АДМИНИСТРЦИЯ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СЛАВЯНСКИЙ РАЙОН
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
спортивная школа «Белая ладья» города Славянска-на-Кубани
муниципального образования Славянский район

ПРИНЯТА
на заседании педагогического совета
МБУ ДО СШ «Белая ладья»
протокол № 4 от «29» мая 2026 года

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО СШ «Белая ладья»

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00E8F8435EE9CA18C53C475E5309EC73F8
Владелец: Россинский Игорь Викторович
Действителен: с 22.10.2026 до 15.01.2028

И.В. Россинский

приказ от «31» июля 2026 года № 131-о/д

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

по виду спорта «шахматы»

Возраст обучающихся: 6-18 лет

Срок реализации программы: 4 года

Автор-составитель:

Пособилова Ольга
Александровна –
заместитель директора
МБУ ДО СШ «Белая ладья»

г. Славянск-на-Кубани
2026 г.

Оглавление:

1. Общие положения 3
2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки 5
2.1. 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 8
2.2. Объем программы 10
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки 10
2.4. Годовой учебно-тренировочный план 15
Годовой учебно-тренировочный план 16
2.5. Календарный план воспитательной работы 18
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним 21
2.7. План инструкторской и судейской практики 24
2.8. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств 29
3. Система контроля 40
3.1. Планируемые результаты освоения программы 40
3.2. Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы 41
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки 53
1. Нормативы общей физической подготовки 54
2. Нормативы специальной физической подготовки 55
3. Уровень спортивной квалификации 55
4. Рабочая программа по виду спорта «шахматы» 55
5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам 89
6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки 91
6.1. Материально-технические условия реализации программы 91
6.2. Кадровые условия реализации Программы 94
7. Информационно-методические условия реализации программы 95

1. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «шахматы» (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по шахматам, включая дисциплины: командные соревнования, шахматы, блиц, быстрые шахматы, шахматная композиция, заочные шахматы, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «шахматы», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 24.10.2025 года № 876 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «шахматы» (далее - ФССП).

Программа разработана и утверждена муниципальным бюджетным учреждением дополнительного образования спортивная школа «Белая ладья» города Славянска-на-Кубани муниципального образования Славянский район (далее – Учреждение) в соответствии с:

– Федеральным законом РФ от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

– Федеральным законом РФ от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

– Приказом Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

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

– Приказом Минспорта России от 27 января 2023 года № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

– Приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации приказ от 19 мая 2026 года № 484н «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 в физкультурных и спортивных мероприятиях»;

– Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 2 июня 2026 года № 19 «Об утверждении СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «шахматы», утвержденной приказом Минспорта России от «20» декабря 2022 г. № 1276, а также иных нормативных правовых актов.

Цели Программы:

– достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;

– создание необходимых условий, способствующих разностороннему, гармоничному развитию личности, укреплению здоровья обучающихся, освоению физической и спортивной подготовки посредством занятий шахматами.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Шахматы – это не просто вид спорта. Шахматы – это увлекательный досуг, тонкий расчет, замечательная тренировка памяти и умения просчитать игру на несколько ходов вперед, мастерство предвидеть ходы соперника. Шахматы – это и железная выдержка, упорство, умение владеть собой и своими нервами.

Шахматы отлично развивают память и логическое мышление, а также воспитывают трудолюбие и волю к победе. Каждый шахматист при соответствующей подготовке может приобрести спортивные качества, которые позволяют ему добиться высших для его индивидуальных возможностей достижений.

Шахматы объединяют людей. Не зря ведь девизом Международной шахматной федерации стал лозунг: «Мы все – одна семья».

Шахматы являются одним из популярных видов спорта во всем мире. Спортивную деятельность шахматиста обычно ассоциируют с умственной работой, имеющей яркую эмоциональную окраску. Шахматы, как вид соревновательной деятельности относятся, согласно Л.П. Матвееву, в общей классификации к группе абстрактно-игровых видов спорта, исход состязаний в которых в решающей мере определяется не двигательной активностью спортсмена, а абстрактно-логическим обыгрыванием соперника. Эта особенность шахмат, несомненно, оказывает определенное влияние и на систему подготовки, в которой в отличие от других видов спорта центральное место занимает профессиональная шахматная подготовка, а физическая подготовка решает лишь задачи общего характера, например, развитие общей выносливости.

