

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«спортивная школа»

Принята на заседании  
педагогического совета  
протокол № 4  
«23» 09 2023г.



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУ ДО «СШ»  
Огородников С.В.Огоренко  
«23» 09 2023г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

по виду спорта «шахматы»

(Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта  
«шахматы» утвержденный приказом Министерства спорта от  
09.11.2022 № 952)

*Срок реализации программы:  
Этап начальной подготовки – 2 года;  
Учебно-тренировочный этап – 4 года.*

Разработчик программы:  
Заместитель директора по ВР  
Цуканова Е.П.

г. Минусинск, 2023 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1.</b>	<b>Общие положения</b>	
1.1.	Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «шахматы»	3
1.2.	Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «шахматы»	4
<b>2.</b>	<b>Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «шахматы»</b>	4
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам	7
2.2.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта	8
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	9
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план	15
2.5.	Календарный план воспитательной работы	16
2.6.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	22
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики	24
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	26
<b>3.</b>	<b>Система контроля</b>	
3.1.	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	28
3.2.	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	29
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные норматив (испытания) по видам спортивной подготовки	30
<b>4.</b>	<b>Рабочая программа</b>	32
<b>5.</b>	<b>Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «шахматы»</b>	55
<b>6.</b>	<b>Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</b>	56
6.1.	Материально-технические условия	56
6.2.	Кадровые условия	58
6.3.	Информационно-методические условия	59

## 1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

**1.1.** Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «шахматы» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учётом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определённых федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «шахматы», утверждённым приказом Минспорта России от 09.10.2022г. №952 (далее - ФССП).

*Таблица №1*

Наименование спортивных дисциплин  
в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта  
номер-код вида спорта «шахматы» - 088 0002511Я

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины						
	088	006	2	8	1	1	Я
шахматы - командные соревнования	088	006	2	8	1	1	Я
шахматы	088	001	2	8	1	1	Я
блиц	088	002	2	8	1	1	Я
быстрые шахматы	088	003	2	8	1	1	Я
шахматная композиция	088	004	2	8	1	1	Я
заочные шахматы	088	005	2	8	1	1	Я

Программа разработана Муниципальным бюджетным учреждением дополнительного образования «спортивная школа» (далее - МБУ ДО «СШ») с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «шахматы», утвержденной приказом Минспорта России от 20.12.2022 года №1276, а так же следующих нормативно-правовых актов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 №634 « Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);

- Приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок

медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (СТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями);

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта (ч. 1 ст. 84 Федерального закона № 273-ФЗ).

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки (далее — НП);
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее - УТ).

**1.2. Целью программы** является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

## **2. Характеристика программы**

Шахматы – настольная логическая игра, сочетающая в себе элементы искусства, науки и спорта. Одна из древнейших на Земле игр, сохранившихся до нашего времени. Долгое время считалась игрой королей и аристократов. Игра осуществляется двумя игроками по определенным правилам. Игра способствует развитию памяти, логического и творческого мышления, вырабатывает решительность, последовательность, умение принимать ответственные решения. Игра в шахматы – это школа терпения и критического подхода к себе и партнерам.

Название игры заимствовано из персидского «шах» (король, властелин). Хотя история происхождения этой игры до конца не выяснена, предполагается, что она возникла в Северной Индии приблизительно 1500

лет назад. Далее игра распространилась в Персию и Аравию. В письменном виде описание игры в шахматы встречается во многих персидских и арабских рукописях, а также в героических эпосах. В переводе с санскрита название шахматной игры означает «четырёхчленная». Отсюда следует, что в шахматы играли в то время четыре партнера. Строгая закономерность шахматной игры и многие другие ее признаки указывают на то, что она была придумана не одним человеком, а развивалась и совершенствовалась постепенно. Предполагается, что первоначально игра служила для разъяснения стратегических и тактических вопросов в военном деле. На это указывают сохранившиеся и поныне названия фигур (слон) и расположение фигур на шахматной доске, напоминающее структуру индийского войска того времени.

В 8-9 веке от арабов игра попала в Европу: сначала в Испанию, Италию и Францию. Несколько позднее шахматы по торговым путям попали на Русь.

Международная шахматная федерация (ФИДЕ) была основана в 1924г., в настоящее время в нее входят более 100 стран. По решению конгресса ФИДЕ учреждены почетные звания для сильнейших шахматистов: «международный мастер» и «международный гроссмейстер», которые присуждаются после выполнения определенных спортивных нормативов, для судей – «международный арбитр».

Чемпионаты мира для мужчин в личном первенстве проводятся с 1886г., в командном с 1927г., для женщин в личном первенстве с 1927 г., в командном с 1957г. Европейские командные первенства для мужчин проводятся с 1955-1957 гг.

В распоряжении шахматиста должны находиться шахматная доска, шахматные фигуры, шахматные часы, бланк для записи ходов. Шахматная доска разделена на 64 одинаковых по размеру поля, 32 белых и 32 черных.

Доска располагается таким образом, что клетка по правую руку шахматиста будет белой.

Шахматные фигуры. Каждый игрок располагает 16 фигурами, а именно: королем, ферзем, 2 ладьями, 2 слонами, 2 конями и 8 пешками.

Шахматные часы. Истинные спортивные показатели в шахматной игре могут быть получены лишь в том случае, если оба партнера находятся в равных условиях. С этой целью и введено положение об ограничении времени обдумывания ходов. По международным правилам каждый шахматист обязан в течение 2,5 часа сделать 40 ходов.

В настоящее время в номинации «Классические шахматы» каждому партнеру отводится минимальное время на партию 1 час 05 минут. Для контроля служат шахматные часы с двумя циферблатами и приспособлением для пуска часов соперника и одновременной остановки своих. Истечение (просрочка) времени для обдумывания фиксируется специальным приспособлением (контрольным флажком) и означает поражение тому, кто не успел сделать контрольное число ходов.

В современном мире для того, чтобы играть в шахматы на высшем уровне, необходимо интенсивно заниматься с раннего детства. Государственная поддержка профессионального спорта тоже дает свои результаты – уже появляются 12-13-летние чемпионы. Особенно активно в этом плане действуют Индия и Китай, а во многих европейских странах шахматы входят в школьную программу. В Калмыкии шахматы более 20 лет факультативно преподаются во всех школах. За это время в республике появились международные гроссмейстеры и призеры чемпионатов Европы и мира.

В настоящее время, когда весь мир вступил на новый этап развития науки и техники, культуры и экономики, передовых технологий и социальной сферы, особенно большое значение приобретает способность быстро и разумно разбираться в огромном объеме информации, умение анализировать ее и делать логические выводы. Очень большую роль в формировании логического и системного мышления играют шахматы. Занятия шахматами способствуют повышению интеллектуального уровня учащихся, умению концентрировать внимание на решении задач в условиях ограниченного времени.

Шахматы как специфический вид человеческой деятельности получают все большее признание в России и во всем мире. Шахматы сближают людей всех возрастов и профессий в любой части Земли. Не случайно Международная шахматная федерация (ФИДЕ) выбрала девиз: «Gens una sumus» - «Мы все - одна семья». Шахматы доступны людям разного возраста, а единая шахматная символика создает необходимые предпосылки для международного сотрудничества, обмена опытом. Шахматы - часть мирового культурного пространства.

О социальной значимости шахмат, их возрастающей популярности в мире можно судить по таким весомым аргументам, как создание международных организаций, занимающихся популяризацией и пропагандой шахмат, проведение всемирных шахматных олимпиад и многочисленных международных соревнований, выпуск разнообразной шахматной литературы.

Для юных шахматистов Международная шахматная федерация ежегодно проводит свои чемпионаты (в разных возрастных группах: до 7, 9, 11, 13, 17 и 19-ти лет), а также Всемирную детскую Олимпиаду. Президент Международной шахматной федерации К. Илюмжинов заявил: «Одной из задач ФИДЕ является развитие детских шахмат. Вкладывая в детей, в шахматы, мы вкладываем в наше будущее».

В послании Президента Российской Федерации В. В. Путина участникам чемпионата мира по шахматам (г. Сочи, 2014 г.) сказано: «Шахматы — это не просто спорт. Они делают человека мудрее и дальновиднее, помогают объективно оценивать сложившуюся ситуацию, просчитывать поступки на несколько «ходов» вперед, а главное, воспитывают характер».

Шахматы по своей природе остаются, прежде всего, игрой. Сейчас шахматы стали профессиональным видом спорта, к тому же все детские соревнования носят спортивную направленность. Поэтому развитие личности ребенка происходит через шахматную игру в ее спортивной форме. Спорт вырабатывает в человеке ряд необходимых и требуемых в обществе качеств: целеустремленность, волю, выносливость, терпение, способность к концентрации внимания, смелость, расчет, умение быстро и правильно принимать решения в меняющейся обстановке и т.д. Шахматы, сочетающие в себе также элементы науки и искусства, могут вырабатывать в учащихся эти черты более эффективно, чем другие виды спорта. Формирование этих качеств нуждается, безусловно, в мотивации, а в шахматах любое поражение и извлеченные из него уроки способны создать у ребенка сильнейшую мотивацию к выработке у себя определенных свойств характера.

Шахматы - наглядная соревновательная форма двух личностей. Шахматы нам нужны как способ самовыражения творческой активности человека. Планировать успех можно только при постоянном совершенствовании шахматиста. При этом творческий подход тренера-преподавателя является необходимым условием преподавания шахмат. Успех в работе во многом зависит от личности тренера-преподавателя, от его опыта и умения вести занятия с одновозрастными и различными по возрасту шахматистами, от индивидуального подхода к каждому спортсмену. Чрезвычайно ценно интуиция тренера-преподавателя, его оптимизм, увлеченность, уверенность, работоспособность.

## **2.1.Сроки реализации этапов спортивной подготовки**

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки приведены в таблице №2. В таблице №2 определяется минимальный возраст при зачислении или переводе обучающегося с этапа на этап спортивной подготовки и минимальная наполняемость при комплектовании учебно-тренировочных групп.

