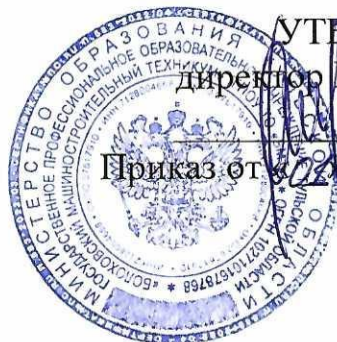


**ГОСУДАРСТВЕННОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ТУЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ
«БОЛОХОВСКИЙ МАШИНОСТРОИТЕЛЬНЫЙ ТЕХНИКУМ»
(центр цифрового образования детей «IT-Куб»)**

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



УТВЕРЖДАЮ
директор ГПОУ ТО «БМТ»
Косинова Е.А.
Приказ от «02» 09 2026г. № 119-0

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

Направленность:
физкультурно-спортивная, техническая
Уровень программы: базовый
Возраст обучающихся: 7-17 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	7
III. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	9
IV. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	13
ПРИЛОЖЕНИЯ	

I КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Фиджитал-шахматы - это гибридный формат игры, в котором классический интеллектуальный поединок неразрывно связан с физической активностью и цифровыми технологиями. Слово «фиджитал» происходит от слияния английских physical (физический) и digital (цифровой).

Программа разработана на стыке классического интеллектуального спорта (шахматы) и современных цифровых дисциплин, а также с учетом концепции фиджитал-движения.

Программа направлена на развитие когнитивной гибкости, скорости реакции, пространственного мышления и физической выносливости.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Фиджитал-шахматы» 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 развития у обучающихся не только когнитивных способностей, но и навыков работы в гибридной среде, где требуется мгновенное переключение между аналитической деятельностью и физической активностью. Программа соответствует современным тенденциям подготовки к комплексным дисциплинам.

Педагогическая целесообразность программы заключается в создании уникальной образовательной среды, где физическое здоровье напрямую конвертируется в интеллектуальную выносливость, а цифровая компетентность служит инструментом для углубленного познания традиционного вида спорта. Программа готовит не просто игрока, а многозадачного оператора сложной системы «человек - среда - данные».

Новизна программы заключается в системном синтезе трех традиционно изолированных сред - интеллектуальной, цифровой и физической. В отличие от существующих подходов, программа не просто добавляет спорт к шахматам или компьютерную игру к физкультуре, а создает единый замкнутый цикл с жесткой обратной связью.

Отличительная особенность программы заключается в принципе неразрывной связи между интеллектуальным, цифровым и физическим результатом.

Особенности организации образовательного процесса

Адресат программы: обучающиеся в возрасте 7-17 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 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 7-17 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-шахматы» является ключевым условием ее педагогической эффективности. Программа предполагает модульную адаптацию содержания, интенсивности и методов мотивации под три основные возрастные группы (7–9 лет, 10–13 лет, 14–17 лет):

– **7–9 лет:** Шахматы через сказки о фигурах. Физкультура - подвижные игры. Цифра - планшет с яркой анимацией.

– **10–13 лет:** Появляется конкуренция. Ошибся за доской -5 берпи. Шахматы постоянно прерываются на физкультуру по четким правилам: «ошибка = нагрузка».

– **14–17 лет:** Физика влияет на время. Время, потраченное на выполнение упражнения (например, берпи), вычитается из шахматных часов или добавляется к ним как бонус.

Программа «Фиджитал-шахматы» опирается на **классические принципы дидактики**, адаптированные под гибридный формат и психофизиологию современного подростка:

– **Принцип системности и последовательности.** Обучение строится по спирали: от простого к сложному внутри каждого блока. Шахматная тактика усложняется параллельно с ростом физических нормативов.

– **Принцип наглядности.** Ученик видит прямую связь между своим дыханием и качеством хода.

– **Принцип связи теории с практикой.** Каждая решенная тактическая задача должна быть проверена физическим усилием. Ученик учится экономить энергию тела так же, как экономит пешечную структуру.

