

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ЦЕНТР ДЕТСКОГО (ЮНОШЕСКОГО) ТЕХНИЧЕСКОГО
ТВОРЧЕСТВА «СТАРТ+» НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

ПРИНЯТА

Решением Педагогического совета
ГБУ ДО ЦД(Ю)ТТ «Старт+»
Невского района Санкт-Петербурга
Протокол от _____ № _____

УТВЕРЖДЕНА

Приказом от _____ № _____
Директор ГБУ ДО ЦД(Ю)ТТ «Старт+»
Невского района Санкт-Петербурга
_____ Подобаева О.Г

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«ШКОЛА ШАХБОКСА»

Срок освоения: 1 год
Возраст обучающихся: 9-13 лет

Разработчик: Нгуен Кристина Зунг
Педагог дополнительного образования

2026 г.

Пояснительная записка

Направленность

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа **«Школа Шахбокса»** (далее – Программа) является программой *физкультурно-спортивной* направленности.

Актуальность

ШахБокс – гибридный вид спорта, комбинация шахмат и бокса в чередующихся раундах. Актуальность и новизна данной программы определяется ее острой востребованностью в современных условиях развития физических и умственных качеств одновременно, так же необходимостью подготовки подрастающего поколения к будущей военной и профессиональной деятельности,

- возможностью решения педагогом задач по созданию физического образовательного пространства в ЦДТ(Ю) «Старт +» спортивной направленности.
- созданием социально-значимой и практико-ориентированной деятельностью занимающихся в ЦДТ(Ю) «Старт +»
- помощью в становлении личности занимающихся через физическое самовыражение.

Шахматы, как классическая игра, имеют доказанную ценность в образовании и используются для развития мышления, логики и аналитических навыков обучающихся. В последние годы изучение шахмат в школах стало популярным.

Программа разработана в соответствии с современными документами в сфере образования:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».
3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2030 года (Стратегия разработана и реализуется в преемственности со Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р)
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.

5. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 1 июля 2025 г. № 1745-р «О внесении изменений в Концепцию развития дополнительного образования детей до 2030 года», утв. распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р, и утверждении плана мероприятий по реализации Концепции

6. Приказ Министерства просвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

7. Постановление Правительства РФ от 11 октября 2023 г. № 1678 «Об утверждении правил применения электронного обучения и дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ с 1 сентября 2024 г. по 1 сентября 2029 г.»

8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».

9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

10. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

11. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».

12. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 N. 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

13. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм

СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и безвредности для человека факторов среды обитания».

14. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» (утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 № 16).

15. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций».

16. Паспорт национального проекта «Молодежь и дети» (утвержден Министерством науки и высшего образования Российской Федерации в 2025 году).

Адресат Программы

Программа адресована учащимся в возрасте 9-13 лет. Набор детей производится по заявлению родителей и допуску врача. В группы принимаются все желающие заниматься шахбиком и не имеющие медицинских противопоказаний.

Уровень освоения Программы – **базовый**

Объем и срок реализации Программы

Срок реализации – 1 год.

Объем программы – для освоения Программы необходимо 216 учебных часа.

Режим занятий: занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 учебных часа.

Отличительные особенности Программы

-экономичность и доступность (не требуется дорогостоящий инвентарь, достаточно иметь перчатки, бинты, капу, боксерский шлем, шахматы, шахматные часы);

-высокая эмоциональность;

-постоянная динамика изменения тактической ситуации;

-высокая эмоциональность участников соревнований;

-зрелищность для болельщиков.

Изучение программы развивает мыслительные способности обучающихся. Обучение данной программе повышает уровень общей образованности детей. Происходит знакомство с теорией и практикой шахматной игры.

Ментальные достоинства шахбика. В дополнение к физическим достоинствам, шахбик также может предложить широкий спектр ментальных достоинств, таких как:

1. Улучшение фокуса, концентрации и ментальной выносливости благодаря регулярным занятиям шахматами, которые требуют критического мышления, анализа ситуации и стратегического планирования.

2. Улучшает память и когнитивные способности благодаря вовлечению в регулярные занятия шахматами.

3. Тренирует способность быстрого переключения контекста – особенно это полезно для учёбы в университете, где чередуется множество различных предметов, зачастую не имеющих между собой ничего общего.

4. Повышает осознанность и дисциплину через постановку целей и самоанализ.

5. Помогает чувствовать себя уверенно и сформировать внутренний стержень через развитие новых навыков и получение новых знаний.

6. Повышает контроль над эмоциями благодаря регулярному преодолению трудностей как в умственной, так и в физической сферах.

Цель программы – владение основами технико-тактических приемов шахбокса. Повышение уровня общей физической подготовки, развитие логического мышления, интеллектуальных и творческих способностей учащихся.

Задачи Программы

Обучающие:

- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- научить правилам игры в шахматы;
- овладение основами технических элементов и тактических приемов

Шахбокса,

- приобретение необходимых знаний в области физической культуры, по истории развития Шахбокса в России и за рубежом.

- изучение правил ШахБокса и порядок проведения соревнований.

Развивающие:

- развитие умения воспринимать и анализировать задание педагога;
- развитие умения культурно общаться в коллективе с педагогом и товарищам;
- развитие отдельных физических качеств Шахбоксера: силовой и скоростно-силовой выносливости, быстроты, ловкости, координации движений;

- развитие отдельных умственных качеств Шахбоксера: абстрактно-логическое мышление, память, внимание, воображение;

- развитие навыков быстрого переключения между видами активности;
- формирование умения принимать решения в условиях стресса;

- развитие знаний о личной гигиене, влияние физических упражнений на организм и сохранения здоровья.

Воспитательные:

- воспитание дисциплинированности и потребности в самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- воспитание нравственных и волевых качеств характера (смелость, настойчивость, упорство, терпение, воля и др.);
- воспитание позитивных межличностных отношений в коллективе, уважение к сопернику (поддержка, взаимовыручка, уважение, толерантность и др.).
- воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;
- воспитывать стойкость характера в стремлении к победе;
- воспитывать умение спокойно воспринимать неудачу в шахматной партии или на ринге;
- развитие патриотизма.

Планируемые результаты

По окончании курса обучения учащиеся получают следующие результаты:

Предметными результатами освоения, учащимися содержания программы по Шахбоксу являются следующие умения:

- научатся играть шахматную партию от начала до конца с соблюдением всех правил;
- разовьют память, логическое мышление, усидчивость, внимание;
- научатся использовать компьютер в процессе подготовки к партии и при разборе партии;
- получают российский рейтинг;
- научатся планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- научатся бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- научатся взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме научатся объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- научатся подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений.