Процесс шахматной тренировки состоит из общей и специальной подготовки, которые взаимосвязаны друг с другом. Общая подготовка направлена, прежде всего, на всестороннее шахматное образование и развитие необходимых качеств шахматиста - спортсмена. Специальная подготовка шахматиста осуществляется в непосредственной связи с овладением и совершенствованием мастерства на базе уже приобретенных навыков и умений общей подготовки.

Официальные спортивные соревнования и физкультурные мероприятия по шахматам проводятся в спортивных дисциплинах в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта.

Таблица 1

Наименование спортивной дисциплины	**номер-код спортивной дисциплины**						
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	Л

Подготовка шахматистов различной квалификации проводится круглогодично – в подготовительном, соревновательном и переходно-восстановительном периодах после соревнований. В подготовку во время соревнований следует включать:

1) построение тактического плана борьбы в зависимости от турнирного положения и подмеченных сильных и слабых сторон противника;

2) уточнение в выборе дебютных схем к каждому противнику;

3) анализ позиций отложенных партий;

4) четкое соблюдение гигиенического режима;

5) физзарядку, прогулки, занятия спортом;

6) отдых.

В наши дни появились новые методы подготовки шахматиста, связанные с применением компьютеров. Компьютерные программы применяются для развития специальных качеств шахматиста. Среди таких программ следует отметить CTART – обучающую программу по шахматной тактике, и тренировочную программу М.И. Дворецкого. Основная цель компьютерной программы М. Дворецкого – это совершенствование алгоритма обдумывания

хода, развитие навыков и умений, которые потом помогут в аналогичных ситуациях за доской.

Программа учитывает основополагающие принципы спортивной подготовки шахматистов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

Программой предусмотрена следующая организация тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки:

- на этапе начальной подготовки – 2 года;
- на тренировочном этапе – 4 года.

Это обеспечивает единое направление в тренировочном процессе многолетней тренировки шахматистов по мере роста спортивного мастерства спортсменов.

По мере необходимости предусмотрена возможность вносить изменения в Программу.

Принцип комплектности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (теоретической, психологической и физической подготовки, педагогического контроля).

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствие его требованиям этапов спортивной подготовки с учетом преемственности задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок.

Принцип вариативности предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальные способности спортсменов, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующуюся разнообразием средств и методов тренировки, направленных на решение определенных задач подготовки.

2.1. 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

Минимальный возраст обучающихся для зачисления 6 лет. Для зачисления на этап спортивной подготовки допускаются лица:

– достигшие установленного возраста в календарный год;

– не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям по шахматам;

– выполнившие нормативы по общей физической и специальной подготовке.

На все этапы спортивной подготовки могут быть зачислены лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления.

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта. Таким лицам необходимо выполнить требования для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «шахматы» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

Наполняемость групп определяется Учреждением с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта), используемого при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «шахматы».

Таблица 2

Этапы спортивной подготовки	**Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)**	**Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)**	**Наполняемость (человек)***
Этап начальной подготовки	2	6 и старше	10-20
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	8 и старше	6-12

Программа рассчитывается на 52 недели. Продолжительность одного учебного занятия при реализации программы рассчитывается в академических часах и не может превышать:

– на этапе начальной подготовки двух часов;

– на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) трех часов;

– на этапе совершенствования спортивного мастерства четырех часов;

– на этапе высшего спортивного мастерства четырех часов.

Академический час равен 60 минутам.

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более восьми академических часов.

Учебно-тренировочные группы и этапы спортивной подготовки формируются с учетом:

1. Возрастных закономерностей, наличия соответствующего уровня спортивной квалификации (выполнения разрядных нормативов);
2. Объемов недельной тренировочной нагрузки;
3. Выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
4. Спортивных результатов;
5. Возраста обучающегося;
6. Наличия у обучающегося медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта «шахматы».

Допускается проведение занятий одновременно с обучающимися из разных групп. При этом необходимо соблюдать все перечисленные ниже условия:

– разница в уровне подготовки обучающихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

– не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения.

2.2. Объем программы

Таблица 3

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
	1 год	2 год	1 год	2 год	3 год	4 год
Количество часов в неделю	4,5	6	9	9	9	12
Общее количество часов в год	**234**	**312**	**468**	**468**	**468**	**624**

Увеличение недельной тренировочной нагрузки и перевод спортсменов в следующие учебно-тренировочные группы обуславливаются выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов и наличием соответствующего уровня спортивной квалификации.

