





**Государственное автономное нетиповое образовательное  
учреждение Региональный центр Республики Саха (Якутия)  
«Малая академия наук Республики Саха (Якутия)»  
(ГАНОУ РЦ РС (Я) «МАН РС (Я)»)**

**СОГЛАСОВАНО:**  
Член Экспертного совета

  
Гуляев М.Д./  
«13» февраля 2024 г.

**УТВЕРЖДЕНО:**  
Председатель НМС МАН РС (Я)

  
/Яковлева А.В./  
Протокол №2  
«13» февраля 2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**«ШАХМАТЫ»**  
(14-25 мая 2024 года)

**Направление:**  
Спорт – шахматы

**Авторы программы:**  
Ганжуров Р.В. – мастер ФИДЕ, старший тренер сборной команды РС (Я) по шахматам  
Колесова А.Л. – методист ГАНОУ РЦ РС (Я) «МАН РС (Я)»  
Таппыров В.М. – тренер-преподаватель по шахматам ГБУ РС (Я) «СШОР с. Борогонцы»  
Поротова М.Н. – аналитик отдела комплексного контроля ПСР ГБУ РС (Я) «РЦПСР»  
Иустинова Н.И. – аналитик отдела комплексного контроля ПСР ГБУ РС (Я) «РЦПСР»

**Целевая аудитория:**  
Юноши, девушки (1-11 класс)

г. Якутск

### **Пояснительная записка**

Настоящая дополнительная образовательная программа спортивной подготовки «Шахматы» (далее программа) предназначена для детей, проявивших одаренность в данном виде спорта и успешно обучающихся в спортивных организациях (ДЮСШ, СШ, СШОР и т.п.), 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 микроцикла 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, 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».

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

**Сроки проведения:** 14-25 мая 2024 г.

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

**Учебно-тренировочные задачи, решаемые в рамках программы:**

- 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;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта;
- воспитание морально-волевых качеств и патриотизма у юных спортсменов;
- сохранение здоровья спортсменов.

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

Тематический план программы  
«ШАХМАТЫ»  
(темы, формы и объем спортивной подготовки)

Модуль	Наименование	Часы
1	Теоретическая подготовка	3 ч. 05 мин.
2	Общая физическая подготовка. Техника - тактическая подготовка: Расширение и углубление дебютного репертуара. Упражнения на расчет вариантов Тренировочные партии для наигрывания определенных типов позиций с последующим анализом	29 ч. 15 мин.
3	Психологическая подготовка	1 ч. 25 мин.
Итого:		34 акад. ч.

Поурочный план учебно-тренировочных занятий

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания	Инвентарь
<b>15 мая 2024 года (среда)</b>			
<b>Утренняя тренировка (90 минут (2 акад. ч.)</b>			
Теоретическая подготовка	10 мин.	Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. История развития шахматы	
Общая физическая подготовка. Техника - тактическая подготовка: Расширение и углубление дебютного репертуара. Упражнения на расчет вариантов Тренировочные партии для наигрывания определенных типов позиций с последующим анализом	80 мин.	Бег, упражнение. Упражнения на расчет вариантов	Комплекты шахматы+ доска (20 шт.), ноутбук, интерактивная доска, проектор, демонстрационная доска
<b>Дневная тренировка (90 минут (2 акад. ч.)</b>			
Общая физическая подготовка. Техника - тактическая подготовка: Расширение и углубление дебютного репертуара. Упражнения на расчет вариантов Тренировочные партии для наигрывания определенных типов позиций с последующим анализом	70 мин.	Кросс, ОРУ. 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.	Питание, самоконтроль. Отличительные особенности вида спорта шахматы	
Психологическая подготовка	10 мин.	Специфика вида спорта	
<b>16 мая 2024 года (четверг)</b>			
<b>Утренняя тренировка (90 минут (2 акад. ч.)</b>			
Теоретическая подготовка	10 мин.	Гигиена, оказание первой помощи при травмах	
Общая физическая подготовка. Техника - тактическая подготовка: Расширение и углубление дебютного репертуара. Упражнения на расчет вариантов Тренировочные партии для наигрывания определенных типов позиций с последующим анализом	80 мин.	Кросс, ОРУ. Тренировочные партии для наигрывания определенных типов позиций с последующим анализом. Контрольные игры	Комплекты шахматы+ доска (20 шт.), ноутбук, интерактивная доска, проектор, демонстрационная доска
<b>Дневная тренировка (90 минут (2 акад. ч.)</b>			
Общая физическая подготовка. Техника - тактическая подготовка: Расширение и углубление дебютного репертуара. Упражнения на расчет вариантов Тренировочные партии для наигрывания определенных типов позиций с последующим анализом	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.	Правила соревнований. Обязанности и права участников соревнований	
Психологическая подготовка	10 мин.	Целеустремленность, самостоятельность в постановке и реализации целей	
<b>17 мая 2024 года (пятница)</b>			
<b>Утренняя тренировка (90 минут (2 акад. ч.)</b>			
Теоретическая подготовка	10 мин.	Режим дня восстановительные мероприятия	
Общая физическая подготовка. Техника -	80 мин.	Упражнения на расчет вариантов. Контрольные	Комплекты шахматы+ доска (20