Метапредметными результатами освоения, учащимися содержания программы Шахбоксу являются следующие умения:

- смогут характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- научатся общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- смогут организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- научатся планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- научатся управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- научатся технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Личностными результатами освоения, учащимися содержания программы по Шахбоксу являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- развитие самоконтроля, силы воли и терпения.
- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Организационно-педагогические условия реализации Программы

Язык реализации

Образовательная деятельность осуществляется на государственном языке Российской Федерации - на русском.

Форма обучения

Очная, реализация с использованием дистанционных образовательных технологий

Особенности реализации Программы

Весь учебный материал Программы распределён в соответствии с возрастными особенностями учащихся, направлен на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний и формирование практических умений и навыков.

Все занятия, которые проводятся в объединении, носят воспитывающий характер.

Условия набора и формирования групп

Для реализации Программы принимаются все желающие в возрасте 9-13 лет. Зачисления в группу производится по заявлению родителей учащихся. Группы формируются не менее 15 человек.

В объединение принимаются учащиеся без специальной подготовки, не имеющие медицинских противопоказаний. Занятия проводятся с учётом возрастных особенностей детей.

Формы организации и проведения занятий

- теоретические (беседа) и практические занятия.
- групповая – организация взаимодействия педагога с учащимися, с объединёнными в малые группы, в т.ч. в пары; при этом группы могут выполнять как одинаковые, так и различные задания.

Программа основана на проведении теоретических и практических занятий. Основная форма организации деятельности учащихся – групповая.

Основной формой обучения является учебно-тренировочное занятие, которое выстраивается по следующему плану:

-Разминка;

-Теоретическая подготовка – это введение в историю Шахбокса, в основные понятия бокса и шахмат, правила соревнований по боксу, шахматам и шахбоксу, основы знаний и влияния физических упражнений на организм и состояние здоровья занимающихся, а также основы шахматного искусства.

-Общая физическая подготовка – включает разновидности бега, прыжков, бросков, подтягивания, спортивные и подвижные игры, элементы других видов спорта; воспитание

и развитие физических качеств производится по возрастам в соответствии с наиболее благоприятными возрастными зонами для развития отдельных физических качеств.

-Специальная физическая подготовка – решается специальными задачами, средствами, упражнениями в боксе. Сдача контрольных нормативов по специальной физической подготовке.

-Техническая подготовка – в каждом процессе двигательного навыка выделяется три процесса обучения двигательному действию: начальное, углублённое, закрепление и дальнейшее совершенствование.

Главными задачами Технической подготовки являются:

- достижение высокой стабильности и рациональной вариативности двигательных навыков, повышение их эффективности в соревновательных условиях.

- частичная перестройка двигательных навыков, совершенствование кинематики или динамики отдельных деталей навыка.

1. Основные принципы обучения шахматам шахбоксеров:

Акцент на быстрое принятие решения: Шахбоксеры находятся под физическим и эмоциональным воздействием, поэтому обучение должно быть направлено на принятие решения в условиях стресса.

Развитие тактического мышления: Тактика в шахматах (комбинации, действия, жертвы) имеет большее значение, чем долгосрочное стратегическое планирование. Обучение должно включать в себя множество тактических упражнений.

Обучение основам стратегии: Понимание основных стратегий управления (центра управления, фигур развития, сил безопасности) необходимо для предотвращения грубых ошибок.

Обучение дебютов: Освоение нескольких надежных дебютов, способных быстро развивать фигуру и бороться за центр. Нет необходимости в глубоком изучении теории.

Упор на эндшпиль: Шахбоксерские партии часто переходят в упрощенные эндшпили, поэтому важно знать основные принципы игры в эндшпиль.

Практика и анализ: Большое количество практических участников с последующим анализом ошибок.

Условия реализации программы в условиях вынужденного временного перехода в дистанционный режим

Согласно Положению ГБУ ДО ЦД(Ю)ТТ «Старт+» Невского района Санкт-Петербурга «Об использовании дистанционных образовательных технологий и электронных образовательных ресурсов при реализации дополнительных

общеобразовательных общеразвивающих программ» по решению внепланового педагогического совета учреждения может быть принято решение о внеплановом временном переходе на дистанционный режим в связи с особыми обстоятельствами, например, с эпидемиологической обстановкой.

В период подготовки к переходу на дистанционные обучение проводится мониторинг материально-технического и программного обеспечения учащихся и уровня их информационно-коммуникационной грамотности. Затем учащиеся (их родители или законные представители) извещаются о переходе на дистанционный режим обучения.

Если темы из календарно-тематического планирования адаптировать под дистанционный режим затруднительно, то составляется корректировка программы (в соответствии с Приложением 3 к Положению «Об использовании дистанционных образовательных технологий и электронных образовательных ресурсов...»), в которой при необходимости:

- указываются темы, которые добавляются в учебный план, или происходят перераспределение часов между разделами или темами;
- производится изменение содержания;
- корректируется календарно-тематическое планирование (например, на период дистанционного обучения переносятся темы, ориентированные на освоение теории);
- прописывается режим оказания педагогом консультативной помощи учащимся, при выполнении заданий;
- описывается характер дистанционного взаимодействия и конкретизируется необходимое материально-техническое и программное обеспечение, а также информационно-коммуникабельные умения, необходимые для дистанционного взаимодействия.

Корректировка утверждается директором ГБУ ДО ЦД(Ю)ТТ «Старт+» Невского района Санкт-Петербурга и предлагается для ознакомления учащимся и их родителям (законным представителям), которые подтверждает своё согласие на занятие по скорректированной на время дистанционного режима программе.

Если темы, предусмотренные на этот период возможно реализовать дистанционно, лишь изменив форму предоставления заданий и формат взаимодействия, то корректировка не составляется, а темы Программы реализуются в дистанционном режиме с даты его введения.

При этом задания для выполнения учащимися предоставляются средствами электронной почты, официальной группы ВКонтакте, не позднее времени и даты занятия по расписанию. Срок выполнения по умолчанию (если иное не оговорено в задании)

устанавливается до времени и даты следующего ближайшего занятия. Консультативная поддержка учащимся (их родителей и законных представителей) оказывается по телефону, через электронную почту, группу ВКонтакте в день занятия по расписанию в течение 3 часов со времени начала занятия по расписанию.

Для выполнения заданий учащимся потребуется компьютер или ноутбук, имеющий выход в Интернет, с предустановленными программами просмотра видеофайлов и свободный офисный пакет. OpenOffice.org. Они должны иметь (на выбор) адрес электронной почты, аккаунт ВКонтакте и уметь ими пользоваться. Наличие у учащихся должного материально-технического и программного обеспечения и их умение этим пользоваться определяется в период подготовки к переходу на дистанционное обучение. Выполненные задания, учащиеся высылают (выбрать своё) в виде текстовых, аудио, видео и иных файлов (в соответствии с характером задания), направляемых (на выбор) по электронной почте или через группу ВКонтакте. Если некоторые учащиеся не имеют должного обеспечения и не владеют информационно-коммуникационными технологиями, то для них возможна выдача индивидуальных заданий иного характера.

