

Документ подписан простой электронной подписью  
 Информация о владельце:  
 ФИО: Стрельникова Светлана Евгеньевна  
 Должность: ректор  
 Дата подписания: 28.09.2026 16:46:35  
 Уникальный программный ключ:  
 ed7e7ef871ef28d870011250a92f17921078cc18

**Автономная некоммерческая образовательная организация высшего образования  
 «Контур Университет»**



УТВЕРЖДАЮ

Ректор

С.Е. Стрельникова

2026 г.

## Шахматы

### рабочая программа дисциплины (модуля)

Учебный план 09.03.03\_ИИС\_2026.plx  
 09.03.03 Прикладная информатика

Квалификация **бакалавр**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **0 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 328

Виды контроля в семестрах:

в том числе:

зачеты 2, 3, 4, 5

аудиторные занятия 128

самостоятельная работа 192

часов на контроль 8

#### Распределение часов дисциплины по семестрам

| Семестр<br>(<Курс>.<Семестр на<br>курсе>) | 2 (1.2) |    | 3 (2.1) |    | 4 (2.2) |     | 5 (3.1) |     | Итого |     |
|-------------------------------------------|---------|----|---------|----|---------|-----|---------|-----|-------|-----|
| Неделя                                    | 17 1/6  |    | 17 2/6  |    | 17 1/6  |     | 17 3/6  |     |       |     |
| Вид занятий                               | УП      | РП | УП      | РП | УП      | РП  | УП      | РП  | УП    | РП  |
| Практические                              | 32      | 32 | 32      | 32 | 32      | 32  | 32      | 32  | 128   | 128 |
| Итого ауд.                                | 32      | 32 | 32      | 32 | 32      | 32  | 32      | 32  | 128   | 128 |
| Контактная работа                         | 32      | 32 | 32      | 32 | 32      | 32  | 32      | 32  | 128   | 128 |
| Сам. работа                               | 26      | 26 | 26      | 26 | 74      | 74  | 66      | 66  | 192   | 192 |
| Часы на контроль                          | 2       | 2  | 2       | 2  | 2       | 2   | 2       | 2   | 8     | 8   |
| Итого                                     | 60      | 60 | 60      | 60 | 108     | 108 | 100     | 100 | 328   | 328 |

Рабочая программа дисциплины

**Шахматы**

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки  
09.03.03 Прикладная информатика (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 922)

составлена на основании учебного плана:

09.03.03 Прикладная информатика

Одобрена Ученым советом вуза

Протокол от 15.09.2026 № 05.

Одобрена учебно-методической комиссией

Протокол от 10.09.2026 г. № 01

| <b>1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.1                                                  | Цель освоения дисциплины:                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 1.2                                                  | формирование у обучающихся системы теоретических знаний и практических навыков игры в шахматы, развитие интеллектуальных и личностных качеств, а также подготовка к использованию шахматной игры как средства интеллектуального развития и организации досуга.                                                                         |
| 1.3                                                  | Задачи изучения дисциплины:                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 1.4                                                  | Сформировать систему знаний об истории шахмат, выдающихся шахматистах и чемпионатах мира, а также обучить правилам игры, включая шахматную нотацию, правила FIDE, способы фиксации партии и базовую шахматную терминологию.                                                                                                            |
| 1.5                                                  | Сформировать практические навыки игры каждой фигурой в отдельности и в совокупности, правильной расстановки фигур, выполнения рокировки, объявления шаха, постановки мата, а также обучить основным тактическим приёмам и стратегическим принципам игры в различных стадиях шахматной партии (дебют, миттельшпиль, эндшпиль).          |
| 1.6                                                  | Развивать логическое и системное мышление, память, внимание, пространственное воображение, умение анализировать и синтезировать информацию, а также формировать навыки планирования, прогнозирования и принятия оптимальных решений в условиях ограниченного времени и неполной информации.                                            |
| 1.7                                                  | Развивать способность к волевой регуляции поведения, самообладанию, критическому отношению к себе и результатам своей деятельности, а также воспитывать устойчивый интерес к интеллектуальной деятельности, самостоятельность, ответственность, целеустремлённость и дисциплинированность.                                             |
| 1.8                                                  | Формировать навыки конструктивного взаимодействия в процессе учебной и соревновательной деятельности, уважительного отношения к соперникам, умения достойно воспринимать как победу, так и поражение, а также развивать навыки самообразования и самосовершенствования через систематический анализ собственных и классических партий. |

| <b>2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ</b> |                                                                                                                       |
|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Цикл (раздел) ОП:                                                         | Б1.В.ДВ.01                                                                                                            |
| <b>2.1</b>                                                                | <b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>                                                          |
| 2.1.1                                                                     | Физическая культура и спорт                                                                                           |
| <b>2.2</b>                                                                | <b>Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b> |
| 2.2.1                                                                     | Основы проектной деятельности                                                                                         |
| 2.2.2                                                                     | Теория решения изобретательских задач                                                                                 |
| 2.2.3                                                                     | Управление знаниями и онтология                                                                                       |
| 2.2.4                                                                     | Принятие управленческих решений                                                                                       |

