



Общероссийская общественная организация  
«ФЕДЕРАЦИЯ ШАХМАТ РОССИИ»  
119019, Москва, Гоголевский бульвар, д.14, стр.1  
Тел.: +7(495) 691-9755, +7(495) 212-0613  
E-mail: russiachess@gmail.com

All-Russian Public Organization  
«CHESS FEDERATION OF RUSSIA»  
14 bld. 1, Gogolevsky blvd., 119019, Moscow, Russia  
Tel.: +7(495) 691-9755, +7(495) 212-0613  
E-mail: russiachess@gmail.com

## **Программа повышения квалификации**

### **«ПСИХОЛОГО - ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ШАХМАТИСТОВ-СПОРТСМЕНОВ НЕ СТАРШЕ 21 ГОДА К СОРЕВНОВАНИЯМ»**

**16 часов**

**Обучение проходит очно и дистанционно**

**11-14 апреля 2024 года**

**Удостоверение о повышении квалификации государственного образца**

#### **Преподаватели программы:**

*Уляева Лира Гаязовна*, кандидат психологических наук, доцент; доцент кафедры психологии ГАОУ "Московский государственный университет спорта и туризма"; Президент "Ассоциация спортивных психологов"; психолог СШОР "МГФСО" Департамента спорта города Москвы.

Автор более 300-х научно-методических публикаций, среди них учебно-методическое пособие "Комплексная методика повышения психологической готовности спортсменов" (2020), монография "Личностные ресурсы спортсменов: структура, содержание, психологические условия их реализации в детско-юношеском спорте". Тема докторской диссертации: "Самореализация личности в детско-юношеском спорте".

*Сухоруков Андрей Сергеевич*, кандидат психологических наук, тренер-преподаватель «Спортивной школы №2» г.Петрозаводска Республики Карелия(стаж более 15 лет), мастер ФИДЕ по шахматам, ведущий программы для родителей по психологии юных шахматистов (апробирована в гг. Петрозаводск, С.-Петербург, Н.Новгород, Туапсе и др.), президент Фонда «Новое измерение», автор публикаций по психологии творческой мотивации и книги «Эра креативности» (2021; в соавторстве).

*Лобач Павел Владимирович*, международный мастер, заслуженный тренер России, тренер-преподаватель Саратовской областной специализированной детско-юношеской спортивной школы олимпийского резерва по шахматам. Воспитал пять международных

гроссмейстеров: Наталью Погонину, Баиру Кованову, Евгения Шапошникова, Ольгу Илюшину, Алексея Илюшина.

## **АННОТАЦИЯ ПРОГРАММЫ**

Возрастающая конкуренция в современном шахматном спорте заставляет искать и использовать как можно больше возможностей для достижения высокого результата.

Поэтому в настоящее время в подготовке шахматистов спортсменов должны широко использоваться достижения из различных областей знаний – не только теории и методики шахматной тренировки, но и физической подготовки, генетики, диетологии, в том числе и психологии. Однако часто именно психологии детско-юношеского спорта не уделяется должного внимания, в результате чего порой страдает надёжность выступлений.

Происходит это по той причине, что уровень психики является ведущим, он управляет и организует все остальные процессы, как на физиологическом, так и на биохимическом уровнях. Процессы памяти, мышления, восприятия определяют эффективность любого обучения. Переносимость нагрузки тесно связана с мотивационными процессами, особенностями концентрации внимания, обусловлена типологическими (врожденными) особенностями спортсмена, его способностями. Уровень тревоги и стресса, вызванные в том числе и психологическими причинами, оказывают широкое воздействие на весь организм. Поэтому необходимо планировать и включать мероприятия по психологической подготовке в тренировочный план, учитывая особенности контингента занимающихся, особенности вида шахматного спорта и текущий этап подготовки.

При этом тренеру необходимо обладать компетенциями в области интеллектуальной спортивной подготовки, чтобы:

- Понимать влияние педагогических средств и методов на психологическую подготовку;
- Самостоятельно управлять психологической подготовкой спортсменов с использованием педагогических средств и методов;
- Управлять своей собственной психологической подготовкой и психологической компетентностью;
- Ставить задачи спортивному психологу, когда необходимые средства и методы психологической подготовки находятся в компетенции психологии спорта, и уметь контролировать эффективность работы психолога.

## ПРОГРАММА КУРСА

Наименование разделов, модулей, тем	Всего часов	Лекции	Практическая работа	Самостоятельная работа	Кол-во часов контроля	Тип контроля
Модуль 1. Психологическая подготовка в системе детско-юношеской спортивной шахматной подготовки	4	2	1		1	Творческое задание
Модуль 2. Психофизиологические состояния в детско-юношеском шахматном спорте. Эмоциональная сфера спортсмена	3	1	1		1	Самодиагностика
Модуль 3. Психофизиологические методы диагностики в детско-юношеском шахматном спорте	3	1	1		1	Самодиагностика
Модуль 4. Современные методы психолого-педагогических воздействий в системе детско-юношеской спортивной подготовки шахматистов	4	1	2		1	Тренинг
Итоговая аттестация	2				2	Итоговый тест/опрос
Итого часов	16	5	5		6	

## ПРЕИМУЩЕСТВА ПРОГРАММЫ

Данный курс повышения квалификации представляет собой уникальную программу, направленную на изучение психологии одаренности и специфики интеллектуальной деятельности шахматистов.