Трудоёмкость дистанционного задания в часах в этом случае приравнивается к количеству часов, отведённых на эту тему в календарно-тематическом планировании.

Если на период временного перехода на дистанционный режим приходятся контрольные или итоговые занятия, то они проводятся также в дистанционном режиме.

При электронном обучении с применением дистанционных технологий продолжительность непрерывной непосредственно образовательной деятельности составляет не более 30 минут. Во время онлайн-занятия проводится динамическая пауза, гимнастика для глаз.

Материально-техническое оснащение Программы

Требования к помещению(ям) для учебных занятий: в соответствии с Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.4.3172-14 для организации учебного процесса:

- спортивный зал
- боксерские мешки
- шахматные доски с набором шахматных фигур (по одному комплекту на 2-х детей);
- демонстрационная шахматная доска с набором магнитных фигур;
- шахматные часы.

Кадровое обеспечение Программы

Педагог с соответствующим профилю объединения образованием и опытом работы.

Учебный план 1 год обучения

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов			Формы/способы самоконтроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие	2	2	-	Фронтальная/индивидуальное наблюдение
2	История и современное состояние Шахбокса	2	2	-	Фронтальная/индивидуальное наблюдение
3	Теория шахмат: правила, дебюты, основы стратегии	14	6	8	Фронтальная/индивидуальное наблюдение
4	Базовая техника бокса: стойка, передвижения, защита	12	4	8	
5	Общая физическая подготовка (ОФП)	28	8	20	Фронтальная/индивидуальное наблюдение
6	Тактика шахмат: комбинации, защита, атака	14	6	8	Фронтальная/индивидуальное наблюдение
7	Техника ударов: прямые, боковые апперкоты.	14	6	8	Фронтальная/индивидуальное наблюдение
8	Специальная подготовка: работа на мешках, лапах.	14	4	10	Фронтальная/индивидуальное наблюдение
9	Шахбкс-тренировки: чередование шахмат и бокса.	30	10	20	Фронтальная/индивидуальное наблюдение
10	Спарринги: учебные бои с шахматной подготовкой.	18	6	12	Фронтальная/индивидуальное наблюдение
11	Тактическое мышление: развитие в условиях цейтнота	12	4	8	Фронтальная/индивидуальное наблюдение
12	Шахматные программы	6	2	4	Фронтальная/индивидуальное наблюдение
13	Сеанс одновременной игры	10	-	10	Фронтальная/индивидуальное наблюдение
14	Психологическая подготовка	4	4	-	Фронтальная/индивидуальное наблюдение
15	Правила соревнований. Судейство.	2	2	-	Фронтальная/индивидуальное наблюдение
16	Соревновательная подготовка	6	2	4	Фронтальная/индивидуальное наблюдение

17	Конкурсное движение: соревнования, турниры	22	2	20	Индивидуальная
18	Итоговое занятие	2	-	2	Индивидуальная
19	Аттестация	4	-	4	Индивидуальная
	Итого:	216	70	146	

Методические материалы

В процессе занятий чаще используются методы самостоятельной и групповой работы. Самостоятельная работа не только закрепляет практические умения и навыки, но и развивает творческую активность, в то время как групповая работа способствует процессу социализации и развивает навыки командной работы.

Перечень педагогических методик и технологий, используемых в процессе обучения:

- Лекция;
- Наглядный метод обучения;
- Объяснительно-иллюстрационный метод;

Перечень дидактических материалов, используемых в процессе обучения:

- Видеоматериалы
- Специальная литература.

Методика обучения:

1. Оценка уровня обучающегося.
2. Индивидуальный план обучения.
3. Чередование теорий и практики.
3. Тактические игры.
4. Анализ партий.
5. Игра с разными соперниками.
6. Контроль прогресса.
7. Моделирование стрессовых ситуаций как в шахматном.
8. Психологическая подготовка.

Оценочные материалы

Система отслеживания, контроля и оценки результатов обучения имеет основные составляющие:

1. Текущий контроль проводится на каждом занятии. Цель – выявление уровня усвоения знаний, умений, навыков, полученных на занятии.
2. Промежуточный контроль используется в течение всего учебного года после изучения каждого раздела. Цель – выявление, закрепление знаний, навыков, умений. Используется: тестирование, обобщающее занятие, индивидуальные и групповые тестовые контрольные задания.
3. Итоговый контроль проводится в конце учебного года в форме аттестационного занятия, оценка знаний, навыков, умений.

Виды и периодичность контроля результативного обучения

Вид контроля	Формы/способы самоконтроля	Срок контроля
Предварительный	Фронтальная/наблюдение	Сентябрь
Текущий контроль	Фронтальная, индивидуальная, групповая/наблюдение	В течение обучения
Промежуточный контроль	Индивидуальная/инструментальный, наблюдение	Декабрь
Итоговый контроль		Май

Способами проверки знаний и умений являются:

- тестирование по теоретическому разделу;
- опрос по основным терминам в шахбоксе;
- сдача контрольных нормативов;

Основными критериями оценки работы учащихся являются качество и скорость овладения основам шахбокса, уровень развития физических способностей, желание и уровень мотивации к тренировочным занятиям, дисциплина и поведение на тренировках, а также умение применять приобретенные умения и навыки в соревновательных условиях.

Формы подведения итогов реализации программы.

Организация внутри школьных турниров, участие в районных соревнованиях и товарищеских встречах, проведение тестирования уровня физических качеств и специальных умений и навыков, педагогическое наблюдение и анализ документов сдачи контрольных нормативов.

Информационные источники

1. Белов В.И. Валеология: здоровье, молодость, красота, долголетие. – М.: Недра Коммюникейшн Лтд, 1999

2. Годик М.А., Бальсевич В.К., Тимошкин В.Н. Система общеевропейских тестов для оценки физического состояния человека. – ТПФК, 1994.

3. Дьячков В.М. Совершенствование технического мастерства спортсменов. – М.: ФиС, 1972 г.

Электронные ресурсы

1.ШАХБОКС | ФШБР <https://vk.com/chessboxrus>

2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) Электронный ресурс]. - Режим доступа: gto.ru

Материалы для обучения шахматам:

1. Учебники и задачники по тактике:

- **«Шахматная тактика для начинающих» (А. Соколовский):** Простое и понятное изложение основ тактики.
- **«Комбинационное зрение» (Ю. Балашов):** Упражнения по развитию комбинационного зрения.
- **«1000 шахматных задач» (Я. Нейштадт):** Большой сборник задач на все темы.
- **«Шахматная школа» (И. Сухин):** Комплексный учебник для начинающих шахматистов.