| <b>3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <b>УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</b>                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |
| <b>УК-7.1: Знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |
| <b>УК-7.2: Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни</b> |  |
| <b>УК-7.3: Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |

| 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) |                                                                       |                |       |            |
|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|----------------|-------|------------|
| Код занятия                                   | Наименование разделов и тем /вид занятия/                             | Семестр / Курс | Часов | Примечание |
|                                               | <b>Раздел 1.</b>                                                      |                |       |            |
| 1.1                                           | Введение в шахматы. История и выдающиеся шахматисты /Пр/              | 2              | 4     |            |
| 1.2                                           | Введение в шахматы. История и выдающиеся шахматисты /Ср/              | 2              | 2     |            |
| 1.3                                           | Шахматная доска и фигуры. Ходы и ценность фигур /Пр/                  | 2              | 4     |            |
| 1.4                                           | Шахматная доска и фигуры. Ходы и ценность фигур /Ср/                  | 2              | 3     |            |
| 1.5                                           | Основные правила игры. Шах, мат, пат, рокировка /Пр/                  | 2              | 8     |            |
| 1.6                                           | Основные правила игры. Шах, мат, пат, рокировка /Ср/                  | 2              | 7     |            |
| 1.7                                           | Шахматная нотация. Запись партии /Пр/                                 | 2              | 8     |            |
| 1.8                                           | Шахматная нотация. Запись партии /Ср/                                 | 2              | 7     |            |
| 1.9                                           | Тактические приёмы. Двойной удар, связка, завлечение, отвлечение /Пр/ | 2              | 8     |            |
| 1.10                                          | Тактические приёмы. Двойной удар, связка, завлечение, отвлечение /Ср/ | 2              | 7     |            |
| 1.11                                          | /Зачёт/                                                               | 2              | 2     |            |
|                                               | <b>Раздел 2.</b>                                                      |                |       |            |
| 2.1                                           | Три стадии партии: дебют, миттельшпиль, эндшпиль /Пр/                 | 3              | 16    |            |
| 2.2                                           | Три стадии партии: дебют, миттельшпиль, эндшпиль /Ср/                 | 3              | 12    |            |
| 2.3                                           | Основы стратегии. Оценка позиции и планирование /Пр/                  | 3              | 16    |            |
| 2.4                                           | Основы стратегии. Оценка позиции и планирование /Ср/                  | 3              | 14    |            |
| 2.5                                           | /Зачёт/                                                               | 3              | 2     |            |
|                                               | <b>Раздел 3.</b>                                                      |                |       |            |
| 3.1                                           | Решение шахматных задач и этюдов /Пр/                                 | 4              | 32    |            |
| 3.2                                           | Решение шахматных задач и этюдов /Ср/                                 | 4              | 74    |            |
| 3.3                                           | /Зачёт/                                                               | 4              | 2     |            |
|                                               | <b>Раздел 4.</b>                                                      |                |       |            |
| 4.1                                           | Игра с шахматными часами. Контроль времени /Пр/                       | 5              | 16    |            |
| 4.2                                           | Игра с шахматными часами. Контроль времени /Ср/                       | 5              | 32    |            |
| 4.3                                           | Турнирная практика. Анализ сыгранных партий /Пр/                      | 5              | 16    |            |
| 4.4                                           | Турнирная практика. Анализ сыгранных партий /Ср/                      | 5              | 34    |            |
| 4.5                                           | /Зачёт/                                                               | 5              | 2     |            |

#### 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

##### 5.1. Контрольные вопросы и задания для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации

Тема 1. Введение в шахматы. История и выдающиеся шахматисты

Практическое задание: Подготовить краткий доклад (5–7 минут) об одном из выдающихся шахматистов (М. Таль, А. Карпов, Г. Каспаров, М. Карлсен и др.) или об истории возникновения шахмат. Представить презентацию с ключевыми фактами и интересными партиями выбранного шахматиста.

## Тема 2. Шахматная доска и фигуры. Ходы и ценность фигур

Практическое задание: На шахматной доске отработать правильную расстановку фигур и выполнение ходов каждой фигурой (пешка, конь, слон, ладья, ферзь, король). Решить 5–7 простых упражнений на взятие фигур и достижение материального перевеса (в 1–2 хода). Записать в тетрадь ценность каждой фигуры в пешечном эквиваленте.

## Тема 3. Основные правила игры. Шах, мат, пат, рокировка

Практическое задание: На шахматной доске отработать объявление шаха и защиту от шаха. Поставить мат в 1 ход (5–7 задач) и в 2 хода (3–5 задач). Разыграть позиции с патом и определить исход игры. Отработать правила рокировки на доске (длинная и короткая). Выполнить 5 упражнений на объявление мата в один ход.

## Тема 4. Шахматная нотация. Запись партии

Практическое задание: Записать начальную позицию и 5–7 ходов из учебной партии с использованием краткой и полной шахматной нотации. Отработать запись партии с комментариями. Самостоятельно записать собственную партию (или её фрагмент) с использованием условных обозначений.