*Таблица №2*

### **Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки**

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной	Возрастные границы лиц, проходящих	Наполняемость (человек)
-----------------------------	-----------------------------------	------------------------------------	-------------------------

	подготовки (лет)	спортивную подготовку (лет)	
Этап начальной подготовки	2	6	16
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-4	8	10

При комплектовании учебно-тренировочных групп в МБУ ДО «СШ»

1. Формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта «шахматы» и этапам спортивной подготовки, с учётом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
- объёмов недельной тренировочной нагрузки;
- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов;
- возраста обучающихся;
- наличия у обучающегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта «шахматы»;

2. Возможен перевод обучающихся из других Организаций.

3. Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся, указанных в таблице №2.

## 2.2. Объём программы

Объём программы указан в таблице №3.

*Таблица №3*

### **Объём дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «шахматы»**

Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю	4,5 - 6	6 - 8	12-14	14-18

Общее количество часов в год	234 - 312	312 - 416	624-728	728-936
------------------------------	-----------	-----------	---------	---------

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации), недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана, определённого для данного этапа спортивной подготовки.

### **2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

#### **Учебно-тренировочные занятия**

Учебно-тренировочный процесс в МБУ ДО «СШ» проводится в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, расписанием тренировок.

Расписание утверждается директором учреждения, после согласования с тренерско-преподавательским составом, в целях установления более благоприятного режима учебно-тренировочных занятий, отдыха спортсменов, с учетом их занятости в образовательных учреждениях. При составлении расписания учебно-тренировочных занятий необходимо также учитывать особенности режима рабочего времени и времени отдыха тренерско-педагогического состава.

К учебно-тренировочным занятиям допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, устанавливается в астрономических часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) – трех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

#### **Виды учебно-тренировочных занятий.**

Классификации тренировок, которые отражают следующие аспекты отдельного учебно-тренировочного занятия организацию, задачи и уровень нагрузки:

- групповая форма, выполняется коллективом спортсменов согласно строгому или гибкому плану. Командный дух, эмоциональная привлекательность, использование элементов соревновательности и партнерства;

- запрограммированная, выполняется под руководством тренера-преподавателя. Сосредоточение внимания тренера-преподавателя и спортсмена на правильном выполнении деталей учебно-тренировочных упражнений. Выполняется спортсменами самостоятельно;

- свободная форма, без строгого плана. Раскрепощение инициативы обучающегося, самостоятельное регулирование уровня нагрузки;

- смешанная форма, комбинация двух предыдущих организационных форм (свободная и запрограммированная). Разнообразие, возможность комбинирования преимуществ, представленных выше организационных форм.

Многие факторы определяют соотношение используемых типов организации тренировки: специфика вида спорта, средства тренировки, количество обучающихся, контролируемых тренером-преподавателем, доступность индивидуальных приспособлений для самонаблюдения, возможность комбинирования упражнений, выполняемых в помещении и на улице, в рамках одной тренировки, и, конечно, особенности каждого спортсмена и его предпочтения в плане работы в группах или индивидуально.

Основной формой организации спортивной подготовки обучающегося является учебно-тренировочное занятие.

Учебно-тренировочные занятия начинаются не ранее 8:00 часов и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание учебно-тренировочных занятий в 21:00.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в МБУ ДО «СШ»:

1. объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском;

2. проводятся (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий, не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

## Учебно-тренировочные мероприятия

Учебно-тренировочные мероприятия - мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям.

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся МБУ ДО «СШ» в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов).

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в таблице № 4.

*Таблица №4*

### Учебно-тренировочные мероприятия

	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)	
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-
	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14

	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14
	Восстановительные мероприятия	-	-
	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-
	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	
	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса МБУ ДО «СШ» формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах), с учетом

планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды.

## Спортивные соревнования

Спортивное соревнование - состязание (матч) среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания (матча), проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту).

Различают следующие виды соревнований:

**Контрольные соревнования** проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные спортивной школой.

**Отборочные соревнования** проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнении требований Единой всероссийской спортивной классификации.

**Основные соревнования** проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта;

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Обучающиеся направляются на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных

физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Объем соревновательной деятельности указан в таблице №5.

*Таблица №5*

### **Объем соревновательной деятельности**

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
контрольные	3	4	4	4
отборочные	-	2	2	2
основные	-	1	1	2

Обучающиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, знакомятся под роспись с нормами, утвержденными общероссийскими спортивными федерациями, правилами соответствующих видов спорта, положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий в части, касающейся участия спортсменов в соответствующем соревновании.

### **Работа по индивидуальным планам**

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса МБУ ДО «СШ» составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации.

## 2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в МБУ ДО «СШ» ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Годовой учебно-тренировочный план определяет объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям, распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки указана в таблице №6.

Таблица №6

### Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

N п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До 3-х лет	Свыше 3-х лет
		Недельная нагрузка в часах			
		4,5/6	6/8	12/14	14/18
1.	Общая физическая подготовка	32/44	44/42	50/58	58/56
2.	Специальная физическая подготовка	0/0	0/0	26/28	29/46
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0/0	0/8	18/22	22/56
4.	Техническая подготовка	93/125	125/146	200/234	234/300
5.	Тактическая подготовка	36/44	44/96	150/174	174/216
6.	Теоретическая подготовка	41/62	62/72	94/120	120/150
7.	Психологическая подготовка	28/31	31/32	44/52	52/48

8.	Инструкторская и судейская практика	0/0	0/12	24/20	20/38
9.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4/6	6/8	18/20	20/26
	Всего	<b>234/312</b>	<b>312/416</b>	<b>624/728</b>	<b>728/936</b>

С увеличением общего годового объема часов изменяется соотношение времени вида подготовок по годам и этапам спортивной подготовки. Из года в год на этапах спортивной подготовки повышается удельный вес нагрузок на общую, специальную, техническую, тактическую и теоретическую подготовки. Распределение времени учебно-тренировочного плана на основные разделы по этапам подготовки осуществляется с конкретными задачами многолетней подготовки.

## 2.5. Календарный план воспитательной работы

Главной целью воспитательной работы является содействие формированию качеств личности обучающихся, отвечающих национально-государственным интересам Российской Федерации, и создание условий для самореализации личности.

Напряженная учебно-тренировочная и соревновательная деятельность, связанная с занятием шахматами, предоставляет значительные возможности для осуществления воспитательной работы.

Воспитательная работа неразрывно связана с практической и теоретической подготовкой шахматиста.

В силу своей специфики спортивная деятельность обладает огромным воспитательным потенциалом в развитии таких мировоззренческих оснований личности, как уважение к государственной символике Российской Федерации (флаг, герб, гимн), таким понятиям, как Отечество, честь, достоинство. В процессе государственно-патриотического воспитания создаются условия для развития различных качеств личности гражданина и прежде всего уважения и преданности идеалам Отечества и патриотизма. В процессе воспитательной работы предполагается приобщение обучающихся к отечественной истории, традициям, культурным ценностям, достижениям Российского спорта.

Нравственное воспитание - процесс, направленный на формирование твердых моральных убеждений, нравственных чувств и навыков поведения человека. Наряду с семьей и общеобразовательной школой важную роль в этом процессе играет непосредственно спортивная деятельность. Нравственность и духовность как стержневые качества человека требуют усвоения системы нравственных знаний, понятий, являющихся предпосылкой осознания обучающимися своих обязанностей и привычек поведения.

Реализация этих предпосылок составляет одну из важнейших задач тренера-преподавателя и всего педагогического коллектива спортивной школы.

Одной из важных задач, решаемых в процессе воспитательной работы, является освоение норм и правил поведения, предусматриваемых спортивной этикой.

Спортивно-этическое воспитание в занятиях с шахматистами осуществляется непосредственно в спортивной деятельности. Поведение спортсмена ориентируется на конкретные этические нормы, реализуемые как в условиях избранного вида спортивной деятельности (шахматы), так и спортивного движения в целом.

Приверженность нормам спортивной этики побуждает спортсмена к честной спортивной борьбе, исключая возможность использования допингов. Спортивно-этические нормы предписывают спортсмену следовать общим социально-правовым нормам общества.

Спортивно-этическое и правовое воспитание неразрывно связано с гуманистической моралью, культурой межличностных отношений. Усвоение обучающимся социально-правовых норм является основой для уважительного отношения к соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания.

Воспитательную работу нельзя выделить как отдельный, относительно обособленный от других видов профессиональной деятельности тренера-преподавателя процесс. Вся деятельность тренера-преподавателя и в ходе учебно-тренировочных занятий, и при совместном с обучающимися проведении досуга, и на соревнованиях — это все есть воспитательная работа. Тем не менее, эффективность воспитательной работы во многом зависит от тщательного выбора методов, средств и форм ее реализации в процессе многолетней подготовки шахматиста. При этом необходимо учитывать, что воспитательная работа всегда носит конкретный характер. Методы воспитания юных спортсменов основаны на общих педагогических положениях и в то же время отражают специфику воспитательной работы тренера-преподавателя. Они делятся на следующие группы:

- формирование нравственного сознания (нравственное просвещение);
- формирование общественного поведения;
- использование положительного примера;
- стимулирование положительных действий (поощрение);
- предупреждение и осуждение отрицательных действий (наказание).

Формирование нравственного сознания по преимуществу связано с методами словесного воздействия на личность. Используемые тренером-преподавателем рассказ, беседа, диспут раскрывают сущность норм морали, спортивной этики, труда, учения, здорового образа жизни. При всем значении словесных методов следует учитывать, что наибольшие возможности для усвоения основных нравственных категорий заложены в самой учебно-тренировочной деятельности спортсмена.

Итогом воспитательной работы является преобразование нравственных понятий в жизненную позицию личности спортсмена, в нравственные убеждения. Эффективность процесса нравственного воспитания должна оцениваться степенью слияния понимания нравственных норм с поведением обучающегося.

