

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ТУЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ
«БОЛОХОВСКИЙ МАШИНОСТРОИТЕЛЬНЫЙ ТЕХНИКУМ»
(центр цифрового образования детей «IT-Куб»)**

Принято
педагогическим советом
Протокол
от «31» 08. 2026г. № 1

УТВЕРЖДАЮ
директор ГПОУ ТО «БМТ»
Косинова Е.А.
Приказ от «09» 2026 г. № 119-0

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной и технической направленности
«Фиджитал-шашки»**

Направленность: физкультурно-спортивная, техническая
Уровень программы: базовый
Возраст обучающихся: 7-12 лет
Срок реализации: 1 год

Автор: Марейчева Л.И.
заведующий ЦЦОД «IT-Куб»

Болохово
2026

СОДЕРЖАНИЕ

I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ	3
II. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	8
III. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	11
IV. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	15
ПРИЛОЖЕНИЯ	

I КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Фиджитал-шашки - это гибридный формат спорта, который объединяет классические русские (или международные) шашки с физической активностью и цифровыми технологиями.

Слово «фиджитал» происходит от слияния английских слов Physical (физический) и Digital (цифровой). Фиджитал-шашки это игра, в которой необходимо не только думать головой за доской, но и быстро бегать или работать в виртуальной реальности.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Фиджитал-шашки» физкультурно-спортивной и технической направленности разработана в соответствии со следующими **нормативно-правовыми актами**:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;

3. Федеральный закон от 13.07.2020 № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере»;

4. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);

5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ 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»;

6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685- 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);

7. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07 декабря 2018 года, протокол № 3);

8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07. 2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по 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 образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения,

дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

11. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

12. 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»;

13. Приказ министерства образования и науки Российской Федерации и министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ»;

14. Устав и нормативно – правовые акты ГПОУ ТО «БМТ».

Актуальность программы обусловлена необходимостью модернизации системы дополнительного образования и подготовки детей к реалиям современного мира, где границы между физической, интеллектуальной и цифровой деятельностью стираются..

Педагогическая целесообразность программы заключается в реализации системно-деятельностного подхода через интеграцию когнитивной, физической и цифровой сред.

Новизна программы заключается в трансформации шашек из статичной настольной игры в комплексную психофизиологическую дисциплину с использованием биометрической обратной связи. В отличие от традиционного подхода, где физическая культура и интеллектуальный спорт существуют раздельно, данная программа создает единую экосистему на стыке трех сред

Отличительная особенность программы заключается в том, что программа воспитывает не просто игрока в шашки, а логиста, способного управлять своими физиологическими процессами для достижения победы над соперником в условиях жесточайшего дефицита времени и энергии.

Особенности организации образовательного процесса

Адресат программы: обучающиеся в возрасте 7-12 лет

Объем программы: 72 часа

Срок реализации: 1 год

Форма обучения – очная

Язык обучения – русский

Направленность программы: физкультурно-спортивная, техническая.

Основной формой организации образовательного процесса в программе «Фиджитал-шахматы» является комбинированное тренировочное занятие (фиджитал-блок). Оно представляет собой неразрывный цикл,

объединяющий интеллектуальную и физическую деятельность по принципу сопряженного воздействия. Эта форма позволяет моделировать реальные условия турниров серии «Игры будущего», где результат зависит не только от знания теории, но и от способности организма быстро восстанавливать когнитивные функции после пиковых нагрузок.

Режим занятий

Продолжительность занятия	Периодичность в неделю	Кол-во час. в неделю	Кол-во часов в год
2 часа (90 минут)	1 раз	2	72

Группы комплектуются из обучающихся в возрасте 7-12 лет на добровольной основе. Количество обучающихся в группе – не менее 6 человек. Продолжительность академического часа составляет 45 минут с обязательным 10-минутным перерывом между часами.

Учет возрастных особенностей в программе «Фиджитал-шашки» является ключевым условием ее педагогической эффективности. Программа предполагает модульную адаптацию содержания, интенсивности и методов мотивации под 2 основные возрастные группы (7–9 лет, 10–12 лет):

– **7–9 лет:** Шашки упрощены Нет проигравших, акцент на сюжет и безопасность.

– **10–12 лет:** Конкуренция. Ошибся за доской - делай берпи. Время строго ограничено.

Программа «Фиджитал-шашки» опирается на классические дидактические принципы, адаптированные под гибридный формат и психофизиологию подростка:

– **Принцип системности.** Интеллектуальный (шашки), цифровой (VR) и физический блоки неразрывно связаны.

– **Принцип наглядности.** Ученик видит прямую визуальную связь между своим дыханием и качеством принимаемых решений.

– **Принцип связи теории с практикой.** Тактические навыки проверяются не только за доской, но и сразу после физической нагрузки.

Цель программы: формирование гармонично развитой личности через интеграцию интеллектуальной нагрузки, технических компетенций и общей физической подготовки.

Задачи:

Обучающие:

- Освоить правила, тактику и стратегию русских шашек.
- Научиться работать с цифровыми платформами.
- Изучить технику безопасности при работе с VR-оборудованием и методику выполнения физических упражнений.

Развивающие:

- Развить логическое мышление, комбинаторные способности и оперативную память.
- Сформировать навыки быстрого переключения внимания между статической аналитикой и динамической физической нагрузкой.

- Улучшить скорость реакции, координацию движений и общую физическую выносливость.

Воспитательные:

- Воспитать стрессоустойчивость и умение сохранять хладнокровие в условиях высокого пульса.
- Привить культуру честной игры (*Fair Play*) как за реальной доской, так и в цифровой среде.
- Сформировать чувство ответственности за свое физиологическое состояние как инструмент достижения интеллектуального результата.

Планируемые результаты

Предметные:

- Знает правила игры, классификацию дебютов (отказанная система), базовые приемы эндшпиля (оппозиция дамок, треугольник Петрова) и тактические удары (столбняк, удар «крест»).
- Умеет анализировать партии с помощью компьютерных движков, работать в интерфейсах VR-симуляторов («Кибершашка»), решать тактические задачи на время.
- Способен удерживать концентрацию при игре в условиях повышенного пульса; ведет цифровой протокол своих игр.

Метапредметные:

- Умение управлять временем в условиях жесткого дефицита (распределение минут между игрой и физнагрузкой); саморегуляция психоэмоционального состояния через контроль дыхания для снижения ЧСС.
- Способность быстро переключаться между плоскостным (доска) и объемным (VR) восприятием пространства.
- Навык работы в команде во время фиджитал-эстафет; умение конструктивно обсуждать причины проигрыша в учебной группе; культура общения в онлайн-чатах турниров.

Личностные:

- развитие целеустремленности, настойчивости и выдержки при игре в условиях дефицита времени и физической усталости.
- формирование способности сохранять хладнокровие и ясность мышления при высоком пульсе (после физических нормативов).
- осознание связи между состоянием организма и интеллектуальным результатом; привитие привычки контролировать самочувствие.
- воспитание уважения к сопернику, честного отношения к ошибкам как к точкам роста, неприятие читерства в цифровой среде.
- уважение к истории казачества и традиционным видам спорта через освоение элементов фланкировки и дисциплину «Кибершашка».
- адекватное восприятие побед и поражений, умение объективно анализировать причины своих ошибок без самоуничижения или агрессии.

В процессе реализации программы используются следующие **формы учебной работы:**

- **По количеству обучающихся** – групповые.
- **По особенностям коммуникативного взаимодействия** – теоретические занятия, учебно-практические занятия, выступления на соревнованиях различного уровня.
- **По дидактической цели** – вводное занятие, теоретическая подготовка, практические занятия, контроль знаний.

II. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Тема	Всего часов	Теория	Практика	Форма контроля
1	Вводный модуль	4	3	1	
1.1	Инструктаж по ТБ. Понятие фиджитал-спорта.	2	2	0	Устный опрос, зачет по ТБ.
1.2	Входной контроль уровня игры.	2	1	1	Классическая комбинация «Столбняк» (Запирание)
2	Модуль 1: Классическая теория	20	8	12	
2.1	Правила, нотация, ценность темпов. Комбинации («крест», столбняк).	8	3	5	Срез знаний: «Ловушка в игре Филиппова».
2.2	Эндшпиль: оппозиция дамок, треугольник Петрова, квадраты.	6	2	4	Решение этюдов под таймер
2.3	Дебютная подготовка: Игра Бодянского, Игра Каулена.	6	3	3	Учебные партии
3	Модуль 2: Цифровой блок (Digital)	12	2	10	
3.1	Работа в симуляторах («Шашки Онлайн»). Анализ партий движком.	4	1	3	Тест навигации в ПО
3.2	Дисциплина «Кибершашка» (VR): рубка блоков, точность замаха.	8	1	7	Норматив: количество точных ударов в минуту
4	Модуль 3: Физическая подготовка (Physical)	16	4	12	
4.1	Игровая механика Beat Saber: развитие координации рук и чувства ритма.	16	4	12	Наблюдение тренера
5	Модуль 4: Фиджитал-интеграция	16	2	14	
5.1	Протоколы смены активности. Формат «Усталый счет».	6	1	5	Наблюдение тренера: сохранение качества ходов после нагрузки
5.2	Командные эстафеты «Партия — Челлендж — Партия».	6	0	6	Скорость выполнения командного зачета
5.3	Моделирование турнирного стресса (игра со звуковым фоном).	4	1	3	Наблюдение тренера: сохранение качества ходов после нагрузки
6	Итоговая аттестация	4	0	4	
6.1	Турнир-фестиваль (классика + VR).	4	0	4	Выполнение разрядов, итоговый протокол.
	ИТОГО:	72	19	53	

Последовательность реализации учебного материала и распределение учебных часов по месяцам отражены в Календарном учебном графике (Приложение 1).

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел 1. Вводный модуль (4 часа: 3 ч. теория, 1 ч. практика)

Теория (3 часа):

Инструктаж по ТБ (2 часа): Правила поведения в компьютерном классе и VR-зоне. Предотвращение травм кистей при работе с контроллерами. Профилактика укачивания (кинетоза). Техника безопасности при выполнении физических упражнений.

Понятие фиджитал-спорта (1 час): История возникновения термина *Phygital*. Особенности дисциплины «Фиджитал-шашки». Роль биометрии в современном спорте.

Практика (1 час): Входная диагностика: решение тактического теста (комбинации Андерсена) для определения базового уровня игры. Замер пульса в покое и после легкой нагрузки.

Раздел 2. Модуль 1: Классическая теория (20 часов: 8 ч. теория, 12 ч. практика)

Теория (8 часов): Основы нотации, ценность темпа. Теория комбинационного удара («крест», столбняк, приемы запираания). Геометрия шашечного боя. Правило оппозиции дамек, треугольник Петрова для проведения простой дамки в дамки, расчет квадрата прохода. Стратегические планы в Игре Бодянского и Игре Каулена. Типовые ошибки начала партии.

Практика (12 часов): Решение картотеки тактических ударов под таймер. Игра учебных окончаний за обе стороны. Тренировочные партии на разыгрывание изученных дебютов с последующим разбором.

Раздел 3. Модуль 2: Цифровой блок — Digital (12 часов: 2 ч. теория, 10 ч. практика)

Теория (2 часа): Интерфейсы аналитических программ (*Lichess*, движок *Stockfish*). Как читать подсказки компьютера без слепого копирования. Принципы работы VR-гарнитур и систем отслеживания движений рук.

Практика (10 часов): Анализ собственных партий в симуляторах, поиск «точек слома». Дисциплина «Кибершашка»: отработка точности замаха и скорости реакции в виртуальной реальности. Рубка блоков синхронно с ритмом.

Раздел 4. Модуль 3: Физическая подготовка — Physical (16 часов: 4 ч. теория, 12 ч. практика)

Теория (4 часа): Биомеханика игрового процесса. Почему устает спина и как это влияет на зрение. Психофизиология ритма: как чувство такта в музыке помогает сохранять хладнокровие при расчете вариантов.

Практика (12 часов): Интенсивные игровые сессии. Прохождение трасс на уровнях сложности «Нормал» и «Хард». Акцент на перекрестных движениях (кросс-кроссах) для развития нейромышечной связи. Выполнение норматива по проценту точности попаданий.

Раздел 5. Модуль 4: Фиджитал-интеграция (16 часов: 2 ч. теория, 14 ч. практика)

Теория (2 часа): Протоколы восстановления дыхания между раундами. Тактика управления временем в гибридном турнире.

Практика (14 часов): Игра блиц-партий сразу после прохождения трассы Beat Saber. Командные эстафеты: передача хода партнеру только после успешного решения тактической задачи. Стресс-тесты: выполнение игровых заданий при громкой музыке, световых помехах или ограничении времени на ход.

Раздел 6. Итоговая аттестация (4 часа: 0 ч. теория, 4 ч. практика)

Практика (4 часа): Проведение классификационного турнира-фестиваля. Смешанный формат: партия в русские шашки сменяется поединком в VR-дисциплине. Подсчет итогового рейтинга согласно правилам фиджитал-соревнований.

III. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Программа составлена с учетом конкретных условий, наличия материально-технической базы, методического, информационного и кадрового обеспечения.

Материально-техническое обеспечение программы в расчете на 1 учебную группу:

- Демонстрационная магнитная или маркерная доска с набором крупных фигур -1 шт.
- Турнирные шашечные доски (виниловые или деревянные стандарта СШР/ФМЖД) - 6 шт. (расчет: 1 доска на двоих).
- Комплекты турнирных шашек (пластик №4 или дерево) - 6 комплектов.
- Электронные шахматные часы DGT 3000 (или аналоги с поддержкой добавления времени за ход) — 3 пары.
- Принтер (лазерный, монохромный для печати диаграмм задач) - 1 шт.
- Шлемы виртуальной реальности автономные (Meta Quest 3 / Pico 4) -3 шт. (используются по очереди подгруппами во избежание укачивания).
- Зарядные станции и удлинители с USB-C портами -3 к-та.
- Персональные компьютеры или ноутбуки (Intel Core i5/Ryzen 5, ОЗУ 8 Гб+) - 6 шт. (для работы в симуляторах без VR).
- Мыши компьютерные игровые - 6 шт.
- Лицензионное ПО: игра *Beat Saber*, приложение «Шашки Онлайн» (или аналог), браузер для доступа к движкам.

Кадровое обеспечение программы

Программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы.

Методическое обеспечение программы «Фиджитал-шашки» представляет собой комплекс взаимосвязанных ресурсов, которые позволяют педагогу реализовать междисциплинарный подход. Оно делится на учебно-методический комплекс (УМК), материально-техническую базу и дидактические материалы.

Информационное обеспечение представляет собой совокупность ресурсов, необходимых для реализации образовательного процесса в гибридном формате: нормативно-правовое, учебно-методическое (печатное) и цифровое.

Электронно-образовательные ресурсы

<https://lichess.org/>

<https://Chess.com>

<https://i-Chess.ru>

<https://chessfirst.online>

<https://gogachess.ru>

Формы обучения в программе «Фиджитал-шашки» выстроены на стыке спортивной тренировки, лабораторного практикума и турнира.

Организационная структура занятий меняется в зависимости от дидактической задачи, обеспечивая чередование физической активности и когнитивной нагрузки:

- **Индивидуальная:** Разбор партий с тренером, решение тактических задач онлайн, анализ своих игр с движком.
- **Группвая:** Лекции у доски, учебные турниры, командные эстафеты «шашки + физнагрузка».
- **Фиджитал-протоколы (основная форма):** Формат «2+2» - 2 минуты игры, 2 минуты челленджа (Beat Saber), возврат к доске. Сеанс одновременной игры со штрафными упражнениями за ошибки.

Основные формы организации учебного процесса

- **Фиджитал-блоки:** Чередование «Партия (интеллект) - Челлендж (физика) - Партия».
- **Учебный турнир:** Практика с последующим разбором партий всей группой.
- **Тренерская лекция:** Объяснение теории у демонстрационной доски или через проектор.
- **Решение задач:** Индивидуальная работа в шашечных программах под таймер.
- **Командная эстафета:** Выполнение физических упражнений вперемешку с решением тактических этюдов.

Методы обучения

- **Словесные:** анализ партий, дискуссия и комментирование ходов «мысль вслух».
- **Практические:** решение тактических задач на время, учебные турниры, физупражнения перед сложным расчетом.
- **Проблемные:** эвристическая беседа («найди план сам») и моделирование стрессовых условий игры.

Технологии обучения

- **Проблемное обучение:** постановка тактических задач без готового алгоритма решения.
- **Игровое обучение (геймификация):** рейтинги, очки опыта (XP) за решение задач и турнирные таблицы лидеров.
- **Кейс-метод:** детальный разбор эталонных партий гроссмейстеров как готовых сценариев.
- **Технология «Перевернутый класс»:** изучение теории дома по видео, отработка на практике в зале.

Виды занятий:

- **Комбинированное:** чередование шахматной партии и физического челленджа.
- **Теоретическое (лекция):** объяснение дебютов, стратегии или правил фиджитал-протоколов.
- **Практическое:** решение тактических задач, отработка эндшпилей, ОФП.
- **Игровое:** учебные турниры, сеансы одновременной игры, командные матчи.
- **Контрольное:** аттестация, итоговый турнир.

Формы подведения итогов:

- **Фиджитал-зачёт:** выполнение норматива «Партия - Физнагрузка - Партия» с фиксацией времени.
- **Тактический тест:** решение набора задач на время (Puzzle Storm).
- **Итоговый турнир:** классификационные соревнования.

Воспитательный компонент программы

Воспитательный компонент программы «Фиджитал-шашки» направлен на формирование личности, способной эффективно существовать в высокотехнологичной среде, сохраняя при этом физическое и психическое здоровье. Он реализуется через интеграцию ценностей спорта и этики цифрового мира.

Цель воспитательной работы: формирование гармонично развитой личности, обладающей высокой технологической культурой, осознанным отношением к собственному здоровью и способной к созидательной деятельности в гибридной (физико-цифровой) среде.

Задачи воспитания:

- воспитание настойчивости, выдержки и умения продолжать борьбу при дефиците времени или материальном отставании.
- формирование уважения к сопернику, честного признания ошибок и правил цифровой этики (отказ от читерства).
- развитие способности сохранять хладнокровие и ясность мышления в условиях высокого пульса после физической нагрузки.
- привитие привычки контролировать свое физиологическое состояние как необходимый инструмент для достижения интеллектуального результата.

Формы проведения воспитательных мероприятий:

- Беседы и дискуссии: Обсуждение актуальных социальных, нравственных и этических вопросов.
- Тематические классные часы: Проведение мероприятий, посвященных важным событиям и датам, вопросам безопасности, экологии и т.д.
- Встречи с интересными людьми: представителей власти, общественных деятелей.

- Конкурсы и викторины: Проведение соревнований на знание истории, культуры, науки и техники.
- Творческие конкурсы: Организация выставок, конкурсов рисунков, фотографий и видеороликов.
- Волонтерская деятельность: Участие в социально значимых проектах, таких как помощь ветеранам, благоустройство территорий, охрана окружающей среды.
- Просмотр и обсуждение фильмов и телепередач: Анализ нравственных проблем, представленных в фильмах и телепередачах.
- Проведение тематических акций и мероприятий: Организация акций, посвященных вопросам безопасности, экологии, здорового образа жизни.

Методы воспитательного воздействия:

- Убеждение: Воздействие на сознание и чувства учащихся с помощью аргументов, фактов, примеров.
- Поощрение: Выражение положительной оценки деятельности учащихся, стимулирование к достижению новых успехов.
- Пример: Демонстрация положительных примеров из жизни, литературы, истории.
- Критика: Выражение отрицательной оценки деятельности учащихся, указание на ошибки и недостатки. (направлена на исправление ситуации).
- Совместная деятельность: Организация совместной деятельности учащихся и педагогов, направленной на достижение общих целей.
- Создание воспитывающей среды: Обеспечение благоприятных условий для развития личности, формирование позитивных отношений в коллективе.

IV. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для педагогов

1. Григорьев А.Н. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Настольные игры. — М.: Академия, 2021.
2. Волков В.М. Тренеру о подростке. — М.: Физкультура и спорт, 2022. (Учет возрастных физиологических особенностей).
3. Горская Г.Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов. — Краснодар, 2021.
4. Бучин Н.И. Дисциплина «Двоеборье-единоборство» фиджитал спорта. — М., 2026.
5. СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности...». (Разделы по работе с ЭСО/VR).
6. Вирный А.Я. Тактические приемы в русских шашках. — Днепропетровск, 2022.
7. Литвинов П.В. Фланкировка казачьей шашкой: учебно-методическое пособие. — Ростов н/Д, 2021.

Для обучающихся и родителей

8. Барский Ю.П. Основы шашечной игры. — М.: Федерация шашек России, 2022. (Базовый учебник для начинающих).
9. Кулин Д.С. Русские шашки: теория дебютов. — СПб, 2021.
10. Погосянц В.М. 100 комбинаций в русские шашки. — М.: ФиС, 2023
11. Лях В.И. Физическая культура. Учебник для общеобразовательных учреждений. — М.: Просвещение, 2023.

Интернат-ресурсы

12. <https://stepik.org/>
13. <https://lichess.org/>
14. <https://Chess.com>
15. <https://i-Chess.ru>
16. <https://chessfirst.online>
17. <https://gogachess.ru>

Календарный-учебный график

№ п/п	Период обучения	Содержание модуля	Кол-во часов	Формы контроля
1	Сентябрь	Инструктаж по ТБ в компьютерном классе и VR-зоне. Понятие фиджитал-спорта, цели программы.	2	Устный опрос, зачет по ТБ (лист инструктажа)
2	Сентябрь	Входной контроль уровня игры. Диагностика тактического зрения (тест Андерсена)	2	Протокол решения задач
3	Октябрь	Правила шашечной игры, нотация записи партий. Ценность темпа. Тактика: удар «крест», столбняк.	4	Срез знаний: распознавание «Ловушки Филиппова» на доске
4	Октябрь	Окончание партии: оппозиция дамок, треугольник Петрова для проведения простой в дамки, расчет квадрата.	4	Решение этюдов под таймер (контроль времени)
5	Ноябрь	Дебютная подготовка: стратегические идеи Игры Бодянского и Игры Каулена. Типовые ошибки начала.	4	Учебные партии с дебютной жеребьевкой
6	Ноябрь	Углубление тактики: комбинации на запираение и предвидение ответов соперника.	4	Контрольная работа: решение картотеки комбинаций
7	Ноябрь	Анализ собственных ошибок в партиях. Работа над эндшпильными ошибками.	4	Проверка ведения тренировочного дневника
8	Декабрь	Интерфейсы симуляторов («Шашки Онлайн»). Загрузка своих партий для анализа движком Stockfish.	2	Тест навигации в ПО (найти партию, включить анализ)
9	Декабрь	Принципы работы компьютерных оценок. Как не стать «рабом движка». Поиск лучших ходов самостоятельно.	2	Задание: найти лучший ход без подсказки движка
10	Январь	Дисциплина «Кибершашка» (VR Beat Saber): постановка корпуса, правильный хват контроллеров. Разминка кистей.	4	Наблюдение тренера за техникой безопасности.
11	Январь	Прохождение трасс Beat Saber. Норматив точности замаха. Связь ритма музыки с ритмом принятия решений.	4	Норматив: количество точных ударов (% попаданий) за минуту.
12	Февраль	Игровая механика Beat Saber как инструмент развития координации рук и чувства ритма.	4	Наблюдение тренера: отсутствие рассинхронизации рук
13	Февраль	Игровая механика Beat Saber как инструмент развития координации рук и чувства ритма.	4	Наблюдение тренера: отсутствие рассинхронизации рук
14	Март	Элементы фланкировки (безопасное вращение макета шашки).	4	Контроль техники

				вращения макета без падений
15	Март	Дыхательные практики для снижения пульса между раундами	4	Замер времени восстановления ЧСС
16	Апрель	Протоколы смены активности. Формат «Усталый счет»: игра блиц-партии сразу после физической нагрузки.	2	Наблюдение: сохранение качества ходов при высоком ЧСС.
17	Апрель	Командные эстафеты «Партия -Челлендж - Партия». Передача хода партнеру только после успешного удара в VR.	4	Скорость выполнения командного зачета (общее время).
18	Апрель	Моделирование турнирного стресса: игра со звуковым давлением (громкая музыка, шум болельщиков).	4	Наблюдение
19	Апрель	Управление временем (Time Management). Игра с добавлением секунд за каждый сделанный ход (Фишеровский контроль).	2	Зачет: разыгрывание цейтнотных позиций.
20	Май	Психология победителя. Анализ страхов перед разрядниками. Просмотр мотивационных фрагментов турниров.	2	Устный опрос / дискуссия.
21	Май	Открытый спарринг-турнир внутри группы по правилам микста (классика + VR).	2	Промежуточный рейтинг-лист
22	Май	Турнир-фестиваль «Фиджитал-Шашка». Смешанный формат (классика + VR челлендж).	4	Выполнение разрядов, итоговый протокол соревнований
		ИТОГО:	72	

Оценочные материалы

Тестовое задание по дисциплине «Фиджитал-шашки» (Комплексная проверка знаний, тактики и физиологической устойчивости)

Инструкция: Задание состоит из трех последовательных блоков. На выполнение всего теста отводится 45 минут.

- **Блок А (Теория + Тактика):** 15 минут.
- **Блок Б (Физический норматив):** 5 минут.
- **Блок В (Практика под нагрузкой):** 25 минут.

Блок А: Шашечный IQ и правила (Время: 15 минут)

Часть 1. Правила и стратегия (Выберите один вариант ответа)

1. В чем главная ценность темпа в шашках? а) Это возможность сделать два хода подряд. б) Это преимущество первого хода, позволяющее навязать сопернику свой план игры. в) Это количество фигур на доске. г) Это время, оставшееся на часах.

2. Что такое «Столбняк»? а) Состояние игрока от страха перед соперником. б) Позиция, где простая шашка запирается противником и не может двигаться, становясь неподвижной мишенью. в) Комбинация с тремя взятиями подряд. г) Ничья при наличии двух дамок против одной.

3. Какова правильная последовательность действий при возникновении цейтнота (осталось меньше 1 минуты)? а) Прекратить считать сложные варианты и играть только вперед, избегая подставок. б) Остановить часы и попросить дополнительное время. в) Начать ходить максимально быстро, не глядя на доску. г) Предложить ничью вне зависимости от позиции.

Часть 2. Тактический удар (Найти комбинацию)

Запишите решение в нотации. Позиция: Белые: Да5, пр.с1, е1, г1; Черные: пр.б6, д6, ф6, h6. Ход белых. Найдите выигрывающий комбинационный удар («Крест»). Ответ: _____

Блок В: Практическая партия «Усталый расчет» (Время: 25 минут)

Условия:

1. Используется позиция для расчета: *Белые:* пр.д4, ф4, h2. *Черные:* пр.е5, ф6, g7. *Ход белых.* Необходимо найти путь к победе (записать первые 2 хода).

2. Время на обдумывание первого хода: **90 секунд.**

3. Если ученик не находит правильный первый ход (**g4-g5!**) в отведенное время:

– Ему начисляется штраф (-2 минуты) к его основному времени на партию.

– Или он обязан выполнить дополнительный физический сет (10 приседаний), который отнимет еще 60 секунд от его турнирного времени.

4. Партия играется далее с укороченным контролем (оставшееся время до конца занятия).

Критерии оценки (Максимум 100 баллов):**Блок А (Макс. 40 баллов):**

- Тесты (3х5б) = 15 баллов.
- Тактическая задача (найден верный мотив/первый ход) = 25 баллов.

Блок В (Макс. 40 баллов):

- Правильный первый ход (g4-g5) = 20 баллов.
- Точность последующих ходов (отсутствие подставок простых шашек) = 20 баллов.

Шкала перевода:

- 90–100 баллов — «Отлично».
- 75–89 баллов — «Хорошо».
- 60–74 балла — «Удовлетворительно».
- < 60 баллов — «Неудовлетворительно».