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

Задачи программы:

- **Образовательные:** изучить правила классических шахмат, основы дебютов, миттельшпиля и эндшпиля; освоить управление цифровыми игровыми интерфейсами; понять принципы перехода из цифровой среды в физическую.
- **Развивающие:** развить логическое мышление, скорость реакции, концентрацию внимания, пространственное воображение, выносливость и координацию движений.
- **Воспитательные:** воспитать стрессоустойчивость, спортивное поведение, умение принимать решения в условиях ограниченного времени, навыки командного взаимодействия.

Планируемые результаты

Предметные:

- Знают правила шахмат, базовые дебюты и типовые матовые конструкции.
- Умеют работать в шахматных программах и решать тактические задачи на время.
- Выполняют физические нормативы.
- Успешно переключаются между игрой и нагрузкой без потери качества ходов.

Метапредметные:

- Управляют временем в условиях жесткого дефицита (быстрые решения при высоком пульсе).
- Контролируют эмоции и физиологию (саморегуляция ЧСС через дыхание).
- Анализируют данные (связывают свои ошибки с показателями усталости).
- Работают в команде.

Личностные:

- Стрессоустойчивость и воля к победе.
- Спортивное поведение (честная игра онлайн и офлайн).
- Ответственность за свое тело как инструмент достижения цели.
- Приверженность здоровому образу жизни.

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	Раздел / Тема	Всего часов	Теория	Практика	Форма контроля
1	Вводное занятие	4	2	2	
1.1	Понятие фиджитал-спорта. Техника безопасности.	4	2	2	Входной инструктаж, проверка знаний ТБ
2	Модуль 1: Классические шахматы	20	6	14	
2.1	Правила игры, нотация, ценность фигур. Тактика (двойной удар).	8	3	5	Срез по решению тактических задач
2.2	Стратегия (пешечная структура, центр). Дебюты и эндшпили.	12	3	9	Учебная партия с разбором типовых ошибок
3	Модуль 2: Цифровой блок (Digital)	16	4	12	
3.1	Интерфейсы движков и платформ (анализ партий).	8	2	6	Тест на навигацию в Lichess/ChessBase
3.2	Кибертурниры и стриминг.	8	2	6	Пробный онлайн-матч
4	Модуль 3: Физический блок (Physical)	16	16	-	
4.1	Биомеханика упражнений. Влияние аэробной нагрузки на кровоснабжение мозга.	16	16	-	Тестирование
5	Модуль 4: Интеграция (Фиджитал-формат)	12	2	10	
5.1	Протоколы смены активности (от статики к динамике).	4	1	3	Устный опрос правил перехода («Игры будущего»)
5.2	Спарринги формата «2+2» (Партия - Челлендж - Партия).	8	1	7	Оценка стабильности рейтинга до/после нагрузки
6	Контрольные испытания, итоговый турнир	4	-	4	

6.1	Итоговая аттестация (комбинированный зачет).	4	-	4	Комплексный срез: тактика + норматив
	ИТОГО:	72	18	54	

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

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел 1. Вводное занятие (4 часа)

Теория (2 ч): Понятие «фиджитал». История развития гибридных дисциплин. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения на игровой площадке.

Практика (2 ч): Входная диагностика. Решение базового теста на шахматную тактику (10 задач).

Раздел 2. Модуль 1: Классические шахматы (20 часов)

Теория (6 ч): Краткая история, ценность фигур, обозначение полей. Основные тактические приемы (двойной удар, связка). Базовые принципы стратегии: роль центра, пешечная структура, понятие открытого файла.

Практика (14 ч): Отработка постановки матов (ферзь, ладья). Решение тактических картотеки под таймер. Учебные партии с акцентом на реализацию материального преимущества. Игра в быстрые шахматы (рапид).

Раздел 3. Модуль 2: Цифровой блок - Digital (16 часов)

Теория (4 ч): Интерфейсы шахматных платформ. Навигация в базе партий. Основы кибербезопасности и этики онлайн-игры (Fair Play).