Недельный режим учебно-тренировочной работы является предельным, установлен в зависимости от специфики вида спорта, периода и задач подготовки.

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

Учебно-тренировочные занятия

Для реализации Программы используются:

1. Групповые, индивидуальные и смешанные учебно-тренировочные занятия, в том числе с использованием дистанционных технологий;
2. Самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;
3. Спортивные соревнования;
4. Контрольные мероприятия;
5. Инструкторская и судейская практика;
6. Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

Учебно-тренировочные мероприятия

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

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства.

Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий.

Таблица 4

№ п/п	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)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным	-	14	14	14

	соревнованиям субъекта Российской Федерации				
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия комплексного медицинского обследования	-	-	До 3х суток, но не более 2 раза в год	
2.4	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5	Просмотровые Учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Учреждение формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях 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 регионального и муниципального уровней, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды.

Спортивные соревнования

Спортивные соревнования – важная составная часть спортивной подготовки обучающихся и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным перед обучающимися на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

– соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся устанавливаются в положениях (регламентах) 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 соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий регионального и муниципального уровней и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Таблица 5

Объем соревновательной деятельности

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	2	4	4	4	2	1
Отборочные	-	2	2	2	4	4
Основные	-	1	1	2	3	4

Обучающиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, знакомятся под роспись с нормами, утвержденными общероссийскими спортивными федерациями, правилами вида спорта «шахматы», положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями

договоров с организаторами спортивных мероприятий в части, касающейся участия спортсменов в соответствующем соревновании.

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается по типу спортивных соревнований, с учетом особенностей вида спорта, задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности, обучающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки.

Контрольные соревнования позволяют оценивать уровень подготовленности спортсмена. В них проверяется степень овладения техникой, тактикой, уровень развития двигательных качеств, психическая готовность к соревновательным нагрузкам. Результаты контрольных соревнований дают возможность корректировать построение процесса подготовки. Контрольными могут быть как специально организованные, так и официальные соревнования различного уровня, особенно на этапе начальной подготовки.

Отборочные соревнования проводятся для отбора спортсменов в сборные команды и для определения участников личных соревнований высшего ранга. Отличительной особенностью таких соревнований являются условия отбора - завоевание определенного места или выполнение контрольного норматива, который позволит выступить в главных соревнованиях. Отборочный характер могут носить как официальные, так и специально организованные соревнования.

Основными соревнованиями являются те, в которых спортсмену необходимо показать наивысший результат на данном этапе спортивного совершенствования. На этих соревнованиях спортсмен должен проявить полную мобилизацию имеющихся технико-тактических и функциональных возможностей, максимальную нацеленность на достижение наивысшего результата, высочайший уровень психической подготовленности.

Календарный план мероприятий составляется до начала календарного года. Роль и место различных соревнований существенно зависит от этапа многолетней подготовки. На начальных этапах многолетней подготовки

планируются контрольные соревнования. Они проводятся редко, специальной подготовки к ним не ведется. Но мере роста квалификации спортсменов, на последующих этапах многолетней подготовки число соревнований увеличивается, в соревновательную практику вводятся отборочные и основные соревнования. Число соревнований в значительной степени возрастает на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Работа по индивидуальным планам

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на всех этапах спортивной подготовки, в период проведения тренировочных мероприятий (сборов) и участия в спортивных соревнованиях.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса составляются 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

Учебно-тренировочный процесс проходит в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса) в течение всего календарного года, начиная с 1 сентября и рассчитан на 52 недели. 46 недель тренировочный процесс осуществляется в условиях учреждения, шесть недель по индивидуальным планам.

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.

