




ГАУ ДО РС (Я) «Малая академия наук Республики Саха (Якутия)»
Региональный центр выявления и поддержки одаренных детей
Республики Саха (Якутия)


СОГЛАСОВАНО:

Член Экспертного совета


_____/Колесов Г.Г./
«18» апреля 2022г.

УТВЕРЖДЕНО:

Председатель НМС МАН РС (Я)


_____/Яковлева А.В./
Протокол № 1
«18» апреля 2022г.

СПОРТИВНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

«ШАХМАТЫ»

(13-26 апреля 2022 года)

Направление:

Спорт – шахматы

Авторы программы:

Ганжуров Р.В. – мастер ФИДЕ, старший тренер сборной команды РС (Я) по шахматам

Таппыров В.М. – тренер-преподаватель по шахматам ГБУ РС (Я) «РССШОР с. Борогонцы»

Никаноров А.Е. – аналитик отдела спортивного резерва и обеспечения участия в физкультурных и спортивных мероприятиях ГБУ РС (Я) «РЦПСР»

Целевая аудитория:

Юноши, девушки (до 18 лет)

Пояснительная записка

Настоящая образовательная программа «Шахматы» (далее программа) является программой спортивной подготовки по виду спорта шахматы, предназначенная для детей, проявивших одаренность в данном виде спорта и успешно обучающихся в спортивных организациях (ДЮСШ, СШ, СШОР и т.п.) Российской Федерации по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта согласно Приказ Министерства спорта РФ от 15 ноября 2018 г. № 939 "Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам", отобранных Экспертным советом Фонда на основании утвержденных критериев отбора обучающихся. Программа разработана с учетом возрастных особенностей организма юных шахматистов, спортивной квалификации, целей и задач годового макроцикла подготовки. Программа обеспечивает преемственность основных и дополнительных образовательных программ для спортивно одаренных детей. Программа составлена с учетом основополагающих законодательных и нормативно правовых документов, определяющих основную направленность, объем и содержание учебных занятий, согласно федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта шахматы (утв. приказом Министерства спорта РФ от 12.10.2015 № 930, зарегистрировано в Минюсте России от 30.10.2015 г № 39555), совокупностью минимальных требований к спортивной подготовке по видам спорта, разработанными и утвержденными на основании с Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и определяет условия и требования к спортивной подготовке в организациях, осуществляющих спортивную подготовку.

Критерии отбора: сильнейшие шахматисты Республики Саха (Якутия), отобранные по утвержденным критериям и спортивными результатами на Первенствах РС (Я) и ДВФО.

Сроки проведения: 13-26 апреля 2022 г.

Цель программы: подготовка юных шахматистов к успешному выступлению на важнейших всероссийских и международных соревнованиях.

Учебно-тренировочные задачи, решаемые в рамках программы по шахматам:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом и формирование спортивной мотивации;
- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- освоение основ техники по виду спорта шахматы;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта шахматы;
- воспитание морально-волевых качеств и патриотизма у юных спортсменов;
- сохранение здоровья спортсменов.

В соответствии с перечисленными задачами и направленностью программ спортивной подготовки осуществляется адекватный подбор средств, методов и режима работы, определяются величины и направленность тренировочных нагрузок, производится рациональное построение учебно-тренировочного процесса микроциклах. При формировании программы учитывается принцип системного чередования нагрузок и восстановления (активного и пассивного отдыха, применение восстановительных средств).

Тематический план образовательной программы
«ШАХМАТЫ: улучшение дебютной подготовки»
(темы, формы и объем спортивной подготовки)

Модуль	Наименование	Часы
1. Обязательная часть (проводится тренерами, работающими со сборной командой РС (Я))		
Тема 1	Расширение и углубление дебютного репертуара	80
Тема 2	Изучение партий соперников на Первенстве России 2021, Чемпионате России 2021, наиболее вероятных соперников по ДВФО и России 2021	
Тема 3	Упражнения на расчет вариантов	
Тема 4	Тренировочные партии для наигрывания определенных типов позиций с последующим анализом	
2. Физическая и психологическая подготовка		
Тема Ф1	Физическая подготовка юного шахматиста	18
Итого часов по программе за 13 дней:		98 акад. ч.