2. Учебники по стратегиям:

- **«Моя система» (А. Нимцович):** Классический учебник по стратегии, адаптированный для современных шахмат.
- **«Как стать шахматным гением» (Д. Силман):** Практическое руководство по стратегии и тактике.

3. Учебники по эндшпилю:

- **«Основы шахматного эндшпиля» (Ю. Авербах):** Подробное изложение теории эндшпиля.
- **«Шахматный эндшпиль» (П. Керес):** Практическое руководство по игре в эндшпиле.

4. Книги по дебютной теории:

Отсутствие стойкости к дебютам, не требующим глубоких знаний:

Защита Каро-Канн (Caro-Kann Defence): Прочный дебют за черных.

Французская защита (French Defence): За черных, для контратаки.

Итальянская партия (Итальянская игра): Атакующий дебют за белых.

Английское начало (английское начало): Позиционный дебют за белых.

5. **Программное обеспечение:**

- **Шахматные движки (Stockfish, Komodo):** Для анализа участников и определения ошибок.
- **Шахматные базы данных (ChessBase, ChessOK):** Для изучения дебютной теории и партий известных шахматистов.
- **Онлайн-платформы для игры в шахматы (Chess.com, Lichess.org):** Для практики и игры с другими шахматистами.

6. **Видеоуроки:**

- Многие гроссмейстеры и шахматные тренеры проводят видеоуроки на YouTube и других платформах.

Приложение 1

ТЕСТИРОВАНИЕ ПО ТЕОРЕТИЧЕСКОМУ РАЗДЕЛУ

№	Вопрос	Варианты ответов
1	Расшифруйте аббревиатуру ОФП	a. общая физическая подготовка b. общество педагогов c. общая физическая панорама
2	Назовите снаряды для развития силы	a. булавы, мяч, скакалка b. брусья, конь, маты c. гантели, диски от штанги, «утяжелители»
3	Что такое контрудар?	a. удар в туловище b. удар после команды «Стоп» c. удар в ответ на действия противника
4	Что означает термин «рефери»?	a. передвижение b. защита ногами c. судья на ринге
5	Боевая дистанция – это...	a. серия ударов b. расстояние между противниками c. передвижение спиной вперед
6	Что означает слово ринг?	a. кольцо b. площадка для выступлений c. удар снизу
7	Считается, что шахматы появились еще в VI веке. В какой стране зародилась игра?	a. в Японии b. в Египте c. в Индии
8	Сколько фигур стоит на доске в начальной позиции?	a. 32 b. 48 c. 64
9	Что такое цугцванг?	a. Следующая за дебютом стадия шахматной партии b. Положение, в котором любой ход игрока ведет к ухудшению его позиции c. Решающая партия, которая проводится в случае ничейного исхода основной части матча и тай-брейка
10	Кто стал первым чемпионом мира среди мужчин в 1886 году?	a. Вильгельм Стейниц b. Эмануил Ласкер c. Хосе Рауль Капабланка

Высокий уровень (8-10 баллов)
Планируемый уровень (5-7 баллов)
Низкий уровень (1-4 баллов)

Приложение 2

ОПРОС ПО ОСНОВНЫМ ТЕРМИНАМ В ШАХБОКСЕ

Контратака – атака, проводимая в ответ на атакующие действия соперника.

Контрудар – встречный или ответный удар шахбоксера, который наносится во время удара соперника или сразу же после его завершения и останавливает развитие атаки.

Нокаут – временное ухудшение состояния спортсмена и неспособность его продолжать единоборство (в течение 10 секунд и более), иногда сопровождающееся потерей сознания вследствие пропущенных сильных ударов.

Нокдаун – временное ухудшение состояния Шахбоксера и неспособность его продолжать бой (до 8 секунд) вследствие пропущенных сильных ударов.

Шах – ситуация в шахматах и их вариантах, когда король находится под боем, то есть под угрозой взятия на следующем ходу.

Мат – ситуация в шахматах и других шахматных играх, когда король находится под шахом, и игрок не может сделать ни одного хода, чтобы его избежать.

Пат – это ничейное положение, при котором у игрока, имеющего право хода, нет ни

Контрольно- измерительные материалы для входной диагностики

Объединение _____

Педагог дополнительного образования _____

Группа _____

ФИО учащегося _____

Дата _____

№	Тесты	Возрастная группа 8-9 лет		Возрастная группа 10-11 лет		Возрастная группа 12-13 лет	
		Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл
1	Прыжки на скакалке за 1 мин	55-75		70-90		75-110	
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	5-18		10-22		12-29	
3	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)	2-4		4-6		6-8	
4	Прыжок в длину с места, см	108-142		128-165		147-183	
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	20-37		26-43		31-47	

Высокий уровень (8-10 баллов)
Планируемый уровень (5-7 баллов)
Низкий уровень (1-4 баллов)

Контрольно- измерительные материалы для промежуточного контроля

Объединение _____

Педагог дополнительного образования _____

Группа _____

ФИО учащегося _____

Дата _____

№	Тесты	Возрастная группа 8-9 лет		Возрастная группа 10-11 лет		Возрастная группа 12-13 лет	
		Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл
1	Прыжки на скакалке за 1 мин	55-75		70-90		75-110	
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	5-18		10-22		12-29	
3	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)	2-4		4-6		6-8	
4	Прыжок в длину с места, см	108-142		128-165		147-183	
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	20-37		26-43		31-47	
7.	Разминка	Субъективная оценка		Субъективная оценка		Субъективная оценка	
8.	Бой с тенью	Субъективная оценка		Субъективная оценка		Субъективная оценка	
9.	Работа в парах	Субъективная оценка		Субъективная оценка		Субъективная оценка	
10.	Работа на мешке	Субъективная оценка		Субъективная оценка		Субъективная оценка	

Высокий уровень (8-10 баллов)
Планируемый уровень (5-7 баллов)
Низкий уровень (1-4 баллов)

Контрольно- измерительные материалы для итогового контроля

Объединение _____

Педагог дополнительного образования _____

Группа _____

ФИО учащегося _____

Дата _____

№	Тесты	Возрастная группа 8-9 лет		Возрастная группа 10-11 лет		Возрастная группа 12-13 лет	
		Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл
1	Прыжки на скакалке за 1 мин	55-75		70-90		75-110	
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	5-18		10-22		12-29	
3	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)	2-4		4-6		6-8	
4	Прыжок в длину с места, см	108-142		128-165		147-183	
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	20-37		26-43		31-47	
7.	Разминка	Субъективная оценка		Субъективная оценка		Субъективная оценка	
8.	Бой с тенью	Субъективная оценка		Субъективная оценка		Субъективная оценка	
9.	Работа в парах	Субъективная оценка		Субъективная оценка		Субъективная оценка	
10.	Работа на мешке	Субъективная оценка		Субъективная оценка		Субъективная оценка	