Практика (12 ч): Самостоятельный разбор собственных партий с использованием компьютерного анализа. Проведение учебных блиц-партий.

Раздел 4. Модуль 3: Физический блок - Physical (16 часов)

Теория (16 ч): Биомеханика упражнений. Влияние аэробной нагрузки на кровоснабжение мозга. Профилактика травм суставов и позвоночника при сидячей игре. Техника правильного дыхания во время интенсивной работы.

Раздел 5. Модуль 4: Интеграция - Фиджитал-формат (12 часов)

Теория (2 ч): Протоколы смены активности (на примере регламента серии «Игры будущего»). Методы психологической саморегуляции между раундами.

Практика (10 ч): Тренировочные спарринги. Командные эстафеты «Шахматы + Берпи». Игровые сессии с моделированием дефицита времени после физической нагрузки.

Раздел 6. Контрольные испытания и аттестация (4 часа)

Практика (4 ч): Итоговый комбинированный турнир. Подведение итогов года.

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 шахматные доски (виниловые или деревянные стандарта FIDE) - 3 шт.
- Комплекты турнирных шахматных фигур - 3 комплекта.
- Электронные шахматные часы DGT 3000 (или аналоги с поддержкой добавления времени за ход) - 3 шт.
- Принтер (цветной, для печати тактических задач формата А4/А3) - 1 шт.
- Персональные компьютеры или ноутбуки (минимальные требования: Intel Core i5 / AMD Ryzen 5, ОЗУ от 8 Гб, дискретная видеокарта начального уровня) - 6 шт.
- Серверное ПО или локальная сеть Wi-Fi 6 для организации внутренних кибертурниров без задержек - 1 к-т.
- Проектор с экраном (для разбора партий всей группой) - 1 шт.

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-шахматы» 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-шахматы» 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.
- **Групповая:** Лекции у доски, учебные турниры, командные эстафеты «шахматы + физнагрузка».
- **Фиджитал-протоколы (основная форма):** Формат «2+2» - 2 минуты игры, 2 минуты челленджа (берпи), возврат к доске. Сеанс одновременной игры со штрафными упражнениями за ошибки гроссмейстера.

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 шахматных 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:** сдача нормативов, аттестация, итоговый турнир.

Формы подведения итогов:

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

Воспитательный компонент программы

Воспитательный компонент программы «Фиджитал-шахматы» 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. Бучин Н.И. Дисциплина «Двоеборье-единоборство» фиджитал спорта: учебно-методическое пособие. - М., 2026.
2. Фиджитал спорт: проблемы и перспективы развития: Сборник статей Всероссийской научно-практической конференции / Е.Е. Лутовина.- 2024.
4. Авербах Ю.Л., Бейлин М.А. Путешествие в шахматное королевство. - М.: Физкультура и спорт, 2023.
5. Карпов А.Е., Калиниченко Н.М. Шахматные дебюты. Полный курс. — М., 2021.
6. Нанн Дж. Понимание миттельшпиля. — М.: Русский шахматный дом, 2022.
7. Шерешевский М.И. Стратегия эндшпиля. — М.: Андрей Ельков, 2020.

Для обучающихся и родителей

8. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. - М.: Академия, 2021.
9. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная. - М.: Советский спорт, 2022.
10. Макарова Г.А. Практическое руководство для спортивных врачей. - Р-н-Д: Феникс, 2023.
11. Горская Г.Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов. — Краснодар, 2020.
12. Выготский Л.С. Педагогическая психология. — М.: АСТ, 2021.