Таблица 6

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
		1 год	2 год	1 год	2 год	3 год	4 год
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5	6	9	9	9	12
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	3	3
		Наполняемость групп (человек)					
		10-20		6-12			
1.	Общая физическая подготовка	33	35	10	10	10	26
2.	Специальная физическая подготовка	0	0	9	9	9	12
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0	31	93	93	93	156
4.	Техническая подготовка	82	100	140	140	140	168
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	112	137	197	197	197	238
6.	Инструкторская и судейская практика	0	0	0	0	0	12
7.	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	7	9	19	19	19	12
Всего количество часов в год		234	312	468	468	468	624

Таблица 7

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

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки											
		Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)							
		1 год	1 год	2 год	2 год	1 год	1 год	2 год	2 год	3 год	3 год	4 год	4 год
		Недельная нагрузка в часах											
		4,5	4,5	6	6	9	9	9	9	9	9	12	12
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах											
		2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3
		Наполняемость групп (человек)											
		10-20				6-12							
1.	Общая физическая подготовка	32,8	33	25,0	25	18,7	19	23,4	23	18,7	19	25,0	25
2.	Специальная физическая подготовка	0,0	0	0,0	0	9,4	9	18,7	19	18,7	19	12,5	13
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0,0	0	31,2	13	70,2	70	93,6	94	93,6	94	168,5	169
4.	Техническая подготовка	81,9	82	99,8	100	135,7	136	121,7	122	121,7	122	137,3	137
5.	Тактическая подготовка	56,2	56	62,4	81	93,6	94	93,6	94	93,6	94	124,8	125
6.	Теоретическая подготовка,	51,5	52	68,6	72	93,6	94	84,2	84	74,9	75	99,8	100
7.	Психологическая подготовка	4,7	5	6,2	6	4,7	5	4,7	5	9,4	9	12,5	13
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2,3	2	3,1	3	4,7	5	4,7	5	4,7	5	6,2	6
9.	Инструкторская практика	0,0	0	6,2	3	9,4	9	4,7	5	9,4	9	12,5	13
10.	Судейская практика	0,0	0	3,1	3	9,4	9	9,4	9	9,4	9	12,5	13
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2,3	2	3,1	3	9,4	9	4,7	5	4,7	5	6,2	6
12.	Восстановительные мероприятия	2,3	2	3,1	3	9,4	9	4,7	5	9,4	9	6,2	6

Всего количество часов в год	234	234	312	312	468	468	468	468	468	468	624	624

Продолжительность самостоятельной подготовки составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Учреждения.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

1. Определяются сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий, в которых планируется участие обучающихся.

2. Проводится учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа.

3. Используются следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

– **ежегодное**, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации;

– **ежеквартальное**, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия, участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;

- **ежемесячное**, составляемое не позднее, чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

2.5. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы составляется на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

– формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;

– воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;

– всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

– укрепление здоровья спортсменов;

– привитие навыков здорового образа жизни;

– формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;

– развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

Таблица 8

Календарный план воспитательной работы

№ 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 течение 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, инструктора; - 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 течение года
1.3.	…	…	…
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);	В течение года

		- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - …	
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 течение года
2.3	…	…	…
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 болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
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 в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; - …	В течение года
3.3.	…	…	…
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 течение года

4.2.	…	…	…
5.	Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	…	…

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

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте, (ч. 1 ст. 26 Федерального закона № 329-ФЗ).

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями, (ч. 2 ст. 26 Федерального закона № 329-ФЗ).

В Учреждении осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводятся с обучающимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил. (п. 4 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329-ФЗ)

Указывается описание мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

Например, согласно Рекомендаций по оформлению раздела программы спортивной подготовки «План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним», размещенных на сайте РАА «РУСАДА»:

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» организации, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами,

проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, 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:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг- контроля со стороны спортсмена или иного лица.

6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.

7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

8. 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.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. 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. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в приложении №1 к Программе.

Обучающиеся по знакомятся под роспись с локальными нормативными актами, связанными с антидопинговыми правилами по виду спорта «шахматы».

2.7. План 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 занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика проводится на занятиях и вне занятий.

Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими обучающимися, видеть ошибки и уметь исправлять их.

На всех этапах спортивной подготовки обучающиеся должны знать правила вида спорта «шахматы».

Обучающиеся должны освоить следующие навыки и умения:

Этап начальной подготовки:

– освоить начальные знания спортивной терминологии;

– выполнять различные вспомогательные работы.

Учебно-тренировочный этап:

– знать общие обязанности судей;

– пройти практику судейства на различных этапах;

– участвовать в подготовке инвентаря и оборудования для соревнований;

Инструкторская и судейская практика на всех этапах спортивной подготовки проводится согласно учебному плану, осуществляется в форме бесед, семинаров, практических занятий, тестирования, самостоятельного изучения литературы.