Процесс формирования нравственного поведения и привычек часто связан с необходимостью использования методов педагогической коррекции (поощрения и наказания). Основное педагогическое значение этих методов заключается в том, что в одном случае они закрепляют нравственно-ценный поступок (поощрение), в другом - тормозят негативные поступки, вызывая чувство стыда, неудовлетворенности своим поведением, дискомфорта пребывания в коллективе (наказание).

Эффективность воздействия методов зависит от авторитета тренера-преподавателя.

Тренер-преподаватель должен предусмотреть возможную реакцию коллектива спортивной группы, степень и формы применения коррекции поведения. Реакция, поддерживающая или отвергающая либо усилит, педагогическое воздействие метода, либо сведет его на нет. Единство авторитета тренера-преподавателя и авторитета коллектива - важное условие эффективности применения методов педагогической коррекции поведения. Только при этом условии они будут побуждать к нравственным поступкам, способствовать развитию коллективного мнения и авторитета спортивного коллектива.

Как известно, любое воспитание неэффективно без самовоспитания – сознательной деятельности человека, направленной на устранение своих недостатков.

Тренер-преподаватель должен помочь спортсмену разобраться в себе, тактично указать на особенности его личности, которые могут воспрепятствовать достижению успехов в шахматах и вообще жизни, и побудить его к самовоспитанию, а затем постоянно направлять его на самостоятельную работу над собой.

Отдаленную перспективу спортивной подготовки необходимо связать в сознании шахматистов с решением конкретных сегодняшних задач - овладеть каким-то техническим элементом, выполнить конкретное учебно-тренировочное задание.

Ведущее значение в воспитательной работе с обучающимися должно уделяться формированию таких значимых для спортивной деятельности нравственных черт личности, как воля, трудолюбие, дисциплинированность.

В целях повышения эффективности воспитания тренеру-преподавателю необходимо так организовывать учебно-тренировочный процесс, чтобы перед шахматистами постоянно ставились реальные задачи физического и интеллектуального совершенствования. Характер задач, средства и методы подготовки должны строго соответствовать возрасту спортсменов и этапу многолетней подготовки. Отрицательно сказывается на

эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов педагогического воздействия.

Ведущее место в формировании нравственного сознания обучающихся принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения надо подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого обучающегося.

Календарный план воспитательной работы представлен в таблице № 6.

Таблица №6

**Календарный план воспитательной работы**

N п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и(или) помощника секретаря спортивных соревнований; приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течении года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя: - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; формирование склонности к педагогической работе.	В течении года

2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течении года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течении года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые МБУ ДО «СШ»	В течении года

	болельщиков и спортсменов на соревнованиях)		
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых МБУ ДО «СШ»	В течении года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течении года

## **2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним**

В последнее время в спорте все чаще происходят скандалы, связанные с обнаружением допинга у спортсменов в различных видах спорта. Тренеры-преподаватели и спортсмены не должны игнорировать проблему антидопингового контроля. На всех чемпионатах России, Европы, мира и Олимпийских Играх, а также на иных международных стартах проводится антидопинговый контроль в соответствии с международными требованиями к нему.

Мероприятий, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, включают теоретическую часть и план антидопинговых мероприятий. Теоретическая часть содержит базовую информацию о Всемирной антидопинговой программе.

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» в учреждении должны реализовываться меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, а именно ежегодно проводится инструктаж под подпись с лицами, проходящими спортивную подготовку, на котором доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; ознакомление с локальными нормативными актами, а также с антидопинговыми правилами.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров, лекций, уроков, викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется, как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

- ✓ наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена;
- ✓ использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода;

- ✓ уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб;
- ✓ нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении;
- ✓ фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг контроля со стороны спортсмена или иного лица;
- ✓ обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена;
- ✓ распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом;
- ✓ назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период;
- ✓ соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица;
- ✓ запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица;
- ✓ действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода.

План антидопинговых мероприятий составляется для каждого этапа спортивной подготовки.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним указан в таблице №7.

*Таблица №7*

**План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним**

Этап спортивной подготовки	Вид программы	Темы	Сроки проведения
	Теоретическое занятие	Что такое допинг и допинг-контроль	1 раз в год
		Последствия допинга для здоровья	1 раз в год

Этап начальной подготовки	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в квартал
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год
	Родительское собрание	Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год
	Семинар для тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил». Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год
	Антидопинговая викторина		По назначению
	Семинар для спортсменов и тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год
	Родительское собрание	Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год

Для создания среды свободной от допинга и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на постоянной обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации.

## 2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач спортивной школы - является подготовка обучающихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструктора и участие в организации и проведении соревнований в качестве судьи.

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельного изучения литературы по виду спорта «шахматы».

Спортсмены должны овладеть принятой в виде спорта терминологией, жестами, основными методами построения учебно-тренировочного занятия,

навыками дежурного по группе (подготовка место занятий, получение и сдача инвентаря).

Инструкторская и судейская практика являются продолжением учебно-тренировочного процесса спортсменов, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе игры в шахматы.

В течение всего периода спортивной подготовки тренер-преподаватель должен готовить себе помощников, привлекая спортсменов к организации учебно-тренировочных занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика проводится на занятиях и вне занятий.

План инструкторской и судейской практики указан в таблице №8.

Таблица №8

### План инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Беседы и семинары, теоретические занятия: «Правила игры в шахматы», «Обязанности Главного судьи и Главного секретаря соревнований», «Обязанности линейных судей (арбитров)», «Составление Положения о соревнованиях», «Заполнение протокола игры», «Особенности правил в судействе игры»	Сентябрь, август	Использование, методических пособий, памятки (буклеты), «Официальные правила вида спорта «шахматы», наглядный материал и видео-установок (для просмотра соревнований)
	2. Шахматный кодекс. Судейство и организация соревнований	Сентябрь, август	Наглядные пособия по правилам шахматной игры. Первоначальные понятия. Нотация. Турнирная дисциплина, правило «тронул-ходи», требование записи
	3. Проведение разминки (ОФП, СФП)	в течении года	обучение в процессе проведения учебно-тренировочных занятий
	4. Теоретические занятия по составлению плана конспекта учебно-тренировочного занятия (в	в течении года	использование методической литературы, методических пособий, интернет-ресурсов

	соответствии с целями и задачами тренировки)		
	5. Судейство учебно-тренировочных игр, контрольных игр, и соревнований внутришкольного уровня	по Календарному плану проведения спортивных соревнований	Выполнение обязанностей линейных судей (арбитров) и секретаря соревнований

## **2.8 План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств**

Медико-биологическое обеспечение спортсменов - комплекс мероприятий, направленный на восстановление работоспособности и здоровья обучающихся, включающий медицинские вмешательства, мероприятия психологического характера, систематический контроль состояния здоровья спортсменов, обеспечение спортсменов лекарственными препаратами, медицинскими изделиями и специализированными пищевыми продуктами для питания спортсменов, проведение научных исследований в области спортивной медицины и осуществляемый в соответствии с установленными законодательством о физической культуре и спорте требованиями общероссийских антидопинговых правил, утвержденных федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта, а также по оказанию государственных услуг (включая предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним) и управлению государственным имуществом в сфере физической культуры и спорта, и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Систематический контроль состояния здоровья обучающихся включает в себя проведение предварительных и периодических медицинских осмотров, в том числе углубленных медицинских обследований, мониторинг и коррекцию функционального состояния, этапные и текущие медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения.

В системе спортивной подготовки особое место занимают различные средства восстановления и повышения спортивной работоспособности. Значение этих средств в подготовке обучающихся постоянно возрастает в подготовительном и переходном периодах. Рациональное применение различных восстановительных средств является необходимым фактором достижения высоких спортивных результатов.

Система восстановительных мероприятий обеспечивает быстрое восстановление и повышение спортивной работоспособности, стабильность спортивной формы, профилактику спортивных травм. Средства и методы восстановления в подготовительном и переходном периодах разные. В подготовительном периоде основную часть составляют фармакологические

средства и в меньшей степени физиотерапевтические методы, тогда как в переходном периоде основная часть приходится на физиотерапевтические методы и в меньшей степени задействованы фармакологические средства.

План применения восстановительных средств и мероприятий представлен в таблице №9.

*Таблица №9*

**План медицинских, медико-биологических мероприятий  
и применения восстановительных средств**

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течении года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к соревнованиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в год
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течении года
	Применение медико-биологических средств	В течении года
	Применение педагогических средств	В течении года
	Применение психологических средств	В течении года
	Применение гигиенических средств	В течении года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течении года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к соревнованиям
	Периодические медицинские осмотры(в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в год
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течении года
	Применение медико-биологических средств	В течении года
	Применение педагогических средств	В течении года
	Применение психологических средств	В течении года
	Применение гигиенических средств	В течении года

В МБУ ДО «СШ» осуществляется медицинское обеспечение обучающихся по Программе, в том числе организация систематического медицинского контроля.

МБУ ДО «СШ» осуществляет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющие проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

Правила организации оказания медицинской помощи обучающимся (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, установлены приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных

мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (СТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения.

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России.

Основанием для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям начиная с тренировочного этапа спортивной подготовки (этап спортивной специализации) является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях.

### **3. Система контроля**

#### **3.1. Требования к результатам прохождения Программы**

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающимся, необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта "шахматы";
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта "шахматы";
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта "шахматы";
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта "шахматы";
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

### **3.2. Оценка результатов**

Осуществление комплексного контроля, оценки результатов освоения Программы, учебно-тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности спортсменов по предметным областям на всех этапах является обязательным разделом Программы.

Цель контроля - в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействий учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок на организм спортсменов при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по этапам спортивной подготовки и в зависимости от целевой направленности этапа спортивной подготовки.