## Тема 5. Тактические приёмы. Двойной удар, связка, завлечение, отвлечение

Практическое задание: Решить 10–15 задач на каждый тактический приём (двойной удар, связка, завлечение, отвлечение) из сборников или онлайн-тренажёров (Lichess, Chess.com). Выполнить упражнения на комбинации с использованием двух- трёх приёмов одновременно. Разобрать 2–3 известные партии с яркими тактическими ударами.

## Тема 6. Три стадии партии: дебют, миттельшпиль, эндшпиль

Практическое задание:

Дебют: Разыграть 3–5 дебютных позиций с соблюдением принципов дебюта (борьба за центр, развитие фигур, безопасность короля). Проанализировать ошибки.

Миттельшпиль: Решить 5–7 задач на атаку на короля, использование открытых линий и слабых полей. Провести анализ типовых позиций.

Эндшпиль: Разыграть 5–7 пешечных и ладейных окончаний (мат ферзём, мат ладьёй, реализация лишней пешки). Определить, в каких позициях достигается победа, а в каких — ничья.

## Тема 7. Основы стратегии. Оценка позиции и планирование

Практическое задание: Проанализировать 2–3 классические партии с точки зрения стратегии (оценка позиции, сильные и слабые стороны, план игры, «плохие» и «хорошие» фигуры). Составить план игры для заданной позиции (3–5 позиций): определить сильные и слабые стороны, наметить план действий и обосновать его.

## Тема 8. Решение шахматных задач и этюдов

Практическое задание: Решить 10–15 шахматных задач (мат в 1, 2, 3 хода) и 3–5 этюдов на выигрыш или ничью из сборников или онлайн-тренажёров (Lichess, Chess.com). Проанализировать решение, записать найденные комбинации, объяснить ход мысли. Составить 1–2 собственных простых задания для других студентов.

## Тема 9. Игра с шахматными часами. Контроль времени

Практическое задание: Отработать навык игры с часами (три партии с контролем времени 10 минут, 5 минут, 3 минуты). Научиться правильно нажимать кнопку часов, контролировать время, распределять его на позиционные размышления и тактические расчёты. Провести анализ 1–2 партий с точки зрения управления временем.

## Тема 10. Турнирная практика. Анализ сыгранных партий

Практическое задание: Принять участие в учебном турнире (5–7 партий) по швейцарской или круговой системе. Записать все сыгранные партии. Провести анализ каждой партии: найти ошибки, оценить качество ходов в дебюте, миттельшпиле и эндшпиле, определить критические моменты. Составить список ошибок и выработать план их устранения.

Примерный перечень вопросов к зачету:

Теоретические вопросы:

1. История возникновения и развития шахмат. Выдающиеся шахматисты и чемпионы мира.
2. Шахматная доска: геометрия, линии, центр доски.
3. Название и ценность шахматных фигур. Начальная расстановка.
4. Правила ходов и взятий каждой фигуры (пешка, конь, слон, ладья, ферзь, король).
5. Особые правила: рокировка, взятие на проходе, превращение пешки.
6. Шах: определение и способы защиты от шаха.
7. Мат: определение, виды мата, матовые комбинации.
8. Пат и ничья: определение, отличие от мата, виды ничьей.
9. Шахматная нотация: краткая и полная запись партии, условные обозначения.
10. Три стадии шахматной партии: дебют, миттельшпиль, эндшпиль (общая характеристика).
11. Принципы игры в дебюте. Борьба за центр, развитие фигур, безопасность короля.
12. Основные тактические приёмы: двойной удар, связка (полная и неполная), завлечение, отвлечение, открытое нападение.

13. Основы стратегии в миттельшпиле: оценка позиции, сильные и слабые поля, хорошие и плохие фигуры.
  14. Основы эндшпиля: роль короля, пешечные окончания, оппозиция, мат ферзём и ладьёй.
  15. Шахматные часы: правила игры с часами, контроль времени, распределение времени.
  16. Классические партии и их анализ.
- Практические задания (демонстрация навыков на доске):
17. Правильно расставить фигуры на доске и показать ходы каждой фигурой.
  18. Показать рокировку (длинную и короткую), взятие на проходе, превращение пешки.
  19. Объявить шах и защититься от шаха в заданной позиции.
  20. Поставить мат в 1, 2 и 3 хода из заданных позиций.
  21. Определить, является ли позиция матом, патом или ничьей.
  22. Показать и объяснить тактический приём (двойной удар, связка, завлечение, отвлечение) на доске в заданной позиции.
  23. Назвать дебютные принципы и продемонстрировать правильное развитие фигур в дебюте.
  24. Записать фрагмент партии с использованием шахматной нотации (по заданию преподавателя).
  25. Продемонстрировать мат ферзём и мат ладьёй одинокому королю (из любой позиции).
  26. Проанализировать предложенную позицию: оценить сильные и слабые стороны, предложить план игры.

## 5.2. Темы письменных работ

не предусмотрены

## 5.3. Фонд оценочных средств

Тестовые задания:

### РАЗДЕЛ 1. ВОПРОСЫ НА СООТВЕТСТВИЕ (№ 1–6)

Инструкция: к каждому элементу из левого столбца подберите ОДИН соответствующий элемент из правого столбца. Ответ запишите в виде сочетания цифр и букв (например: 1-А, 2-Б, 3-В, 4-Г). Каждая буква используется только один раз.