Одной из задач является подготовка спортсмена к роли помощника тренера, инструктора и участие в организации и проведении соревнований в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать тренерско-судейскую практику на следующих этапах подготовки.

Спортсмены должны овладеть принятой в виде спорта терминологией, основными методами построения тренировочного занятия, навыками дежурного по группе (подготовка места тренировок, получение и сдача инвентаря). Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением заданий другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

Во время занятий на тренировочном этапе у шахматистов необходимо самостоятельное ведение дневника, где нужно вести учет тренировочных занятий с тематикой, заданий и поставленных задач, шахматных партий, регистрировать результаты выступления на соревнованиях, делать их анализ.

Первые серьезные шаги в решении этих задач целесообразно начинать в учебно-тренировочных группах и продолжать активную инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах спортивной подготовки. Все

обучающиеся должны освоить некоторые навыки учебно-тренировочной работы и навыки судейства соревнований.

По учебно-тренировочной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки:

1. Овладеть терминологией шахмат и применять ее в занятиях.

2. Уметь проводить разминку в группе.

3. Уметь составить конспект учебно-тренировочного занятия по шахматам и провести это занятие в группе под наблюдением тренера-преподавателя.

6. Уметь организовать и провести индивидуальную работу с младшими товарищами по технике и тактике.

7. Уметь руководить командой на соревнованиях.

8. Уметь самостоятельно составить план тренировки. Вести дневник самоконтроля. Проводить анализ учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок.

Для получения звания юного судьи или судьи по спорту каждый спортсмен должен освоить следующие навыки:

1. Уметь составить положение для проведения Первенства спортивной школы по шахматам.

2. Уметь вести протоколы игры и соревнований.

3. Участвовать в судействе учебно-тренировочных игр в качестве линейных арбитров, секретаря, главного судьи, главного секретаря.

4. Участвовать в судействе официальных городских соревнований в роли линейных арбитров и в составе секретариата.

5. Выполнить требование на присвоение судейского звания «Юный судья» или «Судья третьей категории».

Задачи, решаемые в этом разделе подготовки, постоянно изменяются с повышением возраста, стажа и уровня спортивной квалификации.

Во время проведения занятий необходимо развивать способность шахматистов наблюдать за выполнением упражнений другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей или других группах, ведения протоколов соревнований.

Во время прохождения спортивной подготовки на учебно-тренировочном этапе шахматистам необходимо самостоятельно заполнять дневник спортсмена: вести учет учебно-тренировочных занятий с тематикой, заданий и поставленных задач, регистрировать результаты выступления на соревнованиях, делать их анализ.

Содержание определяется в зависимости от подготовленности спортсмена и на основании материала для соответствующего этапа.

Подготовка на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Первый год:

- освоение терминологии, принятой в шахматах;

- овладение умением постановки элементарных матов;

- проведение упражнений комбинаторного зрения;

- подготовка в качестве дежурного мест для занятий, инвентаря и оборудования.

Второй год:

- умение вести наблюдения за спортсменами, во время игры, и находить ошибки;

- составление задач для разминки;

- судейство на учебно-тренировочных играх в своей группе.

Третий год:

- вести наблюдения за спортсменами, выполняющими тактические приемы в двусторонней игре, и на соревнованиях;

- составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, овладение техническими приемами и тактическими действиями (на

основе изученного программного материала данного года спортивной подготовки);

- судейство на учебно-тренировочных играх. Выполнение обязанностей первого, второго судей и ведение технического отчета.

Четвертый год:

- составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке на изученном программном материале данного этапа спортивной подготовки;

- проведение комплекса упражнений по физической и технической подготовке;

- судейство на учебно-тренировочных играх и соревнованиях в общеобразовательных школах, в спортивной школе по шахматам. Выполнение обязанностей судей.

Спортсмены готовятся к роли инструктора, помощника тренера-преподавателя для участия в организации и проведении занятий, массовых соревнований в качестве судей.