Задача спортивного контроля – на основе объективных данных о состоянии спортсмена обосновать и осуществить реализацию закономерного хода подготовки и в случае его нарушения внести необходимую коррекцию в учебно-тренировочный процесс.

Основными нормативами в подготовке шахматистов на этапах многолетнего учебно-тренировочного процесса, являются:

- ✓ общая посещаемость учебно-тренировочных занятий;
- ✓ уровень и динамика спортивных результатов;
- ✓ участие в спортивных соревнованиях;
- ✓ нормативные требования спортивной квалификации;

✓ теоретические знания адаптивного и параолимпийского спорта, спортивной тренировки, гигиены, здоровья человека, антидопингового образования.

Нормативные характеристики и основные показатели выполнения программных требований этапов спортивной подготовки:

✓ стабильность состава спортсменов, посещаемость ими учебно-тренировочных занятий;

✓ положительная динамика индивидуальных показателей развития физических качеств спортсменов;

✓ уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

С целью оценки результатов освоения программного материала, определения степени достижения цели и решения поставленных задач, а также влияния физических упражнений на организм спортсмена, осуществляется медико-педагогический контроль. Контроль должен быть комплексным, проводится регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой МБУ ДО «СШ», на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее — тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению МБУ ДО «СШ» с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося Организация осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации).

### **3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации.**

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающихся, на этапах спортивной подготовки, уровень их спортивной

квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «прыжки на батуте» и включают нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки по виду спорта.

Комплексы контрольных упражнений, тесты и уровень спортивной квалификации указаны в таблицах 10, 11.

Таблица №10

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления перевода на этап начальной подготовки**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
Нормативы общей физической подготовки						
1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115

Таблица №11

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации для зачисления перевода на учебно-тренировочный этап**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	6,2

1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			17	11
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+7	+9
1.4.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			9,2	9,5
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Приседание без остановки	количество раз	не менее	
			10	8
2.2.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться пола	количество раз	не менее	
			2	
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"		

#### **4. Рабочая программа по виду спорта «шахматы»**

Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки Реализация дополнительной образовательной программы по виду спорта «прыжки на батуте» осуществляется согласно составленному годовому учебно-тренировочному плану по видам спортивной подготовки, учебно-тематическому плану и расписанию занятий, утвержденному директором МБУ ДО «СШ».

Программный материал для учебно-тренировочных занятий распределен по этапам спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки, включает, в том числе, при необходимости методы развития физических качеств, средства и методы тренировки, виды упражнений. Распределение содержания программного материала по видам подготовки по месяцам представлено в таблицах №№11-16.

Таблица №11

**Примерный объём учебно-тренировочной нагрузки для групп начальной подготовки первого года обучения (НП-1) (4,5 часа)**

№	Виды подготовки и иные мероприятия	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	Всего часов
1	Общая физическая подготовка	2,5	2,5	2,5	2,5	3,5	3	3	2	4	2,5	2,5	1,5	32
2	Специальная физическая подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0
3	Участие в спортивных мероприятиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0
4	Техническая подготовка	8	8	8	9	6	6	8	8	8	8	8	8	93
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	7	9	9	8	10	9	10	8	8	9	9	9	105
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0
7	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1
8	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1
9	Тестирование и контроль	1	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	2
	<b>Общее количество часов в год</b>	<b>19,5</b>	<b>19,5</b>	<b>19,5</b>	<b>19,5</b>	<b>19,5</b>	<b>18</b>	<b>21</b>	<b>18</b>	<b>21</b>	<b>19,5</b>	<b>19,5</b>	<b>19,5</b>	<b>234</b>

Таблица №12

**Примерный объём учебно-тренировочной нагрузки для групп начальной подготовки первого года обучения (НП-1, НП-2) (6 часов)**

№	Виды подготовки и иные мероприятия	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	Всего часов
1	Общая физическая подготовка	4	3	3	4	4	2	4	4	4	4	4	4	44
2	Специальная физическая подготовка	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
3	Участие в спортивных мероприятиях	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
4	Техническая подготовка	10	10	10	12	10	10	12	10	10	10	10	11	125
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	10	13	13	10	11	12	12	10	13	12	11	10	137
6	Инструкторская и судейская практика	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
7	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	2
8	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1	2
9	Тестирование и контроль	1	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	2
	<b>Общее количество часов в год</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>28</b>	<b>24</b>	<b>28</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>312</b>

Таблица №13

**Примерный объём учебно-тренировочной нагрузки для групп начальной подготовки первого года обучения (НП-2) (8 часов)**

№	Виды подготовки и иные мероприятия	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	Всего часов
1	Общая физическая подготовка	4	4	4	4	2	2	4	4	2	4	4	4	42
2	Специальная физическая подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
3	Участие в спортивных мероприятиях	-	-	-	2	-	2	-	2	-	-	2	-	8
4	Техническая подготовка	14	14	14	12	10	10	14	10	12	12	12	12	146
5	Тактическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	96
6	Теоретическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72
7	Психологическая подготовка	-	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	32
8	Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
9	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	3
10	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1
11	Тестирование и контроль	2	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	4
	<b>Общее количество часов в год</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>30</b>	<b>32</b>	<b>36</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>34</b>	<b>416</b>

Таблица №14

**Примерный объём учебно-тренировочной нагрузки для учебно-тренировочных групп(ТГ-1, ТГ-2) (12 часов)**

№	Виды подготовки и иные мероприятия	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	Всего часов
1	Общая физическая подготовка	4	6	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	50
2	Специальная физическая подготовка	4	2	4	2	2	-	2	2	2	2	2	2	26
3	Участие в спортивных мероприятиях	-	-	-	2	-	-	2	2	2	4	4	2	18
4	Техническая подготовка	16	18	16	16	18	18	16	16	18	16	16	16	200
5	Тактическая подготовка	12	14	14	14	12	12	12	12	12	12	12	12	150
6	Теоретическая подготовка	8	8	8	8	6	8	8	8	8	8	8	8	94
7	Психологическая подготовка	2	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	44
8	Инструкторская и судейская практика	2	-	2	2	2	2	4	2	2	2	2	2	24
9	Медицинские, медико-биологические мероприятия	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	2	4
10	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	2
11	Тестирование и контроль	4	-	-	-	4	-	-	-	4	-	-	-	12
	<b>Общее количество часов в год</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>48</b>	<b>54</b>	<b>50</b>	<b>54</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>54</b>	<b>624</b>

Таблица №15

**Примерный объём учебно-тренировочной нагрузки для  
учебно-тренировочных групп (ТГ-2, ТГ-3) (14 часов)**

№	Виды подготовки и иные мероприятия	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	Всего часов
1	Общая физическая подготовка	6	6	6	4	4	4	6	4	6	4	4	4	58
2	Специальная физическая подготовка	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	2	4	28
3	Участие в спортивных мероприятиях	-	-	-	2	-	-	4	-	-	-	8	8	22
4	Техническая подготовка	20	20	20	20	20	18	18	22	20	20	18	18	234
5	Тактическая подготовка	16	14	16	14	16	14	14	14	14	14	14	14	174
6	Теоретическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	120
7	Психологическая подготовка	4	5	4	4	4	6	4	4	4	6	4	3	52
8	Инструкторская и судейская практика	2	2	2	4	-	-	2	2	2	2	2	-	20
9	Медицинские, медико-биологические мероприятия	-	2	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	4
10	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4	-	2	6
11	Тестирование и контроль	2	-	-	-	4	-	-	-	4	-	-	-	10
	<b>Общее количество часов в год</b>	<b>62</b>	<b>61</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>56</b>	<b>62</b>	<b>58</b>	<b>62</b>	<b>62</b>	<b>62</b>	<b>63</b>	<b>728</b>

Таблица №16

**Примерный объём учебно-тренировочной нагрузки для  
учебно-тренировочных групп (ТГ-3, ТГ-4) (14 часов)**

№	Виды подготовки и иные мероприятия	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	Всего часов
1	Общая физическая подготовка	6	6	6	6	4	4	4	4	4	4	4	4	56
2	Специальная физическая подготовка	4	4	4	4	4	2	4	4	8	-	4	4	46
3	Участие в спортивных мероприятиях	-	-	10	-	-	-	10	-	-	12	13	11	56
4	Техническая подготовка	22	25	25	25	28	26	26	27	26	25	20	25	300
5	Тактическая подготовка	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	216
6	Теоретическая подготовка	14	14	12	14	12	12	12	12	12	12	12	12	150
7	Психологическая подготовка	4	4	3	5	4	4	4	4	4	4	4	4	48
8	Инструкторская и судейская практика	4	3		4	4	4	3	4	3	3	3	3	38
9	Медицинские, медико-биологические мероприятия	-	2	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	4
10	Восстановительные мероприятия	2	2	-	2	-	-	-	2	2	-	-	-	10
11	Тестирование и контроль	4	-		-	4	-	-	-	4	-	-	-	12
	<b>Общее количество часов в год</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>72</b>	<b>81</b>	<b>75</b>	<b>81</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>81</b>	<b>936</b>

При построении многолетнего учебно-тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные группы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений.

Как правило, способные спортсмены достигают первых успехов через 3-4 года, а высших достижений – через 4-6 лет специализированной подготовки.

При этом надо иметь в виду, что наиболее высокие темпы прироста спортивных результатов спортсменов впервые 2-3 года специализированной подготовки.