Высокий уровень (8-10 баллов)
Планируемый уровень (5-7 баллов)
Низкий уровень (1-4 баллов)

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ЦЕНТР ДЕТСКОГО (ЮНОШЕСКОГО) ТЕХНИЧЕСКОГО
ТВОРЧЕСТВА «СТАРТ+» НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

ПРИНЯТА

Решением Педагогического совета
ГБУ ДО ЦД(Ю)ТТ «Старт+»
Невского района Санкт-Петербурга
Протокол от _____ № _____

УТВЕРЖДЕНА

Приказом от _____ № _____
Директор ГБУ ДО ЦД(Ю)ТТ «Старт+»
Невского района Санкт-Петербурга
_____ Подобаева О.Г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

к дополнительной общеразвивающей программе

«ШКОЛА ШАХБОКСА»

Срок освоения: 1 год

Возраст обучающихся: 9-13 лет

Разработчик: Нгуен Кристина Зунг
Педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Направленность

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Школа Шахбокса» (далее – Программа) является программой *физкультурно-спортивной* направленности.

Обучающие:

- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- научить правилам игры в шахматы;
- овладение основами технических элементов и тактических приемов Шахбокса,
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры, по истории развития Шахбокса в России и за рубежом.
- изучение правил ШахБокса и порядок проведения соревнований.

Развивающие:

- развитие умения воспринимать и анализировать задание педагога;
- развитие умения культурно общаться в коллективе с педагогом и товарищам;
- развитие отдельных физических качеств Шахбоксера: силовой и скоростно-силовой выносливости, быстроты, ловкости, координации движений;
- развитие отдельных умственных качеств Шахбоксера: абстрактно-логическое мышление, память, внимание, воображение;
- развитие навыков быстрого переключения между видами активности;
- формирование умения принимать решения в условиях стресса;
- развитие знаний о личной гигиене, влияние физических упражнений на организм и сохранения здоровья.

Воспитательные:

- воспитание дисциплинированности и потребности в самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- воспитание нравственных и волевых качеств характера (смелость, настойчивость, упорство, терпение, воля и др.);
- воспитание позитивных межличностных отношений в коллективе, уважение к сопернику (поддержка, взаимовыручка, уважение, толерантность и др.).
- воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;
- воспитывать стойкость характера в стремлении к победе;

- воспитывать умение спокойно воспринимать неудачу в шахматной партии или на ринге;
- развитие патриотизма.

Учебный план

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов			Формы/способы самоконтроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие	2	2	-	Фронтальная/индивидуальное наблюдение
2	История и современное состояние Шахбокса	2	2	-	Фронтальная/индивидуальное наблюдение
3	Теория шахмат: правила, дебюты, основы стратегии	14	6	8	Фронтальная/индивидуальное наблюдение
4	Базовая техника бокса: стойка, передвижения, защита	12	4	8	
5	Общая физическая подготовка (ОФП)	28	8	20	Фронтальная/индивидуальное наблюдение
6	Тактика шахмат: комбинации, защита, атака	14	6	8	Фронтальная/индивидуальное наблюдение
7	Техника ударов: прямые, боковые апперкоты.	14	6	8	Фронтальная/индивидуальное наблюдение
8	Специальная подготовка: работа на мешках, лапах.	14	4	10	Фронтальная/индивидуальное наблюдение
9	Шахбокс-тренировки: чередование шахмат и бокса.	30	10	20	Фронтальная/индивидуальное наблюдение
10	Спарринги: учебные бои с шахматной подготовкой.	18	6	12	Фронтальная/индивидуальное наблюдение
11	Тактическое мышление: развитие в условиях цейтнота	12	4	8	Фронтальная/индивидуальное наблюдение
12	Шахматные программы	6	2	4	Фронтальная/индивидуальное наблюдение
13	Сеанс одновременной игры	10	-	10	Фронтальная/индивидуальное наблюдение
14	Психологическая подготовка	4	4	-	Фронтальная/индивидуальное наблюдение
15	Правила соревнований. Судейство.	2	2	-	Фронтальная/индивидуальное наблюдение
16	Соревновательная подготовка	6	2	4	Фронтальная/индивидуальное наблюдение

17	Конкурсное движение: соревнования, турниры	22	2	20	Индивидуальная
18	Итоговое занятие	2	-	2	Индивидуальная
19	Аттестация	4	-	4	Индивидуальная
	Итого:	216	70	146	

Содержание программы

Тема 1. Вводное занятие

Теория: Знакомство с дисциплиной: история возникновения, особенности, перспективы

Правила безопасности: требования к экипировке, меры предосторожности

Организационные вопросы: расписание, требования, документация

Входной контроль

Тема 2. История и современное состояние шахбокса

Теория: Происхождение вида спорта: от комиксов до официального признания

Развитие в мире: ведущие страны, федерации, турниры

Современное состояние: правила, весовые категории, достижения

Тема 3. Теория шахмат

Теория: Базовые правила: ходы фигур, цели игры

Дебютная теория: основные принципы, популярные дебюты

Практика: Стратегические основы: позиционная игра, развитие фигур

Тема 4. Базовая техника бокса

Теория: Основная стойка: положение тела, баланс

Передвижения: шаги, повороты, работа ног

Защитные действия: уклоны, нырки, блоки

Практика: выполнение упражнений

Тема 5. Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория: принципы выполнения упражнений