Таблица 9

Содержание теоретических занятий по инструкторской и судейской практике

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	**Инструкторская практика: 3 часа**		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятия
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки.
	Судейская практика: 3 часа		
	Теоретические занятия	В течение года	Уделять внимание знаниям правил вида спорта, умению решать ситуативные вопросы

	Практические занятия	В течение года	Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья»
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	**Инструкторская практика: 36 часа**		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся углубленным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект занятия
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися занятий с младшими группами, руководить обучающимися на спортивных соревнованиях в качестве помощника тренера- преподавателя
	Судейская практика: 41 час		
	Теоретические занятия	В течение года	Углубленное изучение правил вида спорта, умение решать сложные ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течение года	Обучающимся необходимо участвовать в судействе внутришкольных спортивных мероприятий, уметь составлять Положения о проведении спортивного соревнования,

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

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания.

Медицинский (врачебный) контроль за обучающимися осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 года № 1144н.

Врачебный контроль предусматривает получение допуска к тренировкам и спортивным мероприятиям.

Восстановительно-профилактические средства – это средства педагогического, психологического, медико-биологического характера, действие которых направлено на ускорение процессов восстановления

организма после тренировочных нагрузок, повышения сопротивляемости организма к отрицательным факторам спортивной деятельности и внешней среды.

Для восстановления работоспособности спортсменов спортивных школ необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико - биологических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей спортсменов.

Возросший объем и интенсивность тренировочного процесса в современных условиях вызывают необходимость в планировании и проведении эффективных мероприятий по обеспечению ускорения восстановительных процессов в организме спортсмена с целью повышения его работоспособности, предупреждения перенапряжений и других нарушений в состоянии здоровья. Восстановительные мероприятия должны рассматриваться как неотъемлемая часть тренировочного процесса.

Средства и методы восстановления подразделяются на следующие группы:

1) естественные и гигиенические;
2) педагогические;
3) медико-биологические;
4) психологические.

Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Причем если на уровне высшего спортивного мастерства необходим как можно более полный комплекс этих средств, более полное представительство из разных групп с увеличением доли медико – биологических средств, то для начинающих спортсменов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов.

Основным критерием выбора конкретных восстановительных средств является индивидуальная реакция спортсменов на процедуры.

Восстановительные процедуры осуществляются преимущественно после тренировок и в дни отдыха. После дневной тренировки могут быть использованы вибромассаж, корригирующие упражнения, психореабилитационные процедуры. В дни отдыха могут быть использованы более интенсивные формы восстановления – парная баня, сауна. Во время интенсивных тренировок на тренировочных сборах может быть рекомендован следующий примерный восстановительный комплекс:

1. непродолжительный (3-5 минут) вибромассаж;

2. при необходимости можно добавить ручной массаж утомленных групп мышц;

3. водные процедуры: душ Шарко, восходящий, циркулярный души (10-15 минут);

4. ультрафиолетовое облучение по схеме;

5. отдых на кушетках, в креслах (8-10 минут);

6. дневной сон (1,5-2 часа).

Объем восстановительных средств в месячных и годичных циклах определяется в соответствии с особенностями подготовки. В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления. В соревновательном периоде возрастает объем медико-биологических и психологических средств. Таким образом, планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование тренировочных нагрузок, т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсмена.

При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления.

Субъективно шахматист не желает выполнять задания, проявляются вялость, апатия, иногда раздражительность, возможны плохой аппетит и сон, нарушение психической деятельности.

Объективные симптомы – снижение работоспособности, изменения в деятельности сердечно-сосудистой системы, нервно-мышечного аппарата, биохимических показателей биологических жидкостей (кровь, моча, слюна). В таком состоянии тренировки с повышенными нагрузками должны быть прекращены и должен быть проведен комплекс мероприятий по восстановлению организма спортсмена.

Естественные и гигиенические средства восстановления.

К данным средствам восстановления относятся:

1) рациональный режим дня;

2) правильное, т.е. рациональное калорийное и сбалансированное питание;

3) естественные факторы природы.

Режим дня следует составлять с учетом правильной смены различных видов деятельности, дифференцированного подхода к разным группам занимающихся (в зависимости от возраста, закономерностей восстановления организма) и имеющихся условий. При этом должна быть соблюдена рациональная организация тренировочных занятий, активного и пассивного отдыха, питания, специальных профилактически восстановительных мероприятий, свободного времени.

Организация питания. Основными формами питания являются завтрак, обед и ужин, однако, с точки зрения восстановительных процессов, под средствами питания понимается не обычное питание, а его составление с учетом специфики и характера как вообще шахматного спорта, так и непосредственно характера тренировочных нагрузок.