Рекомендуется учитывать следующие методические принципы:

- ❖ направленность на максимально возможные достижения. Этот принцип реализуется при использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима спортсменов, применения оптимальной системы питания, отдыха и восстановления;

- ❖ программно-целевой подход к организации спортивной подготовки. Данный принцип выражается в прогнозировании спортивного результата и его составляющих, моделировании основных сторон соревновательной деятельности, уровня подготовленности (физической, технической, тактической, психической, теоретической), структуры учебно-тренировочного и соревновательного процессов в различных циклах, составление конкретных программ спортивной подготовки на различных этапах и их реализации, внесении коррекций, обеспечивающих достижение конечной целевой установки – побед на определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов;

- ❖ индивидуализация спортивной подготовки. Процесс спортивной подготовки должен строиться с учетом индивидуальных особенностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния, спортивного мастерства;

- ❖ единство общей и специальной физической подготовки. На основе общей физической подготовки, заложенной на начальных этапах многолетней подготовки спортсмена, должно происходить увеличение доли специализированных упражнений в общем объеме учебно-тренировочных средств;

- ❖ непрерывность и цикличность процесса подготовки. Спортивная подготовка строится, как круглогодичный и многолетний взаимосвязанный процесс. Цикличность спортивной подготовки проявляется в необходимости систематического учебно-тренировочного процесса и одновременного изменения их содержания в соответствии с закономерностями учебно-тренировочного процесса и этапов спортивной подготовки.

- ❖ возрастание нагрузок. Правильное использование нагрузок и воздействий в процессе подготовки спортсмена основывается на принципе их возрастания, где объемы и способы (постепенность, ступенчатость,

волнообразность) возрастания нагрузок определяются в зависимости от этапа подготовки, возраста и спортивного мастерства спортсмена.

❖ взаимосвязанность спортивной подготовки и соревновательной деятельности. Рациональное построение процесса подготовки спортсмена предполагает его строгую направленность на формирование календаря соревновательной деятельности, обеспечивающей эффективное выступление спортсмена на спортивных соревнованиях соответствующего уровня.

Основная цель учебно-тренировочного процесса – подготовить высококвалифицированных шахматистов, способных бороться за самые высокие места на муниципальных, областных, региональных и Всероссийских соревнованиях.

Для каждого этапа многолетней подготовки должен быть реализован дифференцированный подход в планировании нагрузок, правильное использование нагрузок и воздействие в процессе подготовки на спортсмена, основывается на принципе их возрастания, где объемы и способы определяются в зависимости от этапа подготовки, возраста и спортивного мастерства спортсмена.

Содержание учебно-тренировочного процесса на каждом этапе предполагает строгую направленность на формирование календаря соревновательной деятельности, обеспечивающее эффективное выступление шахматистов на спортивных соревнованиях соответствующего уровня.

### ***Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки***

Основная цель многолетнего тренировочного процесса – подготовить высококвалифицированных шахматистов, способных бороться за самые высокие места на муниципальных, областных и российских соревнованиях.

Для каждого этапа многолетней подготовки должен быть реализован дифференцированный подход в планировании нагрузок, правильное использование нагрузок и воздействие в процессе подготовки на спортсмена, основывается на принципе их возрастания, где объемы и способы определяются в зависимости от этапа подготовки, возраста и спортивного мастерства спортсмена.

Содержание тренировки на каждом этапе предполагает строгую направленность на формирование календаря соревновательной деятельности, обеспечивающее эффективное выступление шахматистов на спортивных соревнованиях соответствующего уровня.

### ***Программный материал для этапа начальной подготовки***

Основными задачами спортивной подготовки являются:

✓ формирование устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;

- ✓ укрепление здоровья обучающихся;
- ✓ освоение основ техники по виду спорта «шахматы»;
- ✓ всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- ✓ воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
- ✓ отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий шахматами.

### **Теоретическая подготовка**

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций. Программный материал распределяется на весь период подготовки. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст спортсменов и излагать материал в доступной форме. В зависимости от конкретных условий работы в план можно вносить коррективы.

#### *Физическая культура и спорт в России.*

Понятие о физической культуре. Физическая культура, как составная часть гармоничного развития личности. Задачи физического воспитания: укрепление здоровья, всестороннее развитие человека.

Единая Всероссийская спортивная классификация. Разрядные нормы и требования по шахматам. Почетные спортивные звания.

Основные формы организации тренировок в спортивной школе.

Всероссийские соревнования для спортсменов, спартакиады, всероссийский турнир школьных команд «Белая ладья». Международные связи российских шахматистов.

#### *Шахматный кодекс России. Судейство и организация соревнований.*

Правила шахматной игры. Первоначальные понятия. Нотация. Турнирная дисциплина, правило «тронул – ходи», требования записи турнирной партии.

Основные положения шахматного кодекса.

Значение спортивных соревнований и их место в тренировочном процессе. Судейство на соревнованиях. Воспитательная роль судьи.

Виды соревнований: личные, командные, лично-командные, официальные, товарищеские. Системы проведения соревнований: круговая, олимпийская, швейцарская.

Контроль времени на обдумывание ходов в партии. Таблица очередности игры в соревнованиях. Правило определения цвета фигур.

Организация и проведение шахматных соревнований. Положение о соревнованиях. Регламент. Подготовка место соревнований. Порядок открытия и закрытия соревнований. Порядок оформления отчета о соревнованиях. Зачет по судейству и организации соревнований. Инструкторская и судейская практика.

#### *Исторический обзор развития шахмат.*

Происхождение шахмат. Легенда о радже и мудреце. Распространение шахмат на Востоке.

Проникновение шахмат в Европу. Реформа шахмат. Шахматные трактаты.

Запрет шахмат церковью.

Испанские и итальянские шахматисты XVI-XVII веков. Ранняя итальянская школа. Шахматы как придворная игра.

Выдающиеся зарубежные шахматисты. Выдающиеся советские шахматисты. Творчество Роберта Фишера, Анатолия Карпова, Гарри Каспарова. Молодые зарубежные и российские шахматисты.

### Дебют

Определение дебюта как подготовительной стадии к борьбе в середине игры. Классификация дебютов. Основные принципы разыгрывания дебютов. Мобилизация фигур. Борьба за центр. Безопасность короля. Значение флангов. Дебютный захват центра с флангов. Подрыв центра. План в дебюте. Оценка 15 позиции в дебюте. Связь дебюта с миттельшпилем. Понятие инициативы в дебюте. Жертва пешки в дебюте за инициативу. Гамбиты.

Эволюция взглядов на дебютную теорию. Характеристика современных дебютов.

Методы работы над дебютами. Принципы составления дебютного репертуара. Понятие дебютной новинки. Концентрический метод изучения дебютных схем. Стратегия идеи основных дебютных схем.

### Миттельшпиль

Понятие о тактике. Понятие о комбинации. Основные тактические приемы. Связка, полу связка, двойной шах, скрытое нападение, вскрытый шах, двойной шах, отвлечение, завлечение. Размен.

Комбинация с мотивами «спертого мата», использование слабости первой (последней) горизонтали, разрушение пешечного прикрытия короля, освобождение поля и линии, перекрытия, блокировки, превращение пешки, уничтожение защиты.

Комбинация как совокупность элементарных тактических идей. Сложные комбинации на сочетании идей.

Атака в шахматной партии. Инициатива и темп в атаке. Атака пешками. Атака фигурами. Пешечно-фигурная атака. Атака в дебюте, миттельшпиле, эндшпиле. Атака на короля. Атака на не рокировавшегося короля. Атака короля при односторонних и разносторонних рокировках. Контрудар в центре в ответ на фланговую атаку.

Защита в шахматной партии. О роли защиты в шахматной партии. Пассивная и активная защиты. Требования к защите: определение момента, с которого необходимо переходить к защите, составление плана защиты, перегруппировка сил, экономизм в защитительных мероприятиях. Тенденция перехода в контратаку.

Стратегическая и тактическая защита. Приемы тактической защиты: отражение непосредственных угроз, неожиданные тактические удары, ловушки.

Типичные комбинации в дебюте, миттельшпиле, эндшпиле. Определение стратегии. Элементы стратегии, оценки позиции, выбора плана. Принцип реализации материального преимущества. Простейшие принципы разыгрывания середины игры: целесообразность в развитии фигур, мобилизация сил, определение ближайших и последующих задач. План игры. Оценка позиции.

Центр. Централизация. Открытые и полуоткрытые линии. Тяжелые фигуры на открытых и полуоткрытых линиях. Форпост. Вторжение в седьмую горизонталь.

Проблема центра. Закрытый пешечный центр. Пешечный клин. Подвижный пешечный центр. Пешечный прорыв в центре и образование проходной пешки. Пешечно-фигурный центр, открытый центр. Центр и фланги. Осада центров с флангов в миттельшпиле. Роль центра при фланговых операциях. Борьба с образованием у противника пешечного центра.

Ограничение подвижности фигур: ограничение «жизненного» пространства противника, выключение фигур из игры, связка, блокада, торможение освобождающихся ходов.

Подвижность слона и коня в миттельшпиле. Слабые и сильные поля. Слабость комплекса полей. Пешечные слабости. Теория «островков». Создание слабости в лагере противника.

Пешечный перевес: в центре, на ферзевом фланге, на королевском фланге. Пешечные цепи. Блокада пешки и пешечной цепи. Пешечный прорыв. Размен как средство получения перевеса. Преимущество двух слонов. Стратегическая атака при разноцветных слонах, по большой диагонали, пешечного меньшинства. Приемы стратегической защиты: размен атакующих фигур противника, упрощения, создание максимальных трудностей противнику, ослабление позиции противника, жертва материала ради перехода в эндшпиль, в котором реализация перевеса вызывает большие трудности. Компенсация за ферзя. Ладью, легкую фигуру. Стратегическая инициатива. Изолированные и висячие пешки. Позиционная жертва: пешки, качества. Игра на двух флангах. Маневренная борьба в закрытых позициях. Типовые позиции. Понятие схемы как плана сторон в типовых позициях, получающихся из определенных дебютных систем.

### Эндшпиль

Определение эндшпиля. Роль короля в эндшпиле. Активность фигур в эндшпиле. Матование одного короля.

Пешечные окончания. Систематизация пешечных окончаний по тематическому содержанию. Основные идеи и технические приемы в пешечных окончаниях: правило квадрата, оппозиция, виды оппозиции, король и пешка против короля, защищенная и отдаленная проходные пешки,

игра королей с двойной целью, «треугольник», прорыв, сочетание угроз, поля соответствия.