Поурочный план учебно-тренировочных занятий

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания	Инвентарь
13 апреля 2022 года			
Утренняя тренировка (45 минут (1 акад. час))			
Анализ партий	1 акад. час		Комплекты шахматы+ доска (20 шт.), ноутбук, интерактивная доска, проектор, демонстрационная доска
Дневная тренировка (135 минут (3 акад. часа))			
Расширение дебютного репертуара	1 акад. час		
Упражнения на расчет вариантов	1 акад. час		
Физическая подготовка	1 акад. час		
Вечерняя тренировка (135 минут (3 акад. часа))			
Тренировочные партии	1 акад. час		
Анализ партий	1 акад. час		
Физическая подготовка	1 акад. час		
14 апреля 2022 года			
Утренняя тренировка (45 минут (1 акад. часа))			
Упражнения на расчет вариантов	1 акад. час		Комплекты шахматы+ доска (20 шт.), ноутбук, интерактивная доска, проектор, демонстрационная доска
Дневная тренировка (135 минут (3 акад. часа))			
Углубление дебютного репертуара	1 акад. час		
Упражнения на расчет	1 акад. час		

вариантов			
Расширение дебютного репертуара	1 акад. час		
Вечерняя тренировка (135 минут (3 акад. часа))			
Тренировочные партии	1 акад. час		
Анализ партий	1 акад. час		
Физическая подготовка	1 акад. час		
15 апреля 2022 года			
Утренняя тренировка (45 минут (3 акад. часа))			
Анализ партий	1 акад. час		Комплекты шахматы+ доска (20 шт.), ноутбук, интерактивная доска, проектор, демонстрационная доска
Дневная тренировка (135 минут (3 акад. часа))			
Углубление дебютного репертуара	1 акад. час		
Изучение партий соперников	1 акад. час		
Физическая подготовка	1 акад. час		
Вечерняя тренировка (135 минут (3 акад. часа))			
Тренировочные партии	1 акад. час		
Анализ партий	1 акад. час		
Физическая подготовка	1 акад. час		
16 апреля 2022 года			
Утренняя тренировка (45 минут (1 акад. часа))			
Упражнения на расчет вариантов	1 акад. час		Комплекты шахматы+ доска (20 шт.), ноутбук, интерактивная доска, проектор, демонстрационная доска
Дневная тренировка (135 минут (3 акад. часа))			
Расширение дебютного репертуара	1 акад. час		
Углубление дебютного репертуара	1 акад. час		
Изучение партий соперников	1 акад. час		
Вечерняя тренировка (135 минут (3 акад. часа))			
Тренировочные партии	1 акад. час		
Анализ партий	1 акад. час		
Физическая подготовка	1 акад. час		
17 апреля 2022 года			
Утренняя тренировка (45 минут (1 акад. часа))			
Анализ партий	1 акад. час		Комплекты шахматы+ доска (20 шт.), ноутбук,

			интерактивная доска, проектор, демонстрационная доска
Дневная тренировка (135 минут (3 акад. часа))			
Расширение дебютного репертуара	1 акад. час		
Углубление дебютного репертуара	1 акад. час		
Физическая подготовка	1 акад. час		
Вечерняя тренировка (135 минут (3 акад. часа))			
Тренировочные партии	1 акад. час		
Анализ партий	1 акад. час		
Физическая подготовка	1 акад. час		
18 апреля 2022 года			
Утренняя тренировка (45 минут (1 акад. часа))			
Упражнения на расчет вариантов	1 акад. час		Комплекты шахматы+ доска (20 шт.), ноутбук, интерактивная доска, проектор, демонстрационная доска
Дневная тренировка (135 минут (3 акад. часа))			
Расширение дебютного репертуара	1 акад. час		
Углубление дебютного репертуара	1 акад. час		
Изучение партий соперников	1 акад. час		
Вечерняя тренировка (135 минут (3 акад. часа))			
Тренировочные партии	1 акад. час		
Анализ партий	1 акад. час		
Физическая подготовка	1 акад. час		
19 апреля 2022 года			
Утренняя тренировка (45 минут (1 акад. часа))			
Анализ партий	1 акад. час		Комплекты шахматы+ доска (20 шт.), ноутбук, интерактивная доска, проектор, демонстрационная доска
Дневная тренировка (135 минут (3 акад. часа))			
Расширение дебютного репертуара	1 акад. час		
Углубление дебютного репертуара	1 акад. час		
Изучение партий соперников	1 акад. час		
Вечерняя тренировка (135 минут (3 акад. часа))			