Целью программы является совершенствование профессиональных и личностных компетенций слушателей-специалистов, работающих в интеллектуальном виде спорта «шахматы».

В результате участники курса получают не только психолого-педагогические знания по специфике работы с шахматистами, но и знакомятся с практическими методами по работе с дестабилизирующими состояниями; освоят техники, оптимизирующие тренировочный процесс и будут способствовать раскрытию потенциала шахматистов.

Курс адресован тренерам, психологам и педагогам, желающим углубить свои знания в области психологии и дидактики интеллектуального вида спорта “шахматы”.

1) Психологические особенности шахмат как вида спорта. Основные направления и общие принципы психологической подготовки юных шахматистов.

2) Представления о «форме» (оптимальном состоянии) спортсмена: статистика успехов и неудач юных шахматистов. Планирование турнирной нагрузки на год, определение спортивных и психологических задач. Типология спортивно-психологических статусов соревнований для юного спортсмена- шахматиста, целеполагание на турнир.

3) Выявление ключевых психологических особенностей проявлений юного спортсмена на соревнованиях (на основе классификации Н.В.Крогиуса). Психолого-педагогические стратегии «минимизации издержек» и «максимизации преимуществ».

4) Психологические методики улучшения психоэмоционального состояния и настроения юного шахматиста во время соревнований.

5) Влияние «социального окружения» на юных шахматистов: основные социально-психологические закономерности. Ключевые принципы психологического взаимодействия тренера с родителями, сообществами юных и взрослых спортсменов .

6) Методика преподавания шахмат. Как эффективно вести занятия. Примеры построения занятий, разные конфликтные ситуации в партии, влияющие на результат.

## Как начать учиться и успешно завершить обучение?

1. Отправить заявление, личную карточку участника и предоставить документы об образовании [umanskaya@ruchess.ru](mailto:umanskaya@ruchess.ru)
2. Заключить договор и пройти обучение:  
Вы учитесь и развиваете профессиональные компетенции.  
Вы изучаете все модули программы, выполняете практические задания и проходите итоговую аттестацию.
3. Получить документ:  
После успешного прохождения итоговой аттестации вы получаете удостоверение о повышении квалификации государственного образца.

Контакты:

[umanskaya@ruchess.ru](mailto:umanskaya@ruchess.ru)

Уманская Эльвира Энзировна,  
директор по развитию дополнительного профессионального образования ФШР

Исполнительному директору  
Общероссийской общественной организации  
«Федерация шахмат России»  
А.В. Ткачеву

от \_\_\_\_\_

Проживающего по адресу:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Индекс \_\_\_\_\_

тел. \_\_\_\_\_

### ЗАЯВЛЕНИЕ

Прошу зачислить меня в число слушателей для обучения по программе повышения квалификации **«Психолого - педагогическая подготовка шахматистов -спортсменов не старше 21 года к соревнованиям».**

Срок обучения: с 11 апреля 2024 г. по 14 апреля 2024 г.

С Уставом, лицензией на право ведения образовательной деятельности, Правилами внутреннего трудового и учебного распорядка «Федерация шахмат России», учебным планом программы и графиком учебного процесса ознакомлен(а).

\_\_\_\_\_ И.О. Фамилия

Подпись заявителя

«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Даю согласие Общероссийской общественной организации «Федерация шахмат России» на обработку своих персональных данных:

Ф.И.О полностью \_\_\_\_\_

Должность, место работы \_\_\_\_\_

Документ об образовании (серия, номер, кем и когда выдан) \_\_\_\_\_

Паспортные данные (серия, номер, кем и когда выдан): \_\_\_\_\_

Адрес (где зарегистрирован) \_\_\_\_\_

E-mail: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ И.О. Фамилия

Фото  3x4	<b>ЛИЧНАЯ КАРТОЧКА СЛУШАТЕЛЯ</b> программы повышения квалификации
-----------------	--

Наименование программы: **«Психолого - педагогическая подготовка шахматистов -спортсменов не старше 21 года к соревнованиям».**

Сроки проведения занятий: **с 11 апреля 2024 г. по 14 апреля 2024 г.**

1. Фамилия \_\_\_\_\_ Имя \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ Отчество \_\_\_\_\_

2. Дата рождения \_\_\_\_\_

3. Полное название ВУЗа и дата окончания \_\_\_\_\_

4. Специальность по диплому \_\_\_\_\_

5. Диплом серия \_\_\_\_\_ № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

6. Дополнительное образование: \_\_\_\_\_

7. Ученая степень, звание: \_\_\_\_\_

8. Паспорт: серия \_\_\_\_\_ № \_\_\_\_\_ дата выдачи \_\_\_\_\_  
кем выдан \_\_\_\_\_

9. Место работы: \_\_\_\_\_

10. Должность: \_\_\_\_\_

11. Трудовой стаж \_\_\_\_\_

12. Адрес фактического проживания (индекс) \_\_\_\_\_

13. Телефон: (дом.) \_\_\_\_\_ (моб.) \_\_\_\_\_  
(раб.) \_\_\_\_\_

E-mail \_\_\_\_\_

Дата заполнения «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Подпись \_\_\_\_\_