Многопешечные окончания. Реализация лишней пешки в многопешечных окончаниях.

Сложные пешечные окончания. Ферзь против пешки. Слон против пешки.

Конь против пешки.

Коневые окончания. Слоновые окончания. Одноцветные и разноцветные слоны. Сравнительная сила слона и коня в эндшпиле.

Ладейные окончания. Ладья против пешек. Ладья с пешкой против ладьи. Ладья и крайняя пешка против ладьи. Активность короля и ладьи в ладейных окончаниях. Сложные ладейные окончания.

Ферзевые окончания. Компенсация за ферзя, ладью и легкую фигуру.

Ладья против легких фигур. Ладья и слон против ладьи.

Проблема перехода из миттельшпиля в эндшпиль. Переход из дебюта в эндшпиль. Сложные окончания.

### Основы методики тренировки шахматиста

Понятие о тренировке. Формы и методы тренировки шахматиста. Тренировка как процесс всесторонней подготовки шахматиста и приобретение им специальных знаний, навыков и качеств. Тренировочная нагрузка и работоспособность. Система восстановительных мероприятий.

Основные требования, предъявляемые к организации тренировочного процесса.

Соревнования и их значение в повышении спортивного мастерства. Методы сохранения спортивной формы в период между соревнованиями. Особенности построения тренировочных занятий перед соревнованиями. Индивидуальный план и график тренировочных занятий шахматиста.

Закономерности тренировки шахматиста: совершенствование, как многолетний тренировочный процесс, перспективное и годовое планирование, периодизация спортивной тренировки, общая подготовка (физическая, моральноволевая и психологическая, специальная выносливость), специальная подготовка (отработанный дебютный репертуар, наличие наигранных схем, знание основных эндшпильных позиций, быстрый и безошибочный расчет вариантов).

Методы совершенствования подготовки шахматистов: усвоение шахматной культуры (наследие прошлого и современные достижения), развитие комбинационного зрения и позитивного чутья, совершенствование счетных и оценочных способностей, изучение принципов экономического расчета вариантов, анализ собственного творчества, постоянная аналитическая работа, создание продуманной системы подготовки к соревнованиям, участие в соревнованиях.

### Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста

Краткие сведения о строении организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма. Влияние занятий физическими упражнениями на центральную нервную систему.

Понятие о гигиене. Краткая характеристика гигиены физических упражнений и спорта. Личная гигиена шахматиста.

Закаливание. Роль закаливания в деле предупреждения инфекционных и простудных заболеваний. Средства закаливания и методика их применения. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма.

Значение питания как фактора обеспечения и укрепления здоровья. Понятие об основном обмене, об энергетических тратах при различных физических и умственных нагрузках и восстановлении. Понятие о калорийности. Вредное воздействие курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность шахматиста.

Гигиенические основы режима труда, отдыха, занятий спортом. Значение правильного режима для юного спортсмена. Место ежедневной утренней гимнастики и водных процедур в режиме дня шахматиста. Режим сна и питания шахматиста. Двигательная активность шахматиста. Требования к режиму шахматиста. Режим шахматиста во время соревнований. Врачебный контроль за физической подготовкой шахматиста. Содержание врачебного контроля и самоконтроля. Порядок осуществления врачебного контроля в спортивной школе.

#### *Российская и зарубежная шахматная литература*

Значение шахматной литературы для совершенствования шахматиста. Обзор мировой шахматной литературы: первые рукописи, средневековые трактаты, первые книги и журналы, литература XIX-XX веков, современная литература.

Шахматные журналы и турнирные сборники партий крупнейших соревнований. Обзор крупнейших соревнований. Обзор современной литературы (периодика, специальные издания, тематические серии). Методика работы с шахматной литературой. Принцип составления дебютной картотеки.

### **Общая физическая подготовка**

*Для мышц рук и плечевого пояса:* одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые и круговые движения, взмахи и рывковые движения в различных исходных упражнениях, на месте и в движении, сгибание - разгибание рук в упоре лежа).

*Для мышц шеи и туловища:* наклоны (вперед, в сторону, назад), повороты (направо, налево), наклоны с поворотами, вращения.

*Для мышц ног:* поднимание и опускание ноги (прямой и согнутой, вперед, в сторону и назад), сгибание, и разгибание ног стоя (полу присед, присед, выпад), сидя, лежа, круговые движения (стоя, сидя, лежа), взмахи ногой (вперед, в сторону, назад), подскоки (ноги вместе, врозь, скрестно, на одной ноге), передвижение прыжками на одной и двух ногах.

*Для мышц всего тела:* сочетание движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движениями руками, выпады с наклоном туловища, вращение туловища с круговыми движениями руками, посредством сгибания и разгибания ног и др.), упражнения на формирование правильной осанки.

*Легкоатлетические упражнения:* ходьба на носках, на пятках, на внутренней, наружной стороне стопы, в полу приседе и приседе, выпадами, с высоким подниманием бедра, приставными и скрестными шагами, сочетание ходьбы с прыжками. Бег обычный, с 54 высоким подниманием бедра, с подгибанием ноги назад, скрестным шагом вперед и в сторону. Бег на короткие дистанции 30, 60, 100 метров с низкого и высокого старта, бег по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Бег с переменной скоростью на различные дистанции. Прыжки в высоту и длину с разбега и с места.

*Спортивные и подвижные игры.*

*Дыхательная гимнастика.*

1-ое упражнение. В движении шагом выполняется полный, глубокий вдох на протяжении 4-х шагов, руки свободно опущены вниз. После произвольного полного вдоха и короткого отдыха (3-5 шагов) упражнение повторяется. В том же порядке вдох выполняется дважды на 6, 8, 10 и 12 шагов. Постепенно от занятия к занятию продолжительность вдоха увеличивается. Через некоторое время спортсмен довольно легко выполняет серии вдохов на 8,12, 16, 20 и более шагов.

2-ое упражнение. В движении шагом выполняется полный глубокий вдох на протяжении 4 шагов. Последующий полный выдох выполняется дважды на 6, 8, 10 и 12 шагов. Через несколько занятий продолжительность выдоха доводится до 16 шагов. Выдох должен быть непрерывным и максимально полным. В конце выдоха плечи опущены, голова наклонена вперед.

3-е упражнение. Стоя, вытянув руки вверх, прогнуться, сделать полный глубокий вдох. Руки опустить резко вниз, сделать дополнительный короткий вдох. В этом упражнении спортсмен должен почувствовать, что при опускании рук создались дополнительные условия для вдоха, и это позволило вдохнуть дополнительную порцию воздуха. Упражнение выполняется 6-8 раз.

4-е упражнение. Выполняется в движении или на стоя на месте. Исходное положение: руки опущены вдоль туловища, мышцы плечевого пояса расслаблены, голова слегка наклонена вперед. Спортсмен делает максимально глубокий вдох, затем поднимаясь на носки, поднимая руки

через стороны вверх и слегка прогибаясь, продолжает вдох. Спокойно выдыхает. Упражнение повторяется 6-8 раз.

Эффективность дыхательных упражнений очень велика, даже если им уделять в день по 5-6 минут. Улучшение в системе дыхания наступает уже через несколько занятий. Дыхание становится более глубоким и более редким. Жизненная емкость легких часто уже за 2-3 месяца систематических занятий увеличивается на 400-600 куб.см. Упражнения рекомендуется выполнять на свежем воздухе. Дыхательную гимнастику рекомендуется сочетать с гигиеническими процедурами и закаливанием.

### *Техническая подготовка*

#### *1. Элементарные понятия о шахматной игре:*

- краткая историческая справка. Доска и фигуры. Правила игры;
- шахматная нотация.

#### *2. Сложные правила:*

- превращение пешек;
- правило взятия на проходе;
- рокировка;
- ценность фигур и пешек;
- некоторые случаи ничьей.

#### *3. Мат тяжелыми фигурами:*

- линейный мат;
- мат ферзем и мат ладьей;
- упражнения на мат.

#### *4. Как начинать партию:*

- понятия «Дебют», «Миттельшпиль», «Эндшпиль»;
- правила дебюта;
- какие дебюты бывают;
- что делать после окончания дебюта.

#### *5. Использование большого материального перевеса:*

- использование большого материального перевеса.
- использование большого материального перевеса (окончание).

#### *6. Король и пешка против короля:*

- король и крайняя (ладейная) пешка против короля;
- король и не крайняя пешка против короля.

### *Элементы стратегии*

#### *1. Расположения фигур на доске и как это влияет на позицию:*

- «хорошие» и «плохие» слоны;

- сильные и слабые пункты (поля);
  - пешечные слабости.
2. *Открытая линия и 7-я (2-я) горизонталь:*
- владение открытой вертикалью;
  - владение 7-ой (2-ой) горизонталью.

### Тактическая подготовка

#### 1. *Тактические приемы:*

- связка;
- двойной удар (вилка);
- открытое нападение;
- вскрытый шах;
- двойной шах;
- отвлечение и завлечение

#### 2. *Комбинация:*

- что такое комбинация;
- комбинации на постановку мата;
- разные виды комбинации.

#### 4. Шахматные задачи.

#### 5. Ловушки.

## ***Теоретическая подготовка***

### Изучение дебюта

#### 1. *Как изучать дебют:*

- как изучать дебют;
- как изучать дебют (продолжение);
- как изучать дебют (окончание).

### Окончания

#### 1. *Пешечные окончания:*

- особенности эндшпиля. Реализация лишней пешки в пешечных окончаниях;
- разные виды пешек;
- как выигрывать «плохие» пешки.

#### 2. *Выигрыш при большом материальном перевесе.*

#### 3. *Выигрыш при небольшом материальном перевесе.*

## **Программный материал для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации (1-3 год спортивной подготовки))**

### **Общая физическая подготовка (ОФП)**

Для мышц рук и плечевого пояса: одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые и

круговые движения, взмахи и рывковые движения в различных исходных упражнениях, на месте и в движении, сгибание - разгибание рук в упоре лежа).