УК-7.1. Вопрос № 1. Установите соответствие между видом активности и её преимущественным влиянием на профессиональную деятельность:

Вид активности Преимущественное влияние

1. Шахматы А. Снятие мышечного напряжения
2. Кардионагрузка Б. Повышение скорости обработки информации
3. Дыхательная гимнастика В. Развитие выносливости сердечно-сосудистой системы
4. Силовые упражнения Г. Нормализация психоэмоционального фона

Ответ: 1 \_\_, 2 \_\_, 3 \_\_, 4 \_\_

УК-7.2. Вопрос № 2. Установите соответствие между средством профилактики и его действием:

Средство профилактики Действие

1. Шахматные партии А. Укрепление мышечного корсета
2. Утренняя гимнастика Б. Снижение риска когнитивных нарушений
3. Регулярные прогулки В. Профилактика гиподинамии
4. Плавание Г. Восстановление после умственной нагрузки

Ответ: 1 \_\_, 2 \_\_, 3 \_\_, 4 \_\_

УК-7.1. Вопрос № 3. Установите соответствие между методом оценки состояния и его применением:

Метод оценки Применение

1. Самонаблюдение А. Определение уровня концентрации
2. Тесты на переключение внимания Б. Оценка эмоционального фона
3. Измерение частоты дыхания В. Анализ устойчивости к стрессу
4. Анализ шахматной партии Г. Оценка уровня психофизического напряжения

Ответ: 1 \_\_, 2 \_\_, 3 \_\_, 4 \_\_

УК-7.2. Вопрос № 4. Установите соответствие между элементом здорового образа жизни и его влиянием:

Элемент ЗОЖ Влияние

1. Режим дня А. Формирование привычки к самоорганизации
2. Интеллектуальные игры Б. Повышение адаптивных возможностей организма
3. Закаливание В. Развитие прогностических способностей
4. Сбалансированное питание Г. Обеспечение энергетического баланса

Ответ: 1 \_\_, 2 \_\_, 3 \_\_, 4 \_\_

УК-7.1. Вопрос № 5. Установите соответствие между видом интеллектуальной нагрузки и развиваемым качеством:

Вид нагрузки Развиваемое качество

1. Решение шахматных задач А. Стратегическое мышление
2. Анализ партий гроссмейстеров Б. Способность к рефлексии
3. Игра в рапид В. Скорость принятия решений
4. Самостоятельный разбор ошибок Г. Тактическое зрение

Ответ: 1 \_\_, 2 \_\_, 3 \_\_, 4 \_\_

УК-7.1. Вопрос № 6. Установите соответствие между принципом здоровьесбережения и его содержанием:

Принцип Содержание

1. Системность А. Переход от простого к сложному
  2. Индивидуализация Б. Регулярность и взаимосвязь занятий
  3. Постепенность В. Учёт личных особенностей организма
  4. Сознательность Г. Осмысленное отношение к своему здоровью
- Ответ: 1 \_\_, 2 \_\_, 3 \_\_, 4 \_\_

## РАЗДЕЛ 2. ВОПРОСЫ С ОДНИМ ВЕРНЫМ ОТВЕТОМ (№ 7–14)

Инструкция: прочитайте текст, выберите правильный вариант ответа и запишите только букву выбранного варианта ответа (А, Б, В или Г).

УК-7.1. Вопрос № 7. Какая из перечисленных интеллектуальных практик в наибольшей степени формирует способность к долгосрочному прогнозированию и планированию?

- А) Решение кроссвордов
- Б) Игра в шахматы с классическим контролем времени
- В) Игра в шашки
- Г) Судоку

Ответ:

УК-7.2. Вопрос № 8. Какое сочетание видов активности наиболее эффективно для профилактики профессионального выгорания у специалистов, работающих в условиях высокой умственной нагрузки?

- А) Компьютерные игры и чтение
- Б) Чередование шахмат и умеренной физической нагрузки
- В) Просмотр фильмов и прогулки
- Г) Интенсивные кардиотренировки и настольные игры

Ответ:

УК-7.1. Вопрос № 9. Какое из перечисленных утверждений наилучшим образом описывает влияние шахмат на когнитивные функции?

- А) Шахматы преимущественно развивают кратковременную память
- Б) Шахматы способствуют интеграции аналитического и интуитивного мышления
- В) Шахматы улучшают только тактическое мышление
- Г) Шахматы не влияют на когнитивные функции

Ответ:

УК-7.2. Вопрос № 10. Какая стратегия наиболее эффективна для предотвращения снижения умственной работоспособности в течение длительного рабочего дня?

- А) Полный отказ от перерывов для сохранения концентрации
- Б) Смена видов деятельности: физическая активность и интеллектуальная разгрузка
- В) Увеличение потребления кофеина
- Г) Уменьшение продолжительности сна для увеличения рабочего времени

Ответ:

УК-7.1. Вопрос № 11. Какой показатель наиболее объективно отражает уровень стрессоустойчивости при выполнении интеллектуальной работы в условиях дефицита времени?

