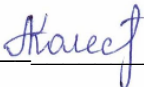




Государственное автономное нетиповое образовательное учреждение  
Региональный центр Республики Саха (Якутия)  
«Малая академия наук Республики Саха (Якутия)»

СОГЛАСОВАНО:

Член Экспертного совета

 /Колесов А.Л./

«10» февраля 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО:

Председатель НМС МАН РС (Я)

 /Яковлева А.В./

Протокол №2  
«10» февраля 2023 г.

## СПОРТИВНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

«ШАХМАТЫ»  
(10-21 мая 2023 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 (1-11 классы)

## **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, отобранных Экспертным советом Регионального центра выявления и поддержки одаренных детей Республики Саха (Якутия) на основании утвержденных критериев отбора обучающихся. Программа разработана с учетом возрастных особенностей организма юных спортсменов, 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 09.11.2022 № 952, зарегистрировано в Минюсте России от 19.12.2022 г № 71617), 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:** 10-21 мая 2023 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	Теоретическая подготовка	4
2	Общая физическая подготовка	6
3	Техника - тактическая подготовка: Расширение и углубление дебютного репертуара Изучение партий соперников на Первенстве России 2021, Чемпионате России 2021, наиболее вероятных соперников по ДВФО и России 2021 Упражнения на расчет вариантов Тренировочные партии для наигрывания определенных типов позиций с последующим анализом	32
4	Психологическая подготовка	2
Итого:		44 акад. ч.

Поурочный план учебно-тренировочных занятий

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания	Инвентарь
<b>10 мая 2023 года (среда)</b>			
Дневная тренировка (90 минут (2 акад. ч.))			
Технико-тактическая подготовка	90 мин.	Тренировочные партии для наигрывания определенных типов позиций с последующим анализом	Комплекты шахматы+ доска (20 шт.), ноутбук, интерактивная доска, проектор, демонстрационная доска
<b>11 мая 2023 года (четверг)</b>			
Утренняя тренировка (90 минут (2 акад. ч.))			
Общая физическая подготовка	10 мин	бег, упражнения	Скакалки – 12 шт
Теоретическая подготовка	10 мин.		
Технико-тактическая подготовка	70 мин.	Упражнения на расчет вариантов	Комплекты шахматы+ доска (20 шт.), ноутбук, интерактивная доска, проектор, демонстрационная доска
Дневная тренировка (90 минут (2 акад. ч.))			

Изучение стратегии	70 мин.	Изучение партий соперников на Первенстве России 2021, Чемпионате России 2021, наиболее вероятных соперников по ДВФО и России 2021	Комплекты шахматы+ доска (20 шт.), ноутбук, интерактивная доска, проектор, демонстрационная доска
Теоретическая подготовка	10 мин.		
Психологическая подготовка	10 мин		
<b>12 мая 2023 года (пятница)</b>			
Утренняя тренировка (90 минут (2 акад. ч.)			
ОФП	10 мин	бег, упражнения	Скакалки – 12 шт
Теоретическая подготовка	10 мин.		
Технико-тактическая подготовка	70 мин.	Тренировочные партии для наигрывания определенных типов позиций с последующим анализом	Комплекты шахматы+ доска (20 шт.), ноутбук, интерактивная доска, проектор, демонстрационная доска
Дневная тренировка (90 минут (2 акад. ч.)			
Технико-тактическая подготовка	70 мин.	Изучение партий соперников на Первенстве России 2021, Чемпионате России 2021, наиболее вероятных соперников по ДВФО и России 2021	Комплекты шахматы+ доска (20 шт.), ноутбук, интерактивная доска, проектор, демонстрационная доска
Теоретическая подготовка	10 мин.		
Психологическая подготовка	10 мин		
<b>13 мая 2023 года (суббота)</b>			
Утренняя тренировка (90 минут (2 акад. ч.)			
ОФП	10 мин	бег, упражнения	Скакалки – 12 шт.
Теоретическая подготовка	10 мин.		
Технико-тактическая подготовка	70 мин.	Упражнения на расчет вариантов	Комплекты шахматы+ доска (20 шт.), ноутбук, интерактивная доска, проектор, демонстрационная доска
Дневная тренировка (90 минут (2 акад. ч.)			

Технико-тактическая подготовка	70 мин.	Тренировочные партии для наигрывания определенных типов позиций с последующим анализом	Комплекты шахматы+ доска (20 шт.), ноутбук, интерактивная доска, проектор, демонстрационная доска
Теоретическая подготовка	10 мин.		
Психологическая подготовка	10 мин		
<b>14 мая 2023 года (воскресенье)</b>			
Утренняя тренировка (90 минут (2 акад. ч.)			
ОФП	10 мин	бег, упражнения	Скакалки – 12 шт
Теоретическая подготовка	10 мин.		
Технико-тактическая подготовка	70 мин.	Упражнения на расчет вариантов	Комплекты шахматы+ доска (20 шт.), ноутбук, интерактивная доска, проектор, демонстрационная доска
Дневная тренировка (90 минут (2 акад. ч.)			
Технико-тактическая подготовка	70 мин.	Тренировочные партии для наигрывания определенных типов позиций с последующим анализом	Комплекты шахматы+ доска (20 шт.), ноутбук, интерактивная доска, проектор, демонстрационная доска
Теоретическая подготовка	10 мин.		
Психологическая подготовка	10 мин		
<b>15 мая 2023 года (понедельник)</b>			
Утренняя тренировка (90 минут (2 акад. ч.)			
ОФП	10 мин	бег, упражнения	Скакалки – 12 шт
Теоретическая подготовка	10 мин.		
Технико-тактическая подготовка	70 мин.	Систематизация и изучению дебютного репертуара	Комплекты шахматы+ доска (20 шт.), ноутбук, интерактивная доска, проектор, демонстрационная доска
Дневная тренировка (90 минут (2 акад. ч.)			