Для мышц шеи и туловища: наклоны (вперед, в сторону, назад), повороты (направо, налево), наклоны с поворотами, вращения.

Для мышц ног: поднимание и опускание ноги (прямой и согнутой, вперед, в сторону и назад), сгибание и разгибание ног стоя (полу присед, присед, выпад), сидя, лежа, круговые движения (стоя, сидя, лежа), взмахи ногой (вперед, в сторону, назад), подскоки (ноги вместе, врозь, скрестно, на одной ноге), передвижение прыжками на одной и двух ногах.

Для мышц всего тела: сочетание движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движениями руками, выпады с наклоном туловища, вращение туловища с круговыми движениями руками, посредством сгибания и разгибания ног и др.), упражнения на формирование правильной осанки.

Легкоатлетические упражнения: ходьба на носках, на пятках, на внутренней, наружной стороне стопы, в полу приседе и приседе, выпадами, с высоким подниманием бедра, приставными и скрестными шагами, сочетание ходьбы с прыжками. Бег обычный, с высоким подниманием бедра, с подгибанием ноги назад, скрестным шагом вперед и в сторону. Бег на короткие дистанции 30, 60, 100 метров с низкого и высокого старта, бег по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Бег с переменной скоростью на различные дистанции. Прыжки в высоту и длину с разбега и с места.

Спортивные и подвижные игры.

Дыхательная гимнастика.

*1-ое упражнение.* В движении шагом выполняется полный, глубокий вдох на протяжении 4-х шагов, руки свободно опущены вниз. После произвольного полного вдоха и короткого отдыха (3-5 шагов) упражнение повторяется. В том же порядке вдох выполняется дважды на 6, 8, 10 и 12 шагов. Постепенно от занятия к занятию продолжительность вдоха увеличивается. Через некоторое время спортсмен довольно легко выполняет серии вдохов на 8,12, 16, 20 и более шагов.

*2-ое упражнение.* В движении шагом выполняется полный глубокий вдох на протяжении 4 шагов. Последующий полный выдох выполняется дважды на 6, 8, 10 и 12 шагов. Через несколько занятий продолжительность выдоха доводится до 16 шагов. Выдох должен быть непрерывным и максимально полным. В конце выдоха плечи опущены, голова наклонена вперед.

*3-е упражнение.* Стоя, вытянув руки вверх, прогнуться, сделать полный глубокий вдох. Руки опустить резко вниз, сделать дополнительный короткий вдох. В этом упражнении спортсмен должен почувствовать, что при опускании рук создались дополнительные условия для вдоха, и это

позволило вдохнуть дополнительную порцию воздуха. Упражнение выполняется 6-8 раз.

*4-е упражнение.* Выполняется в движении или стоя на месте. Исходное положение: руки опущены вдоль туловища, мышцы плечевого пояса расслаблены, голова слегка наклонена вперед. Спортсмен делает максимально глубокий вдох, затем поднимаясь на носки, поднимая руки через стороны вверх и слегка прогибаясь, продолжает вдох. Спокойно выдыхает. Упражнение повторяется 6-8 раз.

Эффективность дыхательных упражнений очень велика, даже если им уделять в день по 5-6 минут. Улучшение в системе дыхания наступает уже через несколько занятий. Дыхание становится более глубоким и более редким. Жизненная емкость легких часто уже за 2-3 месяца систематических занятий увеличивается на 400-600 куб.см. Упражнения рекомендуется выполнять на свежем воздухе. Дыхательную гимнастику рекомендуется сочетать с гигиеническими процедурами и закаливанием.

### *Техническая подготовка*

#### *1. Атака на короля:*

- атака на не рокировавшего короля;
- атака на короля при односторонних рокировках;
- атака на короля при разносторонних рокировках.

#### *2. Тренировка техники расчета:*

- ошибки при расчете;
- тренировка техники расчета;
- тренировка техники расчета (продолжение);
- тренировка техники расчета (окончание).

### *Основы стратегии*

#### *1. Различная подвижность (активность) фигур:*

- хорошие и плохие слоны;
- слон сильнее коня;
- конь сильнее слона.

#### *2. Открытые и полуоткрытые линии:*

- использование открытых и полуоткрытых линий;
- открытые и полуоткрытые линии и атака на короля;
- борьба за открытую линию.

#### *3. Проблема центра:*

- сильный пешечный центр;
- подрыв пешечного центра;
- роль центра при фланговых операциях.

#### 4. *Два слона:*

- успешная борьба против двух слонов;
- постановка мата двумя слонами.

#### 5. *Слабые и сильные поля:*

- слабые поля в лагере противника;
- слабость комплекса полей;
- о некоторых сильных полях.

#### 6. *Особенности расположения пешек:*

- пешечные слабости в эндшпиле.

### **Тактическая подготовка**

#### 1. *Конкурсы решения комбинаций и задач-миниатюр:*

- конкурс решения комбинаций;
- блицконкурс;
- конкурс решения задач-двухходовок.

#### 2. *Об этюдной композиции.* Некоторые этюдные идеи на практике - решение этюдов.

#### 3. *Комбинация.* Наиболее характерные комбинационные возможности различных фигур:

- комбинации, основанные на диагональном действии слонов;
- жертва слона на h7 (h2);
- коневые комбинации;
- коневые комбинации (окончание);
- пешечные комбинации;
- пешечные комбинации (окончание);
- тяжело фигурные комбинации;
- тяжело фигурные комбинации (окончание);
- типичные комбинации, основанные на взаимодействии фигур;
- типичные комбинации, на взаимодействии фигур (окончание).

#### 4. *Классификация комбинаций по идеям:*

- комбинации на завлечение;
- комбинации на блокировку;
- комбинации на отвлечение;
- комбинации на освобождение поля;
- комбинации на освобождение линии;
- комбинации на перекрытие;
- комбинации на уничтожение защиты;
- комбинации на захват пункта;
- комбинации на разрушение;

- комбинации с сочетанием идей.

5. Шахматные задачи.

6. Ловушки.

### Теоретическая подготовка

Борьба при необычном соотношении сил и компенсация за материал

1. Ферзь против различного материала:

- ферзь против ладьи;
- ферзь против ладьи и легкой фигуры;
- ферзь против трех легких фигур.

2. Компенсация за ферзя.

3. Ладья против легкой фигуры.

4. Ладья против легкой фигуры и двух пешек.

5. Две легкие фигуры против ладьи (с пешками).

6. Компенсация за ладью.

7. Легкая фигура против двух пешек.

### *Окончания*

1. Учебные позиции.

2. Геометрия доски. Прием отталкивания.

3. Прорыв.

4. Лучшее пешечное расположение.

5. Запасные темпы.

6. Активность короля.

7. Переход в пешечный эндшпиль, как метод реализации материального или позиционного перевеса.

### *Пешечные*

1. Простые пешечные окончания:

➤ окончания с проходными пешками у обеих сторон;  
➤ особенности эндшпиля. Реализация лишней пешки в пешечных окончаниях;

➤ отдаленная проходная пешка;

➤ защищенная проходная пешка;

➤ правило квадрата.

2. Борьба ферзя против пешки.

3. Некоторые случаи ничьей при большом материальном перевесе.

4. Простейшие ладейные окончания:

➤ элементарные ладейные окончания;

➤ некоторые технические приемы в ладейных окончаниях.

### *Изучение дебюта*

1. Как изучать дебют:

- как изучать дебют;
- как изучать дебют (продолжение);
- как изучать дебют (окончание).

## **Программный материал для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) (4 года спортивной подготовки)**

### **Общая физическая подготовка (ОФП)**

Для мышц рук и плечевого пояса: одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые и круговые движения, взмахи и рывковые движения в различных исходных упражнениях, на месте и в движении, сгибание - разгибание рук в упоре лежа).

Для мышц шеи и туловища: наклоны (вперед, в сторону, назад), повороты (направо, налево), наклоны с поворотами, вращения.

Для мышц ног: поднятие и опускание ноги (прямой и согнутой, вперед, в сторону и назад), сгибание и разгибание ног стоя (полу присед, присед, выпад), сидя, лежа, круговые движения (стоя, сидя, лежа), взмахи ногой (вперед, в сторону, назад), подскоки (ноги вместе, врозь, скрестно, на одной ноге), передвижение прыжками на одной и двух ногах.

Для мышц всего тела: сочетание движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движениями руками, выпады с наклоном туловища, вращение туловища с круговыми движениями руками, посредством сгибания и разгибания ног и др.), упражнения на формирование правильной осанки.

Легкоатлетические упражнения: ходьба на носках, на пятках, на внутренней, наружной стороне стопы, в полу приседе и приседе, выпадами, с высоким подниманием бедра, приставными и скрестными шагами, сочетание ходьбы с прыжками. Бег обычный, с высоким подниманием бедра, с подгибанием ноги назад, скрестным шагом вперед и в сторону. Бег на короткие дистанции 30, 60, 100 метров с низкого и высокого старта, бег по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Бег с переменной скоростью на различные дистанции. Прыжки в высоту и длину с разбега и с места.

### Спортивные и подвижные игры.

#### Дыхательная гимнастика.

1-ое упражнение. В движении шагом выполняется полный, глубокий вдох на протяжении 4-х шагов, руки свободно опущены вниз. После произвольного полного вдоха и короткого отдыха (3-5 шагов) упражнение повторяется. В том же порядке вдох выполняется дважды на 6, 8, 10 и 12 шагов. Постепенно от занятия к занятию продолжительность вдоха увеличивается. Через некоторое время спортсмен довольно легко выполняет серии вдохов на 8,12, 16, 20 и более шагов.