<p>тактическая подготовка:  Расширение и углубление дебютного репертуара.  Упражнения на расчет вариантов  Тренировочные партии для наигрывания определенных типов позиций с последующим анализом</p>		<p>игры</p>	<p>шт.), ноутбук, интерактивная доска, проектор, демонстрационная доска</p>
<b>Дневная тренировка (90 минут (2 акад. ч.)</b>			
<p>Общая физическая подготовка. Техника - тактическая подготовка:  Расширение и углубление дебютного репертуара.  Упражнения на расчет вариантов  Тренировочные партии для наигрывания определенных типов позиций с последующим анализом</p>	<p>70 мин.</p>	<p>Кросс, ОРУ.  Тренировочные партии для наигрывания определенных типов позиций с последующим анализом.  Подвижные игры</p>	<p>Комплекты шахматы+ доска (20 шт.), ноутбук, интерактивная доска, проектор, демонстрационная доска</p>
<p>Теоретическая подготовка</p>	<p>10 мин.</p>	<p>Режим дня, самоконтроль</p>	
<p>Психологическая подготовка</p>	<p>10 мин.</p>	<p>Принятие решений для реализации поставленных целей</p>	
<b>18 мая 2024 года (суббота)</b>			
отдых			
<b>19 мая 2024 года (воскресенье)</b>			
<b>Утренняя тренировка (90 минут (2 акад. ч.)</b>			
<p>Теоретическая подготовка</p>	<p>10 мин.</p>	<p>Введение дневника, самоконтроль</p>	
<p>Общая физическая подготовка. Техника - тактическая подготовка:  Расширение и углубление дебютного репертуара.  Упражнения на расчет вариантов  Тренировочные партии для наигрывания определенных типов позиций с последующим анализом</p>	<p>80 мин.</p>	<p>Систематизация и изучению дебютного репертуара.  Контрольные игры</p>	<p>Комплекты шахматы+ доска (20 шт.), ноутбук, интерактивная доска, проектор, демонстрационная доска</p>
<b>Дневная тренировка (90 минут (2 акад. ч.)</b>			

Общая физическая подготовка. Техника - тактическая подготовка: Расширение и углубление дебютного репертуара. Упражнения на расчет вариантов Тренировочные партии для наигрывания определенных типов позиций с последующим анализом	70 мин.	Упражнения на расчет вариантов	Комплекты шахматы+ доска (20 шт.), ноутбук, интерактивная доска, проектор, демонстрационная доска
Теоретическая подготовка	10 мин.	Техника выполнения	
Психологическая подготовка	10 мин.	Настройки к старту	
<b>20 мая 2024 года (понедельник)</b>			
Утренняя тренировка (90 минут (2 акад. ч.)			
Теоретическая подготовка	10 мин.	Массаж, самомассаж	
Технико-тактическая подготовка	80 мин.	Изучение партий соперников на Первенстве России 2023, Чемпионате России 2023, наиболее вероятных соперников по ДВФО и России 2023	Комплекты шахматы+ доска (20 шт.), ноутбук, интерактивная доска, проектор, демонстрационная доска
Дневная тренировка (90 минут (2 акад. ч.)			
Общая физическая подготовка. Техника - тактическая подготовка: Расширение и углубление дебютного репертуара. Упражнения на расчет вариантов Тренировочные партии для наигрывания определенных типов позиций с последующим анализом	80 мин.	Упражнения на расчет вариантов	Комплекты шахматы+ доска (20 шт.), ноутбук, интерактивная доска, проектор, демонстрационная доска
Психологическая подготовка	10 мин.	Мобилизация резервов	
<b>21 мая 2024 года (вторник)</b>			
Утренняя тренировка (90 минут (2 акад. ч.)			
Теоретическая подготовка	10 мин.	Правила соревнований	
Общая физическая	80 мин.	Изучение партий	Комплекты