- А) Способность сохранять качество решений при возрастающем темпе
- Б) Уровень артериального давления
- В) Частота пульса в покое
- Г) Количество сделанных ходов за единицу времени

Ответ:

УК-7.1. Вопрос № 12. Какое влияние шахматы оказывают на способность к концентрации внимания у взрослых людей?

- А) Влияния на концентрацию внимания не наблюдается
- Б) Шахматы способствуют увеличению продолжительности устойчивого внимания
- В) Шахматы улучшают только объём внимания
- Г) Шахматы развивают только переключение внимания

Ответ:

УК-7.2. Вопрос № 13. Какое сочетание факторов оказывает наибольшее положительное влияние на профилактику профессиональных заболеваний у офисных работников?

- А) Использование эргономичной мебели и регулярные перерывы
- Б) Регулярные интеллектуальные игры и физические упражнения
- В) Только использование эргономичных аксессуаров
- Г) Только регулярные физические упражнения

Ответ:

УК-7.1. Вопрос № 14. Что из перечисленного относится к внутренним условиям выбора здоровьесберегающих технологий для специалиста с высоким уровнем тревожности?

- А) Требования работодателя

- Б) Индивидуальный уровень эмоциональной лабильности
  - В) Наличие спортивной инфраструктуры в офисе
  - Г) Расписание рабочего дня
- Ответ:

### РАЗДЕЛ 3. ВОПРОСЫ С ОДНИМ АРГУМЕНТИРОВАННЫМ ОТВЕТОМ (№ 15–18)

Инструкция: Прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.

УК-7.1. Вопрос № 15. Какое влияние оказывают шахматы на уровень стрессоустойчивости человека?

- А) Повышают уровень стресса из-за необходимости принимать решения
- Б) Снижают уровень стресса за счёт переключения внимания и тренировки саморегуляции
- В) Не влияют на психоэмоциональное состояние
- Г) Влияют только при условии победы в партии

Ответ:

УК-7.2. Вопрос № 16. Почему сочетание физической активности и интеллектуальных занятий является более эффективным для здоровья, чем каждый из этих видов деятельности по отдельности?

- А) Это позволяет экономить время
- Б) Это обеспечивает комплексное воздействие на различные системы организма: физическую и когнитивную
- В) Это единственный способ поддерживать здоровье
- Г) Это требует меньших усилий

Ответ:

УК-7.1. Вопрос № 17. Какой подход к выбору здоровьесберегающих технологий является наиболее обоснованным для специалиста, работающего в условиях высокой умственной нагрузки?

- А) Ориентация только на физические упражнения
- Б) Индивидуальный подбор с учётом особенностей интеллектуальной деятельности и психоэмоционального состояния
- В) Использование универсальных рекомендаций
- Г) Отказ от дополнительных мероприятий

Ответ:

УК-7.2. Вопрос № 18. Каким образом шахматы могут способствовать профилактике вредных привычек?

- А) Шахматы заменяют физическую активность
- Б) Шахматы формируют дисциплину и структурируют досуг, снижая вероятность бесцельного времяпрепровождения
- В) Шахматы вызывают зависимость
- Г) Шахматы не связаны с профилактикой вредных привычек

Ответ:

### РАЗДЕЛ 4. ВОПРОСЫ С НЕСКОЛЬКИМИ ВЕРНЫМИ ОТВЕТАМИ (№ 19–24)

Инструкция: прочитайте текст, выберите не менее двух правильных вариантов ответов и запишите только буквы выбранных вариантов ответов (А, Б, В или Г).

УК-7.1. Вопрос № 19. Какие изменения в психоэмоциональном состоянии могут наблюдаться при регулярных занятиях шахматами?

- А) Снижение уровня тревожности
- Б) Повышение устойчивости к фрустрации
- В) Улучшение способности к саморегуляции
- Г) Повышение уровня агрессивности

Ответ:

УК-7.2. Вопрос № 20. Какие меры способствуют профилактике профессиональных заболеваний у специалистов, работающих в офисе?

- А) Регулярное выполнение гимнастики для глаз
- Б) Использование эргономичной мебели
- В) Интеллектуальные игры для переключения внимания
- Г) Отказ от перерывов

Ответ:

УК-7.1. Вопрос № 21. Какие методы могут использоваться для оценки эффективности интеллектуальных нагрузок как средства повышения стрессоустойчивости?

- А) Сравнение качества выполнения сложных задач до и после занятий
- Б) Анализ эмоционального состояния с использованием опросников
- В) Оценка уровня физической выносливости
- Г) Измерение артериального давления

Ответ:

УК-7.2. Вопрос № 22. Какие компоненты здорового образа жизни способствуют поддержанию умственной работоспособности?

А) Регулярная интеллектуальная активность  
 Б) Полноценный сон  
 В) Рациональное питание  
 Г) Постоянное увеличение рабочей нагрузки  
 Ответ:

УК-7.1. Вопрос № 23. Какие внешние факторы могут влиять на выбор здоровьесберегающих технологий?