Тренировочные партии	1 акад. час		
Анализ партий	1 акад. час		
Физическая подготовка	1 акад. час		
20 апреля 2022 года			
Утренняя тренировка (45 минут (1 акад. часа))			
Упражнения на расчет вариантов	1 акад. час		Комплекты шахматы+ доска (20 шт.), ноутбук, интерактивная доска, проектор, демонстрационная доска
Дневная тренировка (135 минут (3 акад. часа))			
Углубление дебютного репертуара	1 акад. час		
Изучение партий соперников	1 акад. час		
Физическая подготовка	1 акад. час		
Вечерняя тренировка (135 минут (3 акад. часа))			
Тренировочные партии	1 акад. час		
Анализ партий	1 акад. час		
Физическая подготовка	1 акад. час		
21 апреля 2022 года			
Утренняя тренировка (45 минут (1 акад. часа))			
Анализ партий	1 акад. час		Комплекты шахматы+ доска (20 шт.), ноутбук, интерактивная доска, проектор, демонстрационная доска
Дневная тренировка (135 минут (3 акад. часа))			
Расширение дебютного репертуара	1 акад. час		
Углубление дебютного репертуара	1 акад. час		
Изучение партий соперников	1 акад. час		
Вечерняя тренировка (135 минут (3 акад. часа))			
Тренировочные партии	1 акад. час		
Анализ партий	1 акад. час		
Физическая подготовка	1 акад. час		
22 апреля 2022 года			
Утренняя тренировка (45 минут (1 акад.ч.))			
Упражнения на расчет вариантов	1 акад. час		Комплекты шахматы+ доска (20 шт.), ноутбук, интерактивная доска, проектор, демонстрационная доска

Дневная тренировка (135 минут (3 акад. часа))			
Расширение дебютного репертуара	1 акад. час		
Изучение партий соперников	1 акад. час		
Физическая подготовка	1 акад. час		
Вечерняя тренировка (135 минут (3 акад. часа))			
Тренировочные партии	1 акад. час		
Анализ партий	1 акад. час		
Физическая подготовка	1 акад. час		
23 апреля 2022 года			
Утренняя тренировка (45 минут (1 акад. час))			
Анализ партий	1 акад. час		Комплекты шахматы+ доска (20 шт.), ноутбук, интерактивная доска, проектор, демонстрационная доска
Дневная тренировка (135 минут (3 акад. часа))			
Расширение дебютного репертуара	1 акад. час		
Углубление дебютного репертуара	1 акад. час		
Изучение партий соперников	1 акад. час		
Вечерняя тренировка (135 минут (3 акад. часа))			
Тренировочные партии	1 акад. час		
Анализ партий	1 акад. час		
Физическая подготовка	1 акад. час		
24 апреля 2022 года			
Утренняя тренировка (45 минут (1 акад. час))			
Упражнения на расчет вариантов	1 акад. час		Комплекты шахматы+ доска (20 шт.), ноутбук, интерактивная доска, проектор, демонстрационная доска
Дневная тренировка (135 минут (3 акад. часа))			
Расширение дебютного репертуара	1 акад. час		
Углубление дебютного репертуара	1 акад. час		
Физическая подготовка	1 акад. час		
Вечерняя тренировка (135 минут (3 акад. часа))			
Тренировочные партии	1 акад. час		
Анализ партий	1 акад. час		
Физическая подготовка	1 акад. час		
25 апреля 2022 года			
Утренняя тренировка (45 минут (1 акад. час))			

Анализ партий	1 акад. час		Комплекты шахматы+ доска (20 шт.), ноутбук, интерактивная доска, проектор, демонстрационная доска
Дневная тренировка (135 минут (3 акад. часа))			
Расширение дебютного репертуара	1 акад. час		
Углубление дебютного репертуара	1 акад. час		
Изучение партий соперников	1 акад. час		
Вечерняя тренировка (135 минут (3 акад. часа))			
Тренировочные партии	1 акад. час		
Анализ партий	1 акад. час		
Физическая подготовка	1 акад. час		
26 апреля 2022 года			
Утренняя тренировка (45 минут (1 акад. час))			
Упражнения на расчет вариантов	1 акад. час		Комплекты шахматы+ доска (20 шт.), ноутбук, интерактивная доска, проектор, демонстрационная доска
Дневная тренировка (135 минут (3 акад. час))			
Углубление дебютного репертуара	1 акад. час		
Изучение партий соперников	1 акад. час		
Физическая подготовка	1 акад. час		
Вечерняя тренировка (135 минут (3 акад. часа))			
Тренировочные партии	1 акад. час		
Анализ партий	1 акад. час		
Физическая подготовка	1 акад. час		