подготовка. Техника - тактическая подготовка: Расширение и углубление дебютного репертуара. Упражнения на расчет вариантов Тренировочные партии для наигрывания определенных типов позиций с последующим анализом		соперников на Первенстве России 2023, Чемпионате России 2023, наиболее вероятных соперников по ДВФО и России 2023	шахматы+ доска (20 шт.), ноутбук, интерактивная доска, проектор, демонстрационная доска
<b>Дневная тренировка (90 минут (2 акад. ч.)</b>			
Общая физическая подготовка. Техника - тактическая подготовка: Расширение и углубление дебютного репертуара. Упражнения на расчет вариантов Тренировочные партии для наигрывания определенных типов позиций с последующим анализом	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.	Самостоятельные занятия, утренняя зарядка, режим дня	
Психологическая подготовка	10 мин.	Готовность к продолжительному тренировочному процессу	
<b>22 мая 2024 года (среда)</b>			
<b>Утренняя тренировка (90 минут (2 акад. ч.)</b>			
Теоретическая подготовка	10 мин.	Введения дневника во время летних каникул	
Общая физическая подготовка. Техника - тактическая подготовка: Расширение и углубление дебютного репертуара. Упражнения на расчет вариантов Тренировочные партии для наигрывания определенных типов позиций с последующим анализом	80 мин.	Тренировочные партии для наигрывания определенных типов позиций с последующим анализом	Комплекты шахматы+ доска (20 шт.), ноутбук, интерактивная доска, проектор, демонстрационная доска
<b>23 мая 2024 года (четверг)</b>			
<b>Утренняя тренировка (90 минут (2 акад. ч.)</b>			
Теоретическая	10 мин.	Гигиенические требования	

подготовка		к обуви и одежде	
Общая физическая подготовка. Техника - тактическая подготовка: Расширение и углубление дебютного репертуара. Упражнения на расчет вариантов Тренировочные партии для наигрывания определенных типов позиций с последующим анализом	80 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>			
Общая физическая подготовка. Техника - тактическая подготовка: Расширение и углубление дебютного репертуара. Упражнения на расчет вариантов Тренировочные партии для наигрывания определенных типов позиций с последующим анализом	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.	Самоконтроль	
Психологическая подготовка	10 мин.	Мобилизация резервов	
<b>24 мая 2024 года (пятница)</b>			
<b>Утренняя тренировка (90 минут (2 акад. ч.)</b>			
Общая физическая подготовка. Техника - тактическая подготовка: Расширение и углубление дебютного репертуара. Упражнения на расчет вариантов Тренировочные партии для наигрывания определенных типов позиций с последующим анализом	90 мин.	Тренировочные матчи на изученные дебюты с последующим анализом сыгранных партий	Комплекты шахматы+ доска (20 шт.), ноутбук, интерактивная доска, проектор, демонстрационная доска
<b>Дневная тренировка (90 минут (2 акад. ч.)</b>			



<p>Общая физическая подготовка. Техника - тактическая подготовка: Расширение и углубление дебютного репертуара. Упражнения на расчет вариантов Тренировочные партии для наигрывания определенных типов позиций с последующим анализом</p>	<p>90 мин.</p>	<p>Тренировочные матчи на изученные дебюты с последующим анализом сыгранных партий</p>	<p>Комплекты шахматы+ доска (20 шт.), ноутбук, интерактивная доска, проектор, демонстрационная доска</p>
<p><b>25 мая 2024 года (суббота)</b></p>			
<p>отъезд</p>			

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 09.30 – 11:00 (90 минут (2 академических часа); вечерняя тренировка 14:30 – 16:00 (90 минут (2 академических часа).

Общее время тренировок 4 академических часов в день – двухразовые тренировки.

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

Для проведения тренировочных занятий с 14 по 25 мая 2024 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:**

- освоение техники дебютов;
- совершенствование выполнения упражнений по ОФП, СФП.

**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" ABC-02, Комплект оборудования «Омега.Диагностика», динамометр, компьютер, ноутбук.
6. Кабинет для проведения теоретических занятий с интерактивной доской, проектором.