



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

СОГЛАСОВАНО:

Член Экспертного совета

 /Егоров В.А./

«16» ноября 2022г.

УТВЕРЖДЕНО:

Председатель НМС МАН РС (Я)

 /Яковлева А.В./

Протокол № 20  
«16» ноября 2022г.

И

## СПОРТИВНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

«ШАХМАТЫ»

(4-15 декабря 2022 года)

### Направление:

Спорт – шахматы

### Авторы программы:

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

Шомоев А.В. – международный гроссмейстер, тренер

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 (ДИОСШ, 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:** 4-15 декабря 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  
«Гроссмейстерская шахматная школа»  
(темы, формы и объем спортивной подготовки)**

Модуль	Наименование	Часы
<b>1. Обязательная часть</b> (проводится тренерами, работающими со сборной командой РС (Я))		
Тема 1	Расширение и углубление дебютного репертуара	59
Тема 2	Изучение партий Первенства России 2022, Чемпионате России 2022	
Тема 3	Упражнения на расчет вариантов	
Тема 4	Тренировки по решению шахматных композиций	
Тема 5	Тренировочные партии для наигрывания определенных типов позиций с последующим анализом	
<b>2. Физическая и психологическая подготовка</b>		
Тема Ф1	Физическая подготовка юного шахматиста	18
<b>Итого часов по программе за 11 дней:</b>		<b>77 акад. ч.</b>

**Поурочный план учебно-тренировочных занятий**

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания	Инвентарь
<b>5 декабря 2022 года</b>			
<b>Утренняя тренировка (90 минут (2 акад. час)</b>			
Лекция	1 акад. час		Комплекты шахматы+ доска (20 шт.), ноутбук, интерактивная доска, проектор, демонстрационная доска
Упражнения на расчет вариантов	1 акад. час		
<b>Дневная тренировка (135 минут (3 акад. часа)</b>			
Расширение дебютного репертуара	1 акад. час		
Упражнения на расчет вариантов	1 акад. час		
Физическая подготовка	1 акад. час		
<b>Вечерняя тренировка (135 минут (3 акад. часа)</b>			
Тренировочные партии	1 акад. час		
Анализ партий	1 акад. час		
Физическая подготовка	1 акад. час		
<b>6 декабря 2022 года</b>			
<b>Утренняя тренировка (90 минут (2 акад. часа)</b>			
Лекция	1 акад. час		Комплекты шахматы+ доска (20 шт.), ноутбук, интерактивная доска, проектор,

			демонстрационная доска
Упражнения на расчет вариантов	1 акад. час		
<b>Дневная тренировка (135 минут (3 акад. часа))</b>			
Углубление дебютного репертуара	1 акад. час		
Упражнения на расчет вариантов	1 акад. час		
Физическая подготовка	1 акад. час		
<b>Вечерняя тренировка (135 минут (3 акад. часа))</b>			
Тренировочные партии	1 акад. час		
Анализ партий	1 акад. час		
Физическая подготовка	1 акад. час		
<b>7 декабря 2022 года</b>			
<b>Утренняя тренировка (90 минут (2 акад. часа))</b>			
Лекция	1 акад. час		Комплекты шахматы+ доска (20 шт.), ноутбук, интерактивная доска, проектор, демонстрационная доска
Анализ партий	1 акад. час		
<b>Дневная тренировка (135 минут (3 акад. часа))</b>			
Углубление дебютного репертуара	1 акад. час		
Изучение партий соперников	1 акад. час		
Физическая подготовка	1 акад. час		
<b>Вечерняя тренировка (135 минут (3 акад. часа))</b>			
Тренировочные партии	1 акад. час		
Анализ партий	1 акад. час		
Физическая подготовка	1 акад. час		
<b>8 декабря 2022 года</b>			
<b>Утренняя тренировка (90 минут (2 акад. часа))</b>			
Лекция	1 акад. час		Комплекты шахматы+ доска (20 шт.), ноутбук, интерактивная доска, проектор, демонстрационная доска
Упражнения на расчет вариантов	1 акад. час		
<b>Дневная тренировка (135 минут (3 акад. часа))</b>			
Расширение дебютного репертуара	1 акад. час		
Углубление дебютного репертуара	1 акад. час		