Питание спортсмена должно быть подчинено определенному режиму. Пища должна быть не только калорийной, но и разнообразной, с включением растительных жиров.

В период интенсивных тренировочных нагрузок целесообразно многократное питание до 5-6 раз в сутки, включая и употребление специальных пищевых восстановительных средств (продукты и напитки повышенной биологической ценности).

Использование естественных факторов природы.

Велико значение использования естественных и гигиенических факторов. Это солнечные и воздушные ванны, купание, закаливание, прогулки в лесу, в горах – факторы, встречающиеся на определенном пространстве и действующие на нервную систему как тонизирующие раздражители. В науке их называют хорологическими факторами.

Экскурсии, выезды на лоно природы должны рассматриваться как обязательная часть не только воспитательной работы, но и восстановительных мероприятий. Использование естественных средств восстановления также должно проводиться на основе четкого плана, увязанного с планом всей подготовки.

Методические средства восстановления.

Под методическими средствами восстановления подразумевается организация тренировочного процесса, включающая активный отдых, а именно:

а) рациональное планирование тренировки, т.е. соответствие нагрузок функциональных возможностям организма спортсмена, рациональное сочетание общих и специальных средств тренировки, оптимальное построение тренировочных микро- и макроциклов, волнообразность нагрузки и отдыха, их оптимальное сочетание, широкое использование различных форм активного отдыха, различных видов переключения от одного вида работы к другому, введение специальных восстановительных циклов;

б) правильное построение отдельного тренировочного занятия с использованием необходимых вспомогательных средств для снятия утомления в соответствии с суточным стереотипом: полноценная подготовительная и заключительная части занятия, правильный подбор мест занятий, введение специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона. Методические средства – основные, поскольку нерациональное планирование тренировочных нагрузок нивелирует

воздействие любых естественных, медико-биологических и психологических средств.

Методические средства должны обеспечивать эффективное восстановление за счет рациональной организации всего процесса подготовки.

Большое значение как средство активного отдыха и средство повышения функциональных возможностей организма шахматиста имеет общефизическая подготовка.

Общефизическая подготовка способствует ускорению восстановительных процессов в организме спортсмена, расширяет функциональные возможности организма и позволяет выдерживать более высокие умственные и психические нагрузки. Среди средств общефизической подготовки очень важны бег, ходьба на лыжах, бег на коньках, которые расширяют возможности сердечно-сосудистой и дыхательной системы, прыжковые упражнения и силовые локальные упражнения для отдельных групп мышц.

Медико-биологические средства восстановления.

К данным средствам и методам восстановления относятся:

1) специальное питание и витаминизация;

2) фармакологические;

3) физиотерапевтические;

4) бальнеологические.

Среди медико-биологических средств, используемых в шахматах, большую значимость имеет специально подобранное питание, а также витамины.

Применение фармакологических средств, стимулирующих умственную деятельность, планирование их применения, следует осуществлять у спортсменов с уровнем квалификации не ниже мастера спорта и под руководством врача.

Практическое использование физиотерапевтических и бальнеологических средств, при всей их эффективности, не имеет должного распространения.

Психологические средства восстановления

В данной группе выделяются собственно психологические, психолого-биологические и психотерапевтические средства, к которым относятся многообразные средства восстановления: от психорегулирующих, аутогенных тренировок, индивидуальной работы с психологом до простых отвлекающих приемов. С каждым годом психологические средства восстановления приобретают все большее значение в шахматах. С помощью этих средств снижается уровень нервно-психологического напряжения и уменьшается умственное утомление.

В целом особое внимание следует обращать на четкую организацию и планирование восстановительных мероприятий. Главное участие в этом, кроме тренера, должен принимать спортивный врач. Необходимо, чтобы и шахматисты представляли себе значение восстановительных факторов и умели использовать весь арсенал естественных и гигиенических средств в домашних условиях.

На всех этапах подготовки необходимо наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к занятиям по шахматам и к участию в спортивных соревнованиях в соответствии с Приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации На основании приказа Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020 года № 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».

Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки, и точное их достижение.

В учебно-тренировочных группах рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок. Каждое

средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления.

Для начинающих спортсменов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов.

Планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование нагрузки - т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсменов и др. В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как повышенные дозы восстановительных процедур могут «блокировать» максимальное воздействие тренировки на организм. При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем локального. С помощью средств общего глобального воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект. Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия.