Объем и интенсивность тренировочной нагрузки спортсменов определяется и может варьироваться в зависимости от текущего уровня подготовленности, сроков акклиматизации, индивидуальной переносимости тренировочных нагрузок, сроков пребывания в РЦВиПОД РС (Я), планов предстоящей соревновательной деятельности. Допускается перераспределение объема тренировочной нагрузки.

Основными формами учебно-тренировочной работы в рамках программы являются групповые и индивидуальные занятия, мастер-классы, теоретические занятия, соревновательная подготовка в форме контрольных схваток, психологическая подготовка, физическая подготовка.

Распределение тренировок в течение дня: утренняя тренировка 07:00 – 07:45 (45 минут (1 академический час)); дневная тренировка 11:00 – 13:00 (135 минут (3 академических часа)); вечерняя тренировка 15:30 – 17:45 (135 минут (3 академических часа)).

Общее время тренировок 7 академических часов в день – трехразовые тренировки и активный отдых.

Состав рекомендованных тренеров и экспертов для реализации образовательной программы.

Для проведения тренировочных занятий с 13 по 26 апреля 2022 года рекомендуются тренеры и эксперты:

1. Ганжуров Роман Владимирович — старший тренер сборной команды РС (Я) по шахматам, мастер ФИДЕ;

2. Егоров Василий Иванович - и.о. директора государственного бюджетного учреждения Республики Саха (Якутия) «Республиканский центр подготовки спортивного резерва», Заслуженный тренер России, Заслуженный работник физической культуры Российской Федерации, Заслуженный тренер Республики Саха (Якутия), член Экспертного совета;

3. Колесов Гаврил Гаврильевич – старший тренер спортивной сборной команды Республики Саха (Якутия) по шашкам, международный гроссмейстер России, Заслуженный работник физической культуры и спорта Республики Саха (Якутия);

4. Гоголев Николай Ефимович - директор Института физической культуры и спорта ФГАОУ ВО «СВФУ им. М.К. Аммосова», член Экспертного совета.

Предварительная подготовка к освоению образовательной программы:

1. Результаты выступлений на Первенствах РС (Я);
2. Прохождение программы по этапам подготовки;
3. Результаты сдачи нормативов ОФП и СФП;
4. Положительные результаты прохождения углубленного медицинского осмотра.

Оценка результатов

В течение образовательной смены, осуществляется педагогический тренерский контроль в форме экспертной оценки выполнения тренировочных упражнений.

Итоговая индивидуальная оценка формируется на основе совокупного учета данных: педагогического тренерского контроля в течение смены, спортивно-технических результатов в соревновательном сезоне и в возрастной группе, экспертной оценки качества соревновательной деятельности. Формат оценки по 10-балльной шкале.

Ожидаемые результаты:

- выполнение индивидуальных нормативов.

Сопровождение после окончания смены

Консультация старшего тренера. Разработка плана индивидуальной подготовки спортсмена.

Межпрофильные мероприятия

Юные шахматисты проведут массовые соревнования с представителями направлений Наука, Искусство. Посетят кружковые занятия, концерты, музеи.

Условия проведения, требования к инфраструктуре

1. Спортивный зал для общекомандных тренировок со специальным инвентарем по шахматам (фигуры деревянные Стаунтон № 7 с утяжелителем, электронные часы DGT 3000, деревянная магнитная демонстрационная доска, стол шахматный турнирный).

2. Спортивные игровые площадки на открытом воздухе, мячи футбольные, баскетбольные, волейбольные.

3. Тренажерный зал для общей физической подготовки юных спортсменов;

4. Кабинет для комплексного тестирования функционального состояния юных спортсменов;

5. Комплект анализатора состава тела "МЕДАСС" АВС-02, Комплект оборудования «Омега-С», компьютер, ноутбук.

6. Кабинет для проведения теоретических занятий с интерактивной доской, проектором.

7. Восстановительно-оздоровительный комплекс (бассейн, спа, баня).