Физическая подготовка	1 акад. час		
<b>Вечерняя тренировка (135 минут (3 акад. часа))</b>			
Тренировочные партии	1 акад. час		
Анализ партий	1 акад. час		
Физическая подготовка	1 акад. час		
<b>9 декабря 2022 года</b>			
<b>Утренняя тренировка (90 минут (2 акад. часа))</b>			
Анализ партий	1 акад. час		Комплекты шахматы+ доска (20 шт.), ноутбук, интерактивная доска, проектор, демонстрационная доска
Лекция	1 акад. час		
<b>Дневная тренировка (135 минут (3 акад. часа))</b>			
Расширение дебютного репертуара	1 акад. час		
Углубление дебютного репертуара	1 акад. час		
Физическая подготовка	1 акад. час		
<b>Вечерняя тренировка (135 минут (3 акад. часа))</b>			
Тренировочные партии	1 акад. час		
Анализ партий	1 акад. час		
Физическая подготовка	1 акад. час		
<b>10 декабря 2022 года</b>			
<b>Утренняя тренировка (90 минут (2 акад. часа))</b>			
Упражнения на расчет вариантов	1 акад. час		Комплекты шахматы+ доска (20 шт.), ноутбук, интерактивная доска, проектор, демонстрационная доска
Лекция	1 акад. час		
<b>Дневная тренировка (135 минут (3 акад. часа))</b>			
Тренировочные партии	2 акад. час		
Физическая подготовка	1 акад. час		
<b>Вечерняя тренировка (135 минут (3 акад. часа))</b>			
Мастер-класс	1 акад. час		
Решение задач	1 акад. час		
Физическая подготовка	1 акад. час		
<b>11 декабря 2022 года</b>			
<b>Утренняя тренировка (90 минут (2 акад. часа))</b>			
Упражнения на расчет вариантов	1 акад. час		Комплекты шахматы+ доска (20 шт.), ноутбук, интерактивная доска, проектор, демонстрационная доска

Лекция	1 академический час		
<b>Дневная тренировка (135 минут (3 академических часа))</b>			
Решение задач	1 академический час		
Мастер-класс по решению композиций	2 академических часа		
<b>Вечерняя тренировка (135 минут (3 академических часа))</b>			
Тренировочные партии	1 академический час		
Физическая подготовка	2 академических часа		
<b>12 декабря 2022 года</b>			
<b>Утренняя тренировка (45 минут (1 академический час))</b>			
Олимпиада по решению композиций	1 академический час		Комплекты шахматы+ доска (20 шт.), ноутбук, интерактивная доска, проектор, демонстрационная доска
Анализ заданий	1 академический час		
<b>Дневная тренировка (135 минут (3 академических часа))</b>			
Углубление дебютного репертуара	1 академический час		
Тематические партии	1 академический час		
Физическая подготовка	1 академический час		
<b>Вечерняя тренировка (135 минут (3 академических часа))</b>			
Тренировочные партии	1 академический час		
Анализ партий	1 академический час		
Физическая подготовка	1 академический час		
<b>13 декабря 2022 года</b>			
<b>Утренняя тренировка (45 минут (1 академический час))</b>			
Олимпиада по решению композиций	1 академический час		Комплекты шахматы+ доска (20 шт.), ноутбук, интерактивная доска, проектор, демонстрационная доска
Анализ заданий	1 академический час		
<b>Дневная тренировка (135 минут (3 академических часа))</b>			
Расширение дебютного репертуара	1 академический час		
Тематические партии	1 академический час		
Физическая подготовка	1 академический час		
<b>Вечерняя тренировка (135 минут (3 академических часа))</b>			
Тренировочные партии	1 академический час		
Анализ партий	1 академический час		
Физическая подготовка	1 академический час		
<b>14 декабря 2022 года</b>			
<b>Утренняя тренировка (90 минут (2 академических часа))</b>			
Сеанс одновременной игры	2 академических часа		Комплекты шахматы+ доска (20 шт.), ноутбук,

			интерактивная доска, проектор, демонстрационная доска
<b>Дневная тренировка (135 минут (3 акад. часа))</b>			
Солвинг шоу (соревнование по решению шахматных задач на время)	2 акад. час		
Участие в конференции по шахматам	1 акад. час		
<b>15 декабря 2022 года</b>			
<b>Выезд участников</b>			

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 тренировочных партий, психологическая подготовка, физическая подготовка.

Распределение тренировок в течение дня: утренняя тренировка 09:00 – 09:45 (45 минут (1 академический час)); дневная тренировка 10:00 – 12:15 (135 минут (3 академических часа)); вечерняя тренировка 15:30 – 17:45 (135 минут (3 академических часа)).

Общее время тренировок 8 академических часов в день – трехразовые тренировки и активный отдых.

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

Для проведения тренировочных занятий с 4 по 15 апреля 2022 года рекомендуются тренеры и эксперты:

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

2. Варламов Михаил Иванович — и.о. директора государственного бюджетного учреждения Республики Саха (Якутия) «Республиканский центр подготовки спортивного резерва»;

3. Егоров Владимир Анатольевич — доцент, кандидат физико-математических наук, педагог дополнительного образования высшей категории, почетный работник воспитания и просвещения РФ, заслуженный работник образования Республики Саха (Якутия), отличник образования Республики Саха (Якутия), лауреат Государственной премии Республики Саха (Якутия) в области науки и техники, президент Федерации шахмат Республики Саха (Якутия);

**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 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.