Практика: Силовые упражнения: работа с весом тела

Кардиотренировки: бег, прыжки, скакалка

Гибкость и координация: растяжка, баланс

Тема 6. Тактика шахмат

Теория: тактические приемы

Практика: Комбинационная игра: тактические приемы

Защитные схемы: противодействие атакам

Атакующие методы: размены, прорывы

Тема 7. Техника ударов

Теория: техника ударов

Практика: Прямые удары: джеб, кросс

Боковые удары: хук, свинг

Нижние удары: апперкот

Тема 8. Специальная подготовка

Теория: правила работы на снарядах и с партнером

Практика: Работа на снарядах: мешки, лапы, пневмогруша

Спарринг-партнер: отработка техники

Тактические упражнения: комбинации ударов

Тема 9. Шахбукс-тренировки

Теория: Временной контроль: 5 минуты шахматы, 3 минуты бокс

Психологическая адаптация: переключение между видами активности

Практика: Чередование активностей: шахматы-бокс

Тема 10. Спарринги

Теория: Учебные бои: базовые сценарии

Тактические задачи: реализация преимущества

Практика: Контроль времени: работа в условиях лимита

Тема 11. Тактическое мышление

Теория: Принятие решений: в условиях стресса

Практика: Временной менеджмент: работа в цейтноте

Анализ ситуации: оценка позиции

Тема 12. Шахматные программы

Теория: Тренировочные инструменты: анализ партий

База данных: изучение дебютов

Практика: Тактический тренинг: решение задач

Тема 13. Сеанс одновременной игры

Практика: Массовая практика: развитие концентрации

Тактическое мышление: быстрое принятие решений

Психологическая устойчивость: работа с давлением

Тема 14. Психологическая подготовка

Теория: Управление стрессом: техники релаксации

Целеполагание: постановка задач

Мотивация: поддержание интереса

Тема 15. Правила соревнований

Теория: Регламент проведения: порядок боя

Судейская система: оценка действий

Дисциплинарные меры: санкции

Тема 16. Соревновательная подготовка

Теория: Тактическое планирование: подготовка к сопернику

Практика: Физическая форма: поддержание кондиций

Психологическая настройка: предстартовая подготовка

17. Конкурсное движение

Теория: Система турниров: уровни соревнований

Классификация: разряды и звания

Практика: Участие в соревнованиях: организация поездок

Тема 18. Итоговое занятие

Практика: Повторение материала: ключевые моменты

Практические задания: проверка навыков

Обратная связь: анализ прогресса

Тема 19. Аттестация

Практика: Итоговый контроль. Теоретический экзамен: проверка знаний

Практическая часть: демонстрация навыков

Итоговая оценка: прохождение программы

Планируемые результаты

По окончании курса обучения учащиеся получают следующие результаты:

Предметными результатами освоения, учащимися содержания программы по Шахбуксу являются следующие умения:

- научатся играть шахматную партию от начала до конца с соблюдением всех правил;
- разовьют память, логическое мышление, усидчивость, внимание;
- научатся использовать компьютер в процессе подготовки к партии и при разборе партии;
- получают российский рейтинг;
- научатся планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- научатся бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

- научатся взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме научатся объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- научатся подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений.

Метапредметными результатами освоения, учащимися содержания программы Шахбоксу являются следующие умения:

- смогут характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- научатся общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- смогут организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- научатся планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- научатся управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- научатся технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Личностными результатами освоения, учащимися содержания программы по Шахбоксу являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- развитие самоконтроля, силы воли и терпения.

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

ПРИНЯТ

Решением Педагогического совета
ГБУ ДО ЦД(Ю)ТТ «Старт+»
Невского района Санкт – Петербурга
Протокол от _____ г. № _____

УТВЕРЖДЕН

Приказом от _____ г. № _____
Директор ГБУ ДО ЦД(Ю)ТТ «Старт+»
Невского района Санкт – Петербурга

О.Г. Подобаева

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
рабочей программы «Школа Шахбокса»
на 2026/2027 учебный год
Группа №1. 1-й год обучения, 216 часов
Педагог дополнительного образования – Нгуен Кристина Зунг

№ п/п	Дата занятия		Раздел	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Формы/способы контроля
	По плану	По факту					
1.			Вводное занятие	Знакомство с объединением. Правила техники безопасности.	2	Аудиторная	Входной контроль Фронтальная/ беседа-игра
2.			История и современное состояние Шахбокса	История развития Шахбокса в Море и России.	2	Аудиторное	Фронтальная/индивидуальное наблюдение
3.			Теория шахмат: правила, дебюты, основы стратегии	Правила шахматной игры.	2	Аудиторное	Фронтальная/индивидуальное наблюдение
4.			Теория шахмат: правила, дебюты, основы стратегии	Дебют и общий план игры.	2	Аудиторное	Фронтальная/индивидуальное наблюдение
5.			Теория шахмат: правила, дебюты, основы стратегии	Классификация дебютов. Открытые. Полуоткрытые и закрытые дебюты.	2	Аудиторная	Фронтальная/ беседа-игра

6.			Теория шахмат: правила, дебюты, основы стратегии	Выбор дебютного репертуара.	2	Аудиторное	Фронтальная/индивидуальное наблюдение
7.			Теория шахмат: правила, дебюты, основы стратегии	Основные элементы стратегии.	2	Аудиторная	Фронтальная/беседа-игра
8.			Теория шахмат: правила, дебюты, основы стратегии	Оценка позиции и план игры в шахматной партии.	2	Аудиторное	Фронтальная/индивидуальное наблюдение
9.			Теория шахмат: правила, дебюты, основы стратегии	Особенности стратегии в каждой части шахматной партии.	2	Аудиторная	Фронтальная/беседа-игра
10.			Базовая техника бокса: стойка, передвижения, защита	Фронтальная стойка, Боевая стойка.	2	Аудиторное	Фронтальная/индивидуальное наблюдение
11.			Базовая техника бокса: стойка, передвижения, защита	Шагистика, Удары с шагами.	2	Аудиторная	Фронтальная/беседа-игра
12.			Базовая техника бокса: стойка, передвижения, защита	Перемещения в «Челноке».	2	Аудиторное	Фронтальная/индивидуальное наблюдение
13.			Базовая техника бокса: стойка, передвижения, защита	Защитные движения на месте.	2	Аудиторная	Фронтальная/беседа-игра
14.			Базовая техника бокса: стойка, передвижения, защита	Защитные движения шагами.	2	Аудиторное	Фронтальная/индивидуальное наблюдение

15.			Базовая техника бокса: стойка, передвижения, защита	Выходы из атаки.	2	Аудиторная	Фронтальная/ беседа-игра
16.			Общая физическая подготовка (ОФП)	Прием входных нормативов ОФП.	2	Аудиторное	Фронтальная/индивидуальное наблюдение
17.			Общая физическая подготовка (ОФП)	Работа со скакалками.	2	Аудиторная	Фронтальная/ беседа-игра
18.			Общая физическая подготовка (ОФП)	Упражнения с теннисным мячом.	2	Аудиторное	Фронтальная/индивидуальное наблюдение
19.			Общая физическая подготовка (ОФП)	Упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости.	2	Аудиторная	Фронтальная/ беседа-игра
20.			Общая физическая подготовка (ОФП)	Упражнения для развития выносливости.	2	Аудиторное	Фронтальная/индивидуальное наблюдение
21.			Общая физическая подготовка (ОФП)	Упражнения на развитие гибкости.	2	Аудиторная	Фронтальная/ беседа-игра
22.			Общая физическая подготовка (ОФП)	Упражнения на развитие силы.	2	Аудиторное	Фронтальная/индивидуальное наблюдение
23.			Тактика шахмат: комбинации, защита, атака	Тактические удары и комбинации	2	Аудиторная	Фронтальная/ беседа-игра
24.			Тактика шахмат: комбинации, защита, атака	Сочетание тактических приемов.	2	Аудиторное	Фронтальная/индивидуальное наблюдение
25.			Тактика шахмат: комбинации,	Завлечение.	2	Аудиторная	Фронтальная/ беседа-игра