Технико-тактическая подготовка	70 мин.	Упражнения на расчет вариантов	Комплекты шахматы+ доска (20 шт.), ноутбук, интерактивная доска, проектор, демонстрационная доска
Теоретическая подготовка	10 мин.		
Психологическая подготовка	10 мин		
<b>16 мая 2023 года (вторник)</b>			
Дневная тренировка (180 минут (4 акад. ч.)			
ОФП	4 акад. час	Кросс, игры	Скакалка, мячи
<b>17 мая 2023 года (среда)</b>			
Утренняя тренировка (90 минут (2 акад. ч.)			
ОФП	10 мин	бег, упражнения	Скакалки – 12 шт
Теоретическая подготовка	10 мин.		
Технико-тактическая подготовка	70 мин.	Изучение партий соперников на Первенстве России 2021, Чемпионате России 2021, наиболее вероятных соперников по ДВФО и России 2021	Комплекты шахматы+ доска (20 шт.), ноутбук, интерактивная доска, проектор, демонстрационная доска
Дневная тренировка (90 минут (2 акад. ч.)			
Технико-тактическая подготовка	70 мин.	Тренировочные партии для наигрывания определенных типов позиций с последующим анализом	Комплекты шахматы+ доска (20 шт.), ноутбук, интерактивная доска, проектор, демонстрационная доска
Теоретическая подготовка	10 мин.		
Психологическая подготовка	10 мин		
<b>18 мая 2023 года (четверг)</b>			
Утренняя тренировка (90 минут (2 акад. ч.)			
ОФП	10 мин	бег, упражнения	Скакалки – 12 шт
Теоретическая подготовка	10 мин.		
Технико-тактическая подготовка	70 мин.	Тренировочные партии для наигрывания определенных типов позиций с последующим анализом	Комплекты шахматы+ доска (20 шт.), ноутбук, интерактивная доска, проектор, демонстрационная доска

<b>Дневная тренировка (90 минут (2 акад. ч.)</b>			
Технико-тактическая подготовка	70 мин.	Изучение партий соперников на Первенстве России 2021, Чемпионате России 2021, наиболее вероятных соперников по ДВФО и России 2021	Комплекты шахматы+ доска (20 шт.), ноутбук, интерактивная доска, проектор, демонстрационная доска
Теоретическая подготовка	10 мин.		
Психологическая подготовка	10 мин		
<b>19 мая 2023 года (пятница)</b>			
<b>Утренняя тренировка (90 минут (2 акад. ч.)</b>			
ОФП	10 мин	бег, упражнения	Скакалки – 12 шт
Теоретическая подготовка	10 мин.		
Технико-тактическая подготовка	70 мин.	Упражнения на расчет вариантов	Комплекты шахматы+ доска (20 шт.), ноутбук, интерактивная доска, проектор, демонстрационная доска
<b>Дневная тренировка (90 минут (2 акад. ч.)</b>			
Технико-тактическая подготовка	70 мин.	Тренировочные матчи на изученные дебюты с последующим анализом сыгранных партий	Комплекты шахматы+ доска (20 шт.), ноутбук, интерактивная доска, проектор, демонстрационная доска
Теоретическая подготовка	10 мин.		
Психологическая подготовка	10 мин		
<b>20 мая 2023 года (суббота)</b>			
<b>Утренняя тренировка (90 минут (2 акад. ч.)</b>			
ОФП	10 мин	бег, упражнения	Скакалки – 12 шт
Теоретическая подготовка	10 мин.		
Технико-тактическая подготовка	70 мин.	Изучение партий соперников на Первенстве России 2021, Чемпионате России 2021, наиболее вероятных соперников по ДВФО и России 2021	Комплекты шахматы+ доска (20 шт.), ноутбук, интерактивная доска, проектор, демонстрационная доска
<b>Дневная тренировка (90 минут (2 акад. ч.)</b>			

Технико-тактическая подготовка	70 мин.	Упражнения на расчет вариантов	Комплекты шахматы+ доска (20 шт.), ноутбук, интерактивная доска, проектор, демонстрационная доска
Теоретическая подготовка	10 мин.		
Психологическая подготовка	10 мин		
<b>21 мая 2023 года (воскресенье)</b>			
Утренняя тренировка (90 минут (2 акад. ч.)			
Технико-тактическая подготовка	2 акад. часа	Тренировочные партии для наигрывания определенных типов позиций с последующим анализом	Комплекты шахматы+ доска (20 шт.), ноутбук, интерактивная доска, проектор, демонстрационная доска

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 9.30 – 11:00 (90 минут (2 академических часа)); вечерняя тренировка 15:30 – 17:00 (90 минут (2 академических часа)).

Общее время тренировок 4 или 2 академических часов в день – двухразовые тренировки и активный отдых.

**Состав рекомендованных тренеров и экспертов для реализации образовательной программы.**

Для проведения тренировочных занятий с 10 по 21 мая 2023 года рекомендуются тренеры и эксперты:

1. Ганжуров Роман Владимирович — старший тренер сборной команды РС (Я) по шахматам, мастер ФИДЕ;
2. 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);
3. 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.Диагностика», компьютер, ноутбук.
6. Кабинет для проведения теоретических занятий с интерактивной доской, проектором.