А) Организация рабочего пространства  
 Б) График работы  
 В) Уровень профессиональных требований  
 Г) Цвет глаз  
 Ответ:

УК-7.2. Вопрос № 24. Какие привычки относятся к факторам риска для здоровья?

А) Гиподинамия  
 Б) Нерегулярное питание  
 В) Хронический недосып  
 Г) Регулярные занятия спортом  
 Ответ:

#### РАЗДЕЛ 5. ВОПРОСЫ С ОТКРЫТЫМ РАЗВЕРНУТЫМ ОТВЕТОМ (№ 25–30)

Инструкция: Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ.

УК-7.3. Вопрос № 25. Опишите механизм, с помощью которого шахматы могут способствовать снижению уровня профессионального стресса у ИТ-специалистов.

Ответ:

УК-7.3. Вопрос № 26. Предложите комплекс мер по профилактике профессионального выгорания с использованием шахмат для специалиста, работающего в ИТ-сфере.

Ответ:

УК-7.3. Вопрос № 27. Как оценить влияние занятий шахматами на способность принимать решения в условиях неопределённости?

Ответ:

УК-7.3. Вопрос № 28. Почему включение шахмат в программу здоровьесбережения может быть эффективнее, чем использование только физических упражнений для работников умственного труда?

Ответ:

УК-7.1. Вопрос № 29. Какие индивидуальные особенности необходимо учитывать при использовании шахмат в качестве здоровьесберегающей технологии?

Ответ:

УК-7.3. Вопрос № 30. Предложите аргументы для обоснования включения шахмат в программу корпоративного здоровьесбережения для ИТ-компании.

Ответ:

#### 5.4. Перечень видов оценочных средств и критерии оценивания

Контроль результатов освоения дисциплины является формой управления качеством образования.

Контроль результатов освоения дисциплины осуществляется в виде текущего контроля и промежуточной аттестации (зачета).

Система текущего контроля включает:

1. контроль работы обучающихся на практических занятиях;
2. контроль участия в совместной работе группы;
3. контроль выполнения индивидуальных заданий;
4. контроль выполнения обучающимися заданий для самостоятельной работы.

Промежуточная аттестация осуществляется в виде зачета в каждом семестре, который проводится в устной либо письменной форме.

Задачи промежуточной аттестации:

1. определить общий уровень освоения дисциплины в целом;
2. определить уровень основных знаний по каждой теме курса;
3. объективизировать результат контроля, минимизировать возможную субъективность преподавателя.

Критерии и рубрики оценивания Элемент контроля/Критерий/Индикаторы/Уровни (0–5)/Комментарий к уровню «5»

Тема 1. Введение в шахматы. История и выдающиеся шахматисты

Элемент контроля: Доклад и презентация / УК-7.1, УК-7.2 / 0 / 3 / 5 / Студент подготовил содержательный доклад (5–7 минут) о выдающемся шахматисте или истории шахмат; презентация структурирована, включает ключевые факты, биографические сведения и интересные партии; материал изложен логично, профессиональным языком;

продемонстрировано понимание исторического контекста и связи шахмат с развитием интеллектуальных способностей; студент свободно отвечает на вопросы по теме; работа оформлена в соответствии с требованиями.

#### Тема 2. Шахматная доска и фигуры. Ходы и ценность фигур

Элемент контроля: Практическая работа на доске / УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3 / 0 / 3 / 5 / Студент демонстрирует правильную расстановку фигур и уверенное выполнение ходов каждой фигурой (пешка, конь, слон, ладья, ферзь, король); решены 5–7 упражнений на взятие фигур и достижение материального перевеса; записана в тетрадь ценность фигур в пешечном эквиваленте; допущено не более 1 ошибки в упражнениях; работа выполнена аккуратно и в срок.

#### Тема 3. Основные правила игры. Шах, мат, пат, рокировка

Элемент контроля: Практическая работа на доске / УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3 / 0 / 3 / 5 / Студент уверенно объявляет шах и защищается от шаха; ставит мат в 1 и 2 хода (5–7 и 3–5 задач соответственно); корректно определяет пат и ничейные позиции; отрабатывает правила длинной и короткой рокировки; выполняет 5 упражнений на объявление мата в один ход без ошибок; демонстрирует понимание различий между шахом, матом и патом.

#### Тема 4. Шахматная нотация. Запись партии

Элемент контроля: Практическое задание по записи партии / УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3 / 0 / 3 / 5 / Студент корректно записывает начальную позицию и 5–7 ходов учебной партии с использованием краткой и полной шахматной нотации; отрабатывает запись партии с комментариями; самостоятельно записывает собственную партию (или её фрагмент) с использованием условных обозначений; допущено не более 1–2 ошибок в нотации; работа выполнена аккуратно.

#### Тема 5. Тактические приёмы. Двойной удар, связка, завлечение, отвлечение

Элемент контроля: Решение задач и анализ партий / УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3 / 0 / 3 / 5 / Студент решает 10–15 задач на каждый тактический приём (двойной удар, связка, завлечение, отвлечение); выполняет упражнения на комбинации с использованием 2–3 приёмов одновременно; разбирает 2–3 известные партии с яркими тактическими ударами; демонстрирует понимание каждого приёма и умение применять их на практике; задачи решены с минимальным количеством ошибок.