			защита, атака				
26.			Тактика шахмат: комбинации, защита, атака	Отвлечение.	2	Аудиторное	Фронтальная/инд ивидуальное наблюдение
27.			Тактика шахмат: комбинации, защита, атака	Разрушение пешечного прикрытия короля.	2	Аудиторная	Фронтальная/ беседа-игра
28.			Тактика шахмат: комбинации, защита, атака	Слабость первой (восьмой) горизонтали.	2	Аудиторное	Фронтальная/инд ивидуальное наблюдение
29.			Тактика шахмат: комбинации, защита, атака	Промежуточный ход.	2	Аудиторная	Фронтальная/ беседа-игра
30.			Техника ударов: прямые, боковые апперкоты.	Прямые удары.	2	Аудиторное	Фронтальная/инд ивидуальное наблюдение
31.			Техника ударов: прямые, боковые апперкоты.	Боковые удары.	2	Аудиторная	Фронтальная/ беседа-игра
32.			Техника ударов: прямые, боковые апперкоты.	Апперкоты.	2	Аудиторное	Фронтальная/инд ивидуальное наблюдение
33.			Техника ударов: прямые, боковые апперкоты.	Связки из прямых ударов.	2	Аудиторная	Фронтальная/ беседа-игра
34.			Техника ударов: прямые, боковые апперкоты.	Связки прямых и боковых ударов.	2	Аудиторное	Фронтальная/инд ивидуальное наблюдение
35.			Техника ударов: прямые, боковые апперкоты.	Связки боковых ударов и апперкотов.	2	Аудиторное	Фронтальная/инд ивидуальное наблюдение

36.			Техника ударов: прямые, боковые апперкоты.	Боевые дистанции.	2	Аудиторное	Фронтальная/инд ивидуальное наблюдение
37.			Специальная подготовка: работа на мешках, лапах.	Работа на боксерских мешках/матах.	2	Аудиторное	Фронтальная/инд ивидуальное наблюдение
38.			Специальная подготовка: работа на мешках, лапах.	Работа на боксерских мешках/матах. на средней дистанции.	2	Аудиторное	Фронтальная/инд ивидуальное наблюдение
39.			Специальная подготовка: работа на мешках, лапах.	Работа на боксерских мешках/матах в ближней дистанции.	2	Аудиторное	Фронтальная/инд ивидуальное наблюдение
40.			Специальная подготовка: работа на мешках, лапах.	Работа на лапах.	2	Аудиторное	Фронтальная/инд ивидуальное наблюдение
41.			Специальная подготовка: работа на мешках, лапах.	Отработка связок на мешках.	2	Аудиторное	Фронтальная/инд ивидуальное наблюдение
42.			Специальная подготовка: работа на мешках, лапах.	Работа на лапах.	2	Аудиторное	Фронтальная/инд ивидуальное наблюдение
43.			Специальная подготовка: работа на мешках, лапах.	Работа на мешках на выносливость.	2	Аудиторное	Фронтальная/инд ивидуальное наблюдение

44.			Шахбкс-тренировки: чередование шахмат и бокса.	Шахбкс-фит основы.	2	Аудиторное	Фронтальная/индивидуальное наблюдение
45.			Шахбкс-тренировки: чередование шахмат и бокса.	Шахбкс-фит техника.	2	Аудиторное	Фронтальная/индивидуальное наблюдение
46.			Шахбкс-тренировки: чередование шахмат и бокса.	Шахбкс-фит тактика.	2	Аудиторное	Фронтальная/индивидуальное наблюдение
47.			Конкурсное движение: соревнования, турниры	Соревнования/турнир.	2	Аудиторное	Индивидуальная
48.			Аттестация	Аттестация	2	Аудиторное	Индивидуальная
49.			Конкурсное движение: соревнования, турниры	Шахматный турнир онлайн.	2	Аудиторное	Индивидуальная
50.			Конкурсное движение: соревнования, турниры	Соревнования/турнир.	2	Аудиторное	Индивидуальная
51.			Конкурсное движение: соревнования, турниры	Соревнования/турнир.	2	Аудиторное	Индивидуальная
52.			Конкурсное движение:	Соревнования/турнир.	2	Аудиторное	Индивидуальная

			соревнования, турниры				
53.			Конкурсное движение: соревнования, турниры	Соревнования/турнир.	2	Аудиторное	Индивидуальная
54.			Шахбoks- тренировки: чередование шахмат и бокса.	Шахбoks-лайт основы.	2	Аудиторное	Фронтальная/инд ивидуальное наблюдение
55.			Шахбoks- тренировки: чередование шахмат и бокса.	Шахбoks-лайт техника.	2	Аудиторное	Фронтальная/инд ивидуальное наблюдение
56.			Шахбoks- тренировки: чередование шахмат и бокса.	Шахбoks-лайт тактика.	2	Аудиторное	Фронтальная/инд ивидуальное наблюдение
57.			Правила соревнований. Судейство.	Правила соревнований. Судейство.	2	Аудиторное	Фронтальная/инд ивидуальное наблюдение
58.			Психологическая подготовка	Поведение спортсмена.	2	Аудиторное	Фронтальная/инд ивидуальное наблюдение
59.			Спарринги: учебные бои с шахматной подготовкой.	Учебные бои с решением шахматных задач.	2	Аудиторное	Фронтальная/инд ивидуальное наблюдение
60.			Спарринги: учебные бои с шахматной подготовкой.	Учебные бои с решением шахматных задач.	2	Аудиторное	Фронтальная/инд ивидуальное наблюдение

61.			Спарринги: учебные бои с шахматной подготовкой.	Учебные бои с решением задач за 3 минуты.	2	Аудиторное	Фронтальная/инд ивидуальное наблюдение
62.			Спарринги: учебные бои с шахматной подготовкой.	Учебные бои с тренажером на координаты.	2	Аудиторное	Фронтальная/инд ивидуальное наблюдение
63.			Шахбкс- тренировки: чередование шахмат и бокса.	Шахбкс основы.	2	Аудиторное	Фронтальная/инд ивидуальное наблюдение
64.			Шахбкс- тренировки: чередование шахмат и бокса.	Шахбкс техника.	2	Аудиторное	Фронтальная/инд ивидуальное наблюдение
65.			Шахбкс- тренировки: чередование шахмат и бокса.	Шахбкс тактика.	2	Аудиторное	Фронтальная/инд ивидуальное наблюдение
66.			Тактическое мышление: развитие в условиях цейтнота	Блиц-партии 5 минут.	2	Аудиторное	Фронтальная/инд ивидуальное наблюдение
67.			Тактическое мышление: развитие в условиях цейтнота	Блиц-партии 3 минуты3 мин.	2	Аудиторное	Фронтальная/инд ивидуальное наблюдение
68.			Тактическое мышление: развитие в условиях цейтнота	Решение задач на скорость.	2	Аудиторное	Фронтальная/инд ивидуальное наблюдение