Интернат-ресурсы

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	Месяц	Тема	Всего часов	Форма контроля
1	Сентябрь	Понятие фиджитал-спорта. Техника безопасности.	4	Входной инструктаж, проверка знаний ТБ
2	Октябрь	Правила игры, нотация, ценность фигур. Тактика (двойной удар).	8	Срез по решению тактических задач
3	Ноябрь	Стратегия (пешечная структура, центр). Дебюты и эндшпили.	12	Учебная партия с разбором типовых ошибок
4	Декабрь	Интерфейсы движков и платформ (анализ партий).	8	Тест на навигацию в Lichess/ChessBase
5	Январь	Кибертурниры и стриминг.	8	Пробный онлайн-матч
6	Февраль	Биомеханика упражнений. Влияние аэробной нагрузки на кровоснабжение мозга.	16	Тестирование
7	Март	Протоколы смены активности (от статики к динамике).	4	Устный опрос правил перехода («Игры будущего»)
8	Апрель	Спарринги формата «2+2» (Партия - Челлендж - Партия).	8	Оценка стабильности рейтинга до/после нагрузки
9	Май	Итоговая аттестация (комбинированный зачет).	4	Комплексный срез: тактика + норматив
		ИТОГО:	72	

Оценочные материалы

Инструкция: Задание состоит из трех 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: Шахматный IQ и правила (Время: 15 минут)

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

1. В чем главная ценность пешечной структуры в центре? а) Пешки быстрее ходят в начале партии. б) Контроль над центром ограничивает подвижность фигур соперника и создает базу для атаки. в) Центральные пешки нельзя побить конем. г) Это необходимо только для рокировки.

2. Что такое «Связка» (Pin)? а) Ход, после которого король вынужден уйти из-под шаха. б) Нападение на фигуру, за которой стоит другая фигура более высокого достоинства или король. в) Одновременное нападение одной фигурой на две фигуры соперника. г) Ситуация пата.

3. Какова правильная последовательность действий при обнаружении зевка (грубой ошибки) сразу после того, как вы переключили часы? а) Немедленно заявить о нарушении и переиграть ход. б) Попытаться коснуться другой фигуры («поправляю»), чтобы отменить ход. в) Принять последствия хода согласно «правилу тронул — ходи», сделать глубокий вдох и сосредоточиться на защите. г) Остановить часы и позвать судью для отмены хода.

Часть 2. Тактический удар (Score Mate in 2) Запишите решение в нотации. Белые: Kpg1, Фd1, Ла1, Лh1, Кf3, пешки b2, c2, d4, e4, g2, h2. Черные: Kpg8, Фd8, Ла8, Лh8, Се7, пешки a7, b7, c7, f7, g7, h7. **Позиция:** Черный король на g8, черный ферзь на d8. Белые ходят. Найдите комбинацию с двойным ударом/вскрытым нападением, приводящую к выигрышу материала. **Ответ:**

Блок Б: Физический стресс-тест (Время: 5 минут)

(Выполняется перед Блоком В. Результаты фиксирует тренер/система)

Задание: Выполнить максимальный результат за 2 минуты.

- **Норматив №1 (Юноши):** Берпи классическое (касание пола грудью + прыжок вверх с хлопком).
- **Норматив №2 (Девушки):** Приседания

– **Биометрия:** Сразу после остановки фиксируется пульс (ЧСС_пик).
Переход к Блоку В осуществляется строго через 60 секунд отдыха сидя.

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

Условия:

1. Используется позиция из этюда Рети (знаменитый эндшпиль «Король догоняет пешку»). *Белые:* Kph8, п. с6. *Черные:* Кра6, п. h5. *Ход белых.* Необходимо найти путь к ничьей (записать первые 3 хода).

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

3. Если ученик не находит правильный первый ход (**Kpg7!**) в отведенное время:

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

– Или он обязан выполнить дополнительный физический сет (10 берпи), 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 Б (Макс. 20 баллов):

– Выполнение количественного норматива (берпи/приседания) выше среднего значения группы = 10 баллов.

Блок В (Макс. 40 баллов):

– Правильный первый ход (Kpg7) = 20 баллов.

– Точность последующих ходов (отсутствие подставок фигур под бой) = 20 баллов.

Шкала перевода:

– 90–100 баллов — «Отлично» (Рекомендован к турнирам).

– 75–89 баллов — «Хорошо».

– 60–74 балла — «Удовлетворительно» (Требуется работа над выносливостью).

– < 60 баллов — «Неудовлетворительно» (Повторное тестирование через месяц).