Объем отдельных восстановительных средств в недельном цикле зависит от числа повторений и длительности процедур.

Общий объем восстановления за неделю может составить до 10 часов. Объем восстановительных средств в месячных и годичных циклах определяется в соответствии с особенностями подготовки.

В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления. В соревновательных периодах возрастает объем медико-биологических и психологических средств. Объем восстановления в месячных циклах максимально может составлять до 14 часов.

Применение восстанавливающих средств должно осуществляться на фоне гигиенически целесообразного распорядка дня спортсменов и рационального питания.

Режим дня и питание могут иметь специальную, восстанавливающую направленность.

Следует умело использовать восстанавливающую роль сна. Продолжительность ночного сна после значительных учебно-тренировочных нагрузок может быть увеличена до 9- 10 ч за счет более раннего отхода ко сну (на 1-1,5 ч) и более позднего подъема (на 30-60 мин), особенно в осенне-зимний сезон.

Дневной сон спортсмена на сборах обуславливает восстановление и поддержание спортивной работоспособности на высоком уровне во вторую половину дня.

После учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований для спортсмена в течение дня наиболее приемлемы пассивные формы отдыха, не связанные с большой эмоциональной нагрузкой, но создающие положительный эмоциональный фон.

Восстановительный пищевой рацион спортсменов должен быть построен на основе сбалансированности, т.е. соответствия калорийности рациона суточным энерго-затратам спортсмена и оптимального соотношения, как основных пищевых веществ, так и их компонентов.

По энерго-затратам шахматы относится к видам спорта, характеризующимся маленьким объемом и интенсивностью физической нагрузки.

Между учебно-тренировочными занятиями и во время соревнований следует применять специализированные продукты, обогащенные белком, витаминами, углеводно-минеральными продуктами. При повышенных энерго-затратах целесообразна организация 4-5-кратного питания.

Применение активных восстанавливающих средств, в том числе доз витаминов, не должно подавлять и подменять естественных процессов

восстановления в организме спортсмена, особенно в подготовительном периоде, где происходит повышение уровня физических качеств, как следствие развития адаптационных и компенсаторных механизмов, поднимающих функциональный потолок спортсмена естественным путем. В отдельных случаях, обязательно по рекомендации врача, назначаются фармакологические средства, как профилактику при признаках переутомления.

Значительную роль в ускорении процессов восстановления, особенно при выраженном общем и локальном утомлении, вызванном проведенными занятиями или спортивными соревнованиями, играет массаж, гидропроцедуры, общее ультрафиолетовое облучение.

Восстановление защитно-приспособительных механизмов у спортсменов посредством физиотерапевтических процедур обусловлено тем, что они снимают общую усталость и утомление мышц, стимулируют функции нервной и сердечно-сосудистой систем, повышают сопротивляемость организма. Все это способствует восстановлению регулирующего влияния ЦНС на деятельность других функций и систем, оказывая в целом общее воздействие на организм.

Растирки и спортивные кремы способствуют более быстрому восстановлению, лечению спортивных травм и используются как средства, повышающие работоспособность.

Таблица 10

План медицинских, медико-биологических, восстановительных мероприятий

Этап спортивной подготовки	**Содержание мероприятия и его форма**	**Сроки проведения**	**Рекомендации по проведению мероприятий**
Этап начальной подготовки	1. Прохождение медицинского обследования	сентябрь	получение допуска к учебно-тренировочным занятиям
	2. Рациональное чередование нагрузок на учебно-тренировочном занятии в течении дня и в циклах подготовки. Ежедневно гигиенический душ, водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание	сентябрь-август	чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Прохождение медицинского обследования	сентябрь	получение допуска к учебно-тренировочным занятиям
	2. Перед учебно-тренировочным занятием, соревнованием: - упражнения на растяжение; - массаж (разминание); - психорегуляция (само- и гетерорегуляция)	сентябрь-август	мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений
	3. Во время учебно-тренировочного занятия, соревнования: - чередование учебно-тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности; - восстановительный массаж, (возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем - встряхивание, разминание); - психорегуляция (само- и гетерорегуляция)	сентябрь-август	предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения в процессе тренировки
	4. Сразу после учебно-тренировочного занятия, соревнования: - комплекс восстановительных упражнений; - ходьба, дыхательные упражнения; - душ -теплый/прохