесі навчально-тренувальної гри.

5.4. Розвиток сили м'язів плечового поясу.

**Тема 6.** Найпростіші закінчення.

**Зміст:**

6.1. Чотири дамки проти самотньої дамки. Поняття «виграшна позиція» .

6.2. Поняття «нічийна позиція» . Її різновид - недостатня матеріальна перевага. Ситуація «3 дамки проти однієї даки на великій дорозі».

6.3. Розв'язання комбінаційних завдань.

6.4. Турнірні ігри в «шахи» та «шашки».

**Тема 7.** Тактичні дії гравців на початку партії.

**Зміст:**

7.1. Поняття про три стадії шашкової партії.

7.2. Поняття «шашкова стратегія» у елементарному значенні - складання і здійснення плану гри.

7.3. Основні правила стратегії в дебюті:

7.4. Кваліфікаційні змагання серед студентів відділення.

**Тема 8.** Поняття «помилкова стратегія». Її різновиди.

**Зміст:**

8.1. Типові стратегічні помилки в дебюті.

8.2. Поняття темпу та темпової гри. «Шашкова тактика» у елементарному значенні-способи створення і відбиття безпосередніх загроз.

8.3. Причини тактичних помилок:

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 «шашки»  
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. Форсований варіант і комбінація.

10.2. Поняття про тактику як мистецтво форсованої гри.

10.3. Поняття про форсований варіант ( варіант, у якому одна з сторін або обидві роблять вимушені ходи ).

10.4. Розвиток спритності.

**Тема 11.** Елементи стратегії.

**Зміст:**

11.1. Фланги. Значення ударних колон.

11.2. Шашки першого ряду, їх зв'язок з посиленням та послабленням позиції.

11.3. Порядок введення у гру. «Золота» шашка.

11.4. Навчально-тренувальна гра.

**Тема 12.** Вивчення гри у ендшпілі на початковому етапі навчання.

**Зміст:**

12.1. Оволодінням наступними прийомами: запирання; розпуття; правець; штани; самооблога; петля.

12.2. «трикутника Петрова». Вивчення правил знищення дамки.

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, сухожилів 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. Оцінка позиції і вибір плану - фундамент шашкової стратегії.

13.2. Принципи оцінки позиції.

13.3. Оцінка позиції за зовнішніми ознаками: співвідношення сил, позиційні чинники. Оцінка позиції за динамічними ознаками.

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

**Тема 14.** Техніка розрахунку варіантів.

**Зміст:**

14.1. Складові частини розрахунку варіантів: відбір варіантів, перегляд варіантів, вибір рішення.

14.2. Залежність точності розрахунку від обсягу варіантів. Поняття « дерево варіантів».

14.3. Відбір варіантів: головний практичний прийом - визначення « ходів - кандидатів ». Розв'язування комбінаційних завдань.

14.4. Розвиток силових якостей гравців (вправи з н/м'ячами).

**Тема 15.** Стратегія і тактика , практичний аналіз навчальних партій

**Зміст:**

15.1. Удосконалення стратегічної й тактичної майстерності.

15.2. Удосконалення позиційної майстерності.

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 партії.

16.2. Психологічна підготовка шашкіста.

16.3. Участь у блицтурних гравців відділення.

16.4. Аналіз найбільш результативних ігрових партій.

### 3. СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Назва змістових модулів і тем	Кількість годин					
	Денна форма					
	усьо го	у тому числі				
л		п	конс	п.к	с.р	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Розділ І. Основи техніки і тактики гри в “шашки”</b>						
Тема 1. Основи загальної схеми гри в “шашки”.	4		4			
Тема 2. Навчальна комбінаційна гра.	4		4			
Тема 3. Основні тактичні дії гравців в середині партії.	4		4			
Тема 4. Основи техніки гри при пішакових змаганнях.	4		4			
Разом за розділ І	16		16			
<b>Розділ ІІ. Основні тактичні дії гравців гри комбінаційних перебудовах в процесі гри</b>						
Тема 5. Комбінаційні перебудови гри “приверненні”, коли своя фігура заважає власним силам.	4		4			