#### Тема 6. Три стадии партии: дебют, миттельшпиль, эндшпиль

Элемент контроля: Практическая работа и анализ позиций / УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3 / 0 / 3 / 5 / Студент разыгрывает 3–5 дебютных позиций с соблюдением принципов дебюта; решает 5–7 задач на атаку на короля в миттельшпиле; разыгрывает 5–7 пешечных и ладейных окончаний (мат ферзём, мат ладьёй, реализация лишней пешки); анализирует ошибки и определяет, в каких позициях достигается победа, а в каких — ничья; демонстрирует понимание стратегии в каждой стадии партии.

#### Тема 7. Основы стратегии. Оценка позиции и планирование

Элемент контроля: Анализ партий и составление плана / УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3 / 0 / 3 / 5 / Студент анализирует 2–3 классические партии с точки зрения стратегии (оценка позиции, сильные и слабые стороны, план игры); составляет план игры для 3–5 заданных позиций с обоснованием; выделяет «хорошие» и «плохие» фигуры; формулирует аргументированные выводы; работа структурирована, изложена профессиональным языком.

#### Тема 8. Решение шахматных задач и этюдов

Элемент контроля: Решение задач и этюдов / УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3 / 0 / 3 / 5 / Студент решает 10–15 шахматных задач (мат в 1, 2, 3 хода) и 3–5 этюдов на выигрыш или ничью; анализирует решения, записывает найденные комбинации и объясняет ход мысли; составляет 1–2 собственных простых задания для других студентов; демонстрирует умение видеть комбинации и находить нестандартные решения.

#### Тема 9. Игра с шахматными часами. Контроль времени

Элемент контроля: Практическая игра с часами и анализ партий / УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3 / 0 / 3 / 5 / Студент проводит три партии с контролем времени (10, 5, 3 минуты); демонстрирует правильное обращение с часами, умение распределять время на позиционные размышления и тактические расчёты; анализирует 1–2 партии с точки зрения управления временем; формулирует выводы о влиянии контроля времени на качество игры.

#### Тема 10. Турнирная практика. Анализ сыгранных партий

Элемент контроля: Участие в турнире и анализ партий / УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3 / 0 / 3 / 5 / Студент принимает участие в учебном турнире (5–7 партий) по швейцарской или круговой системе; записывает все сыгранные партии; проводит анализ каждой партии: находит ошибки, оценивает качество ходов в дебюте, миттельшпиле и эндшпиле, определяет критические моменты; составляет список ошибок и вырабатывает план их устранения; демонстрирует рефлексию и способность к самоанализу.

#### Тест

Корректность ответов на вопросы / % → балл /  $\geq 90\%$  правильных ответов — 5; 75–89% — 4; 60–74% — 3;  $< 60\%$  — 2.

## 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### 6.1. Рекомендуемая литература

1. Левенфиш, Г. Я. Книга начинающего шахматиста : учебное пособие / Г. Я. Левенфиш. — Москва : Альпина Паблишер, 2026. — 399 с. — ISBN 978-5-9614-6057-5. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система Znanium : [сайт]. — URL: <https://znanium.ru/catalog/document?id=473280>.

2. Айзман, Р. И. Здоровьесберегающие технологии в образовании : учебное пособие для вузов / Р. И. Айзман, М. М. Мельникова, Л. В. Косованова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 282 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07354-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/491312>.
3. Стеблецов, Е. А. Гигиена физической культуры и спорта : учебник для вузов / Е. А. Стеблецов, А. И. Григорьев, О. А. Григорьев. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 308 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14311-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/588465>.
4. Петрушин, В. И. Психология здоровья : учебник для вузов / В. И. Петрушин, Н. В. Петрушина. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 381 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11949-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471373>.
5. Зайцев, А. А. Основы здорового образа жизни в образовательной организации : учебное пособие для вузов / А. А. Зайцев [и др.]. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 137 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12606-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/476675>.

## **6.2. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы**

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Э1 | Сетевые ресурсы Государственного автономного учреждения культуры Свердловской области «Свердловская областная универсальная научная библиотека им. В.Г. Белинского». Режим доступа: <a href="https://book.uraic.ru/el_library/resursy_dostup">https://book.uraic.ru/el_library/resursy_dostup</a> |
| Э2 | Образовательная платформа Юрайт. Режим доступа: <a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a>                                                                                                                                                                                                 |
| Э3 | Научная библиотека Cyberleninka. Режим доступа: <a href="https://cyberleninka.ru/">https://cyberleninka.ru/</a>                                                                                                                                                                                   |
| Э4 | Шахматные тренировки и обучение. <a href="https://chessday.ru/">https://chessday.ru/</a>                                                                                                                                                                                                          |

### **6.3.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства**

|         |                                                  |
|---------|--------------------------------------------------|
| 6.3.1.1 | Операционная система Astra Linux                 |
| 6.3.1.2 | Офисная система LibreOffice                      |
| 6.3.1.3 | Контур.Класс                                     |
| 6.3.1.4 | Контур.Толк                                      |
| 6.3.1.5 | ИС: Университет ПРОФ                             |
| 6.3.1.6 | Среда электронного обучения 3LK (русский Moodle) |