2-ое упражнение. В движении шагом выполняется полный глубокий вдох на протяжении 4 шагов. Последующий полный выдох выполняется дважды на 6, 8, 10 и 12 шагов. Через несколько занятий продолжительность выдоха доводится до 16 шагов. Выдох должен быть непрерывным и максимально полным. В конце выдоха плечи опущены, голова наклонена вперед.

3-е упражнение. Стоя, вытянув руки вверх, прогнуться, сделать полный глубокий вдох. Руки опустить резко вниз, сделать дополнительный короткий вдох. В этом упражнении спортсмен должен почувствовать, что при опускании рук создались дополнительные условия для вдоха, и это позволило вдохнуть дополнительную порцию воздуха. Упражнение выполняется 6-8 раз.

4-е упражнение. Выполняется в движении или стоя на месте. Исходное положение: руки опущены вдоль туловища, мышцы плечевого пояса расслаблены, голова слегка наклонена вперед. Спортсмен делает максимально глубокий вдох, затем поднимаясь на носки, поднимая руки через стороны вверх и слегка прогибаясь, продолжает вдох. Спокойно выдыхает. Упражнение повторяется 6-8 раз.

Эффективность дыхательных упражнений очень велика, даже если им уделять в день по 5-6 минут. Улучшение в системе дыхания наступает уже через несколько занятий. Дыхание становится более глубоким и более редким. Жизненная емкость легких часто уже за 2-3 месяца систематических занятий увеличивается на 400-600 куб.см. Упражнения рекомендуется выполнять на свежем воздухе. Дыхательную гимнастику рекомендуется сочетать с гигиеническими процедурами и закаливанием.

### **Техническая подготовка**

*Стратегия:*

1. Пешечный перевес на одном из флангов.
2. Пешечная цепь.
3. Качественное пешечное превосходство.
4. Блокада.
5. Пешечная пара «с3+d4» на полуоткрытых линиях.
6. Изолированная пешка в центре доски.
7. Висячие пешки.
8. «Карлсбадская структура».
9. Закрытый центр.
10. Компенсация за пешку.
11. Принцип двух слабостей.
12. Правила Капабланки.
13. Выключение слона Мотив Ласкера
14. Мнимая жертва пешки.
15. Имитация размена.

## 16. Обеспечение опорного пункта для коня.

### *Тактическая подготовка*

#### *1. Конкурсы решения комбинаций, задач-миниатюр и этюдов:*

- конкурс решения комбинаций;
  - блицконкурс;
  - конкурс решения задач.
- #### *2. Тренировка техники расчета:*
- тренировка техники расчета;
  - тренировка техники расчета (продолжение);
  - тренировка техники расчета (окончание).

### **Теоретическая подготовка**

#### *Окончания*

1. Слон против пешек.
2. Одноцветные слоны.
3. Разноцветные слоны.
4. Конь против пешек.
5. Коневые окончания.
6. Слон против коня.
7. Ладья против пешек.
8. Ладейные окончания.
9. Ладья против легкой фигуры.
10. Ферзевые окончания.
11. Ферзь против ладьи.

#### *Дебютная подготовка*

##### Открытые дебюты:

1. Испанская партия.
2. Шотландская партия.
3. Итальянская партия.
4. Королевский гамбит.
5. Венская партия.
6. Защита двух коней.
7. Дебют слона.
8. Защита Филидора.

##### Полуоткрытые дебюты:

1. Сицилианская защита.
2. Французская защита.
3. Защита Каро-Канн.
4. Защита Пирца-Уфимцева.
5. Скандинавская защита.
6. Защита Алехина.
7. Дебют Нимцовича.

8. Неправильное начало.

Закрытые дебюты:

1. Ферзевый гамбит.
2. Защита Нимцовича.
3. Новоиндийская защита.
4. Индийская защита.
5. Английское начало.
6. Дебют Рети.
7. Защита Грюнфельда.
8. Дебют Сокольского.

### Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем.

				Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь - май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт - явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и

питание обучающихся			учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь - апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь - май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь - май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

## 5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «шахматы»

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта "шахматы" основаны на особенностях вида спорта "шахматы" и его спортивных дисциплин.

Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных

дисциплин вида спорта "шахматы", по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "шахматы" учитываются при формировании годового учебно-тренировочного плана и составлении плана физкультурных и спортивных мероприятий.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки. Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта "шахматы" и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта "шахматы" не ниже всероссийского уровня.

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

## **6. Условия реализации Программы**

### **6.1. Материально-технические условия**

Требования к оборудованию и спортивному инвентарю, спортивной экипировке, необходимые для реализации Программы. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие помещений для игры в шахматы;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020,

регистрационный № 61238) (с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Требования к оборудованию и спортивному инвентарю, спортивной экипировке, необходимые для реализации Программы показаны в таблицах 17-18.

*Таблица №17*

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки**

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Доска шахматная демонстрационная с фигурами демонстрационными	комплект	2
2.	Доска шахматная с фигурами шахматными	комплект	10
3.	Интерактивный комплект (мультимедийный проектор, компьютер, экран, специальное программное обеспечение для вида спорта шахматы)	штук	1
4.	Секундомер	штук	2
5.	Стол шахматный	штук	10
6.	Стулья	штук	10
7.	Часы шахматные	штук	10
8.	Мат гимнастический	штук	2
9.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	3
10.	Турник навесной для гимнастической стенки	штук	1

## Обеспечение спортивной экипировкой

N п/ п	Наименование	Единица измери я	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количе ство	срок эксплуат ации (лет)	количес тво	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм спортивный летний	штук	на обучающегося	-	-	-	-
2.	Костюм спортивный зимний	штук	на обучающегося	-	-	-	-
3.	Кроссовки спортивные легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	-	-
4.	Кроссовки утепленные	пар	на обучающегося	-	-	-	-
5.	Футболка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	-	-
6.	Шапка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	-	-
7.	Шорты спортивные	штук	на обучающегося	-	-	-	-

## 6.2. Кадровые условия реализации Программы

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

❖ уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда

России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта "шахматы", а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

### **6.3. Информационно-методические условия**

#### *Список литературных источников*

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «шахматы» - Приказ Минспорта России № 952 от 09.11.2022 г.
2. Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «шахматы» утвержденной приказом Минспорта России от 20.12.2022 N 1276.
3. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
4. Федеральный закон Российской Федерации от 04.12.2007г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации".
5. Федеральный закон Российской Федерации от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
6. Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».
7. Приказ министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями).

8. Приказ Минздрава России от 23.10.2020 г. № 631н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями).

9. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

### ***Список литературы***

1. Костров В., Рожков П. Решебник. 1000 шахматных задач. - С-Петербург, 2001.
2. Костров В., Белявский Б. Решебник. 2000 шахматных задач. - С-Петербург, 2003.
3. Костров В., Белявский Б. Как играть шахматные окончания. Тест-партии. - С-Петербург, 2003.
4. Калиниченко Н. М. Энциклопедия шахматных комбинаций. - М., 2003.
5. Калиниченко Н. М. Энциклопедия шахматных окончаний. - М., 2003.
6. Сухин И. Г. 1000 самых знаменитых комбинаций - М., 2001.
7. Яковлев Н., Костров В. Шахматный решебник-2. Найди лучший ход! С-Петербург, 1998.
8. Авербах Ю.Л., Котов А. А., Юдович М. М. Шахматная школа. - М.: Физкультура и спорт, 1976.
9. Авербах Ю. Эндшпиль. I-V тома.-М.: Физкультура и спорт, 1981-84.
10. Спутник шахматиста: справочник /Под ред. В. П. Елесина, В. М. Волкова.
11. Голенищев В. Программа подготовки юных шахматистов II разряда. - М.:Изд."Советская Россия", 1979.
12. Журавлев Н. Шаг за шагом.- М.: Физкультура и спорт, 1986.
- 13.Крогиус Н. В. Психологическая подготовка шахматиста.-М., Физкультура и спорт, 1975.
14. Костьев А. Н. Уроки шахмат. - М.: Физкультура и спорт, 1994.
15. Ласкер Э. Учебник шахматной игры. - М.: Физкультура и спорт, 1980.
16. Рохлин Я. Шахматы. Программа занятий. -М.: "Московская правда", 1961.

17. Романовский П. Миттельшпиль. - М.: Физкультура и спорт, 1963.
18. Шахматы, наука, опыт, мастерство/ Под ред. Б. А. Злотника. - М.: Высшая школа, 1990.
19. Шахматы. Энциклопедический словарь. - М.: Советская энциклопедия, 1990.
20. Авербах Ю. Котов А. Тайманов М. и др. Шахматная академия. 24 лекции. – Ростов на-Дону, 2003.
21. Авербах Ю. Котов Л. Юдович М. Шахматная школа. - Ростов-на-Дону, 2000.
22. Авербах Ю. Школа середины игры. - М., 2000.
23. Блох М. 600 комбинаций - М. 2001.
24. Волчок А.С. Уроки шахматной тактики - Николаев, 2003.
25. Мурашко В. Стяжкин В. «Шахматы. Спортивное совершенствование». -С.-Петербург, 1999.
26. Нейштадт Я. И. «Шахматный практикум». - М., 1980.
27. Эйве М. Стратегия и тактика. Курс шахматных лекций. - Ростов-на-Дону, 2002.

#### ***Перечень интернет – ресурсов***

- Министерство спорта Российской Федерации  
<http://www.minsport.gov.ru/>
- Федеральный центр подготовки спортивного резерва  
<https://fcpsr.ru/>
- Официальный сайт: Федерация шахмат России (ruchess.ru)  
<https://new.russwimming.ru/>
- [www.crestbook.com](http://www.crestbook.com) - сайт шахматы – онлайн.
- [www.chesspro.ru](http://www.chesspro.ru) - сайт профессионально о шахматах.
- [www.chessplanet.ru](http://www.chessplanet.ru) - сайт Шахматная планета.
- [www.gambler.ru](http://www.gambler.ru) - сайт интеллектуальные игры онлайн