Тема 6. Найпростіші закінчення.	4		4			
Тема 7. Тактичні дії гравців на початку партії.	4		4			
Тема 8. Поняття «помилкова стратегія». Її різновиди. Розвиток силових якостей.	2		2			
Разом за розділ II	14		14			
<b>Розділ III. Проблеми теорії та практичних дій середини гри в “шашки”</b>						
Тема 9. Перехід з дебюту в стадію середини гри.	4		4			
Тема 10. Вибір комбінаційних перебудов при “позиційному досягненні” належної гри.	4		4			
Тема 11. Елементи стратегії.	4		4			
Тема 12. Вивчення гри у ендшпілі на початковому етапі навчання.	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 і конкретних рішень.	4		4			
Тема 14. Техніка розрахунку варіантів.	4		4			
Тема 15. Стратегія і тактика , практичний аналіз навчальних партій.	4		4			
Тема 16. Стратегічні плани та 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

Не передбачено.

#### 4.1.1 денна форма навчання

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
<b>Розділ I. Основи техніки і тактики гри в “шашки”</b>		
1	Основи загальної схеми гри в “шашки”.	4
2	Навчальна комбінаційна гра.	4
3	Основні тактичні дії гравців в середині партії.	4
4	Основи техніки гри при пішакових змаганнях.	4
<b>Розділ II. Основні тактичні дії гравців гри комбінаційних перебудовах в процесі гри</b>		
5	Комбінаційні перебудови гри “приверненні”, коли своя фігура заважає власним силам.	4
6	Найпростіші закінчення.	4

7	Тактичні дії гравців на початку партії.	4
8	Поняття «помилкова стратегія». Її різновиди. Розвиток силових якостей.	2
<b>Розділ III. Проблеми теорії та практичних дій середини гри в “шашки”</b>		
9	Перехід з дебюту в стадію середини гри.	4
10	Вибір комбінаційних перебудов при “позиційному досягненні” належної гри.	4
11	Елементи стратегії.	4
12	Вивчення гри у ендшпілі на початковому етапі навчання.	4
<b>Розділ IV. Стратегія і тактика: практичний аналіз навчальних партій</b>		
13	Оцінка реальної якості при виконанні загальних планів і конкретних рішень.	4
14	Техніка розрахунку варіантів.	4
15	Стратегія і тактика , практичний аналіз навчальних партій.	4
16	Стратегічні плани та їх втілення в розрахунку на швидку перемогу суперника.	2
	Разом	60

#### 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
1		
2		
	Разом	

##### 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

#### 4.6. Методи навчання

Під час вивчення дисципліни фізичне виховання «шашки» передбачено комплексне використання різноманітних методів організації і 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		
4	4	4	13	4	4	3	14	4	4	4	13	4	4	3	14		100
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 (30 занять 40-60 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
<b>90-100</b>	<b>A</b>	відмінно	
<b>82-89</b>	<b>B</b>	добре	
<b>74-81</b>	<b>C</b>		
<b>64-73</b>	<b>D</b>		
<b>60-63</b>	<b>E</b>	задовільно	
<b>35-59</b>	<b>FX</b>	незадовільно з можливістю повторного складання	
<b>1-34</b>	<b>F</b>	незадовільно	

### 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	
		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)		За I, II		За III-IV	За V-VI	За VII-



місце при грі з двох партій)				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) однією рукою від плеча)	ж	9	8	7	6
	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)	

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

## 5. НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ

### 5.1. Рекомендована література Основна

1. Безвершенко О. П. Тактика гри в міжнародні шашки . Київ, Здоров'я, 1982. 128 с.
2. Головня І. О. Дебютні пастки і комбінації в комбінації в шашках. К. : «Здоров'я», 1983. 80 с., іл.
3. Куперман І. Й. Школа шашкових комбінацій. Київ, «Веселка», 1973. 180 с
4. Куперман І. І. На чорних діагоналях. Київ, Веселка, 1976 .
5. Куперман І.І. Комбінаційна гра у міжнародних шашках. Київ.
6. Методичні вказівки до практичних занять з позанавчальної дисципліни “Методика підготовки спортсменів шашкістів у вищій школі” для студентів що навчаються за освітньо-професійною програмою підготовки бакалаврів. Укладач: Губарев І.В. Кам'янське, 2017. 29 с.
7. Злобінський А.Д. Комбінації в шашках . Київ, Здоров'я, 1985.
8. Калашников І.Й. Шашки від новачка до майстра. «Тернопіль» ,1995.
9. Особливості фізичного виховання у спеціальних медичних групах : методичні рекомендації. Укладач : Белей Т.Я. м. Берислав, 2018. 52с.
10. Семизорова В.В. Цікаві шашки : Програма з навчання дітей старшого шкільного віку гри в шашки / В.В. Семизорова, О.В. Романюк, Г.П. Дульська. Тернопіль : Мандрівець, 2015. 96 с.

11. Яців Я.М., Полатайко Ю.О., Лапковський Е.Й. та ін. Особливості фізичного виховання у спеціальних медичних групах. Методичні рекомендації. Івано-Франківськ : Місто-НВ, 2012. 47 с.

#### Допоміжна

1. Безверщенко О. П. Тактика гри в міжнародні шашки . Київ , Здоров'я , 1982.
2. Burzynski E. Cudowny swiat warcabow . Szczecin , DWH Warcpol . , 2005 .
3. Burzynski E. Strategii I taktyce , Szczecin , DWH Warcpol . , 1997 .
4. Burzynski E. Warcabowym Abecadle , Szczecin , DWH Warcpol . , 2000.
5. Ковальова Ю.А., Арапов О.В. Організація занять з фізичного виховання зі студентами спеціальної медичної групи у закладах вищої освіти. Стаття. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)»: зб.наук. праць / За ред. О.В. Тимошенка. К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2019. Випуск 3К (110)19. С. 260-264.
6. Ковальова Ю.А. Організація занять з фізичного виховання зі студентами звільненими від фізичних навантажень у закладах вищої освіти. Фізичне виховання і спорт в навчальних закладах України на сучасному етапі: стан, напрямки та перспективи розвитку : Зб. наук. праць XXVIII Всеукраїнської науково-практичної конференції Центральноукраїнського держ. пед. ун-ту ім. В.Винниченка. 2022.
7. Куперман І.І. На чорних діагоналях . Київ , Веселка , 1976 .
8. Куперман І.І. Комбінаційна гра у міжнародних шашках . Київ.
9. Лазарев Ю. Творчість шахістів України. Київ: Здоров'я, 1982.
10. Лазарев Ю. Комбінації і пастки в шахах. Київ: Радянська школа, 1984.
11. Липницький І. Вибрані партії шахістів України. Київ: Держменздрав УРСР, 1983.
12. Марусенко П., Лазарева Т. Шаховий гурток у школі. Київ: Радянська школа. 1983.
13. Погрібний В. Подвижник шашок Павло Бодяньський: Видатні особистості. Сім днів (Кам'янець-Подільський). 2005. С. 2.
14. Семенко Ю. Шахи в Україні. Львів: Календар. 1993.
15. Цікаві шашки. Програма та методичні рекомендації з навчання дітей старшого дошкільного віку. Семизорова В. В., Романюк О. В., Дульська Г. П. Тернопіль, Мандрівець. 2015. 96 с.

#### 5.2. Методичне забезпечення

1. Аудіо та відеоматеріали для проведення теоретичних і практичних занять.
2. Балтажи К.Г. Як навчитися грати в шашки: абетка шашкової гри. Підручники і посібники. Тернопіль. 2016. 160 с.

#### 5.3. Інформаційні ресурси (перелік інформаційних ресурсів)

1. <http://catalog.i.ua/catalog/179/?s=1>
2. [http://vit-ol.com/news/shakhi\\_ta\\_shashki\\_rajonni\\_ta\\_oblasni\\_zmagannja/2011-03-23-326](http://vit-ol.com/news/shakhi_ta_shashki_rajonni_ta_oblasni_zmagannja/2011-03-23-326)
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. 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 Центральноукраїнському 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).*

**ЛИСТ ОНОВЛЕННЯ (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 \_\_\_\_\_

Вніс зміни до програми « _____ » _____ 20__ р.	Розглянуто та затверджено на засіданні кафедри _____ « _____ » _____ 20__ р., протокол № _____ Завідувач кафедри _____
Вніс зміни до програми « _____ » _____ 20__ р.	Розглянуто та затверджено на засіданні кафедри _____ « _____ » _____ 20__ р., протокол № _____ Завідувач кафедри _____
Вніс зміни до програми « _____ » _____ 20__ р.	Розглянуто та затверджено на засіданні кафедри _____ « _____ » _____ 20__ р., протокол № _____ Завідувач кафедри _____