## **7. МТО (оборудование и технические средства обучения)**

|      |                                                                                                                                                         |
|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7.1  | Учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных программой бакалавриата, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения: |
| 7.2  | Адрес (местоположение) учебных аудиторий Перечень оборудования и технических средств обучения                                                           |
| 7.3  | 620014, Свердловская область, г.о. город Екатеринбург, г Екатеринбург, пр-кт Ленина, стр. 20а, этаж № 5, кабинет № 3 площадью 66,2 м² в помещении 501   |
| 7.4  | Стол – 13 шт.                                                                                                                                           |
| 7.5  | Стул – 25 шт.                                                                                                                                           |
| 7.6  | ПК (с возможностью подключения к сети «Интернет») – 1 шт.                                                                                               |
| 7.7  | Телевизор (75") – 1 шт.                                                                                                                                 |
| 7.8  | Беспроводная система презентаций – 1 шт.                                                                                                                |
| 7.9  | Спикерфон – 1 шт.                                                                                                                                       |
| 7.10 | Доски шахматные (64 клетки) с комплектами фигур (16 белых и 16 чёрных фигур) - 6 шт.                                                                    |
| 7.11 | Шахматные часы (для турнирной практики) - 6 шт.                                                                                                         |
| 7.12 | 620014, Свердловская область, г.о. город Екатеринбург, г Екатеринбург, пр-кт Ленина, стр. 20а, этаж № 5, кабинет № 19 площадью 31,7 м² в помещении 501  |
| 7.13 | Стол – 7 шт.                                                                                                                                            |
| 7.14 | Стул – 13 шт.                                                                                                                                           |
| 7.15 | ПК (с возможностью подключения к сети «Интернет») – 1 шт.                                                                                               |
| 7.16 | Магнитно-маркерная доска – 1 шт.                                                                                                                        |
| 7.17 | Телевизор (75") – 1 шт.                                                                                                                                 |
| 7.18 | Доски шахматные (64 клетки) с комплектами фигур (16 белых и 16 чёрных фигур) - 6 шт.                                                                    |
| 7.19 | Шахматные часы (для турнирной практики) - 6 шт.                                                                                                         |
| 7.20 | 620014, Свердловская область, г.о. город Екатеринбург, г Екатеринбург, пр-кт Ленина, стр. 20а, этаж № 5, кабинет № 21 площадью 35,6 м² в помещении 501  |
| 7.21 | Стол – 7 шт.                                                                                                                                            |
| 7.22 | Стул – 13 шт.                                                                                                                                           |
| 7.23 | ПК (с возможностью подключения к сети «Интернет») – 1 шт.                                                                                               |
| 7.24 | Магнитно-маркерная доска – 1 шт.                                                                                                                        |
| 7.25 | Телевизор (75") – 1 шт.                                                                                                                                 |
| 7.26 | Доски шахматные (64 клетки) с комплектами фигур (16 белых и 16 чёрных фигур) - 6 шт.                                                                    |

|      |                                                                                                                                                                                                                        |
|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7.27 | Шахматные часы (для турнирной практики) - 6 шт.                                                                                                                                                                        |
| 7.28 |                                                                                                                                                                                                                        |
| 7.29 | Помещение для самостоятельной работы обучающихся, оснащенное компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета: |
| 7.30 | Адрес (местоположение) помещения для самостоятельной работы обучающихся Перечень компьютерной техники и оборудования                                                                                                   |
| 7.31 | 620014, Свердловская область, г.о. город Екатеринбург, г Екатеринбург, пр-кт Ленина, стр. 20а, этаж № 5, кабинет № 5 площадью 44,3 м² в помещении 501 ПК (ноутбук) – 9 шт.                                             |
| 7.32 | Стол – 11 шт.                                                                                                                                                                                                          |
| 7.33 | Стул – 11 шт.                                                                                                                                                                                                          |

#### **8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Для успешного освоения дисциплины рекомендуется ознакомиться с рабочей программой, целями и задачами дисциплины, её связями с другими дисциплинами образовательной программы. Также рекомендуется изучить основную и дополнительную литературу, перечень заданий. При подготовке к практическим занятиям изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной и методической литературой, учесть рекомендации преподавателя. При пропуске занятия самостоятельно изучить материал и предоставить преподавателю отчёт по пропущенной теме в часы индивидуальных консультаций. При подготовке к текущей аттестации тщательно изучать материал по блокам тем, акцентировать внимание на определениях, терминах, содержании понятий. Для этого рекомендуется использовать основную литературу. При подготовке к промежуточной аттестации в дополнение целесообразно пользоваться учебной литературой, рекомендованной в программе, и электронными ресурсами. При подготовке к зачёту или экзамену организовать учёбу так, чтобы все виды работ и заданий, предусмотренные рабочей программой, были выполнены в срок. Основное в подготовке — это повторение всего материала учебной дисциплины.