69.			Шахматные программы	Плюсы и минусы компьютерных программ. Lichess.	2	Аудиторное	Фронтальная/индивидуальное наблюдение
70.			Шахматные программы	Плюсы и минусы компьютерных программ. Chess.com.	2	Аудиторное	Фронтальная/индивидуальное наблюдение
71.			Шахматные программы	Помощь компьютера в анализе сложных шахматных позиций.	2	Аудиторное	Фронтальная/индивидуальное наблюдение
72.			Шахбукс-тренировки: чередование шахмат и бокса	Шахбукс-фит.	2	Аудиторное	Фронтальная/индивидуальное наблюдение
73.			Шахбукс-тренировки: чередование шахмат и бокса	Шахбукс-лайт.	2	Аудиторное	Фронтальная/индивидуальное наблюдение
74.			Шахбукс-тренировки: чередование шахмат и бокса	Шахбукс.	2	Аудиторное	Фронтальная/индивидуальное наблюдение
75.			Общая физическая подготовка (ОФП)	Упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости.	2	Аудиторное	Фронтальная/индивидуальное наблюдение
76.			Общая физическая подготовка (ОФП)	Упражнения для развития выносливости.	2	Аудиторное	Фронтальная/индивидуальное наблюдение
77.			Общая физическая подготовка (ОФП)	Упражнения на развитие гибкости.	2	Аудиторное	Фронтальная/индивидуальное наблюдение
78.			Общая физическая подготовка (ОФП)	Упражнения на развитие силы.	2	Аудиторное	Фронтальная/индивидуальное наблюдение

79.			Спарринги: учебные бои с шахматной подготовкой.	Учебные бои с решением шахматных задач.	2	Аудиторное	Фронтальная/индивидуальное наблюдение
80.			Спарринги: учебные бои с шахматной подготовкой.	Учебные бои с решением шахматных задач.	2	Аудиторное	Фронтальная/индивидуальное наблюдение
81.			Спарринги: учебные бои с шахматной подготовкой.	Учебные бои с решением задач за 3 минуты.	2	Аудиторное	Фронтальная/индивидуальное наблюдение
82.			Сеансы одновременной игры.	Сеанс одновременной игры. Разбор партий.	2	Аудиторное	Фронтальная/индивидуальное наблюдение
83.			Сеансы одновременной игры.	Сеанс одновременной игры. Разбор партий.	2	Аудиторное	Фронтальная/индивидуальное наблюдение
84.			Сеансы одновременной игры.	Сеанс одновременной игры. Разбор партий.	2	Аудиторное	Фронтальная/индивидуальное наблюдение
85.			Сеансы одновременной игры.	Сеанс одновременной игры. Разбор партий.	2	Аудиторное	Фронтальная/индивидуальное наблюдение
86.			Сеансы одновременной игры.	Сеанс одновременной игры. Разбор партий.	2	Аудиторное	Фронтальная/индивидуальное наблюдение
87.			Тактическое мышление: развитие в условиях цейтнота	Блиц-партии 5 минут.	2	Аудиторное	Фронтальная/индивидуальное наблюдение

88.			Тактическое мышление: развитие в условиях цейтнота	Блиц-партии 3 минуты.	2	Аудиторное	Фронтальная/индивидуальное наблюдение
89.			Тактическое мышление: развитие в условиях цейтнота	Решение задач на скорость.	2	Аудиторное	Фронтальная/индивидуальное наблюдение
90.			Спарринги: учебные бои с шахматной подготовкой.	Учебные бои с решением шахматных задач.	2	Аудиторное	Фронтальная/индивидуальное наблюдение
91.			Спарринги: учебные бои с шахматной подготовкой.	Учебные бои с решением задач за 3 минуты.	2	Аудиторное	Фронтальная/индивидуальное наблюдение
92.			Общая физическая подготовка (ОФП)	Упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости.	2	Аудиторное	Фронтальная/индивидуальное наблюдение
93.			Общая физическая подготовка (ОФП)	Упражнения для развития выносливости.	2	Аудиторное	Фронтальная/индивидуальное наблюдение
94.			Общая физическая подготовка (ОФП)	Упражнения на развитие силы.	2	Аудиторное	Фронтальная/индивидуальное наблюдение
95.			Соревновательная подготовка	Имитация условий соревнований.	2	Аудиторное	Фронтальная/индивидуальное наблюдение
96.			Соревновательная подготовка	Имитация условий соревнований.	2	Аудиторное	Фронтальная/индивидуальное наблюдение

97.			Соревновательная подготовка	Имитация условий соревнований.	2	Аудиторное	Фронтальная/индивидуальное наблюдение
98.			Шахбукс-тренировки: чередование шахмат и бокса	Шахбукс-фит.	2	Аудиторное	Фронтальная/индивидуальное наблюдение
99.			Шахбукс-тренировки: чередование шахмат и бокса	Шахбукс-лайт.	2	Аудиторное	Фронтальная/индивидуальное наблюдение
100.			Шахбукс-тренировки: чередование шахмат и бокса	Шахбукс.	2	Аудиторное	Фронтальная/индивидуальное наблюдение
101.			Аттестация	Аттестация.	2	Аудиторное	Индивидуальная
102.			Психологическая подготовка	Индивидуальные и групповые беседы.	2	Аудиторное	Фронтальная/индивидуальное наблюдение
103.			Конкурсное движение: соревнования, турниры	Соревнования/турнир.	2	Аудиторное	Индивидуальная
104.			Конкурсное движение: соревнования, турниры	Соревнования/турнир.	2	Аудиторное	Индивидуальная
105.			Конкурсное движение: соревнования, турниры	Соревнования/турнир.	2	Аудиторное	Индивидуальная

106.			Конкурсное движение: соревнования, турниры	Беседа перед соревнованиями. Итоговая диагностика.	2	Аудиторное	Индивидуальная
107.			Конкурсное движение: соревнования, турниры	Соревнования/турнир.	2	Аудиторное	Индивидуальная
108.			Итоговое занятие	Подведение итогов.	2	Аудиторное	Итоговый контроль Фронтальная/индивидуальное наблюдение
				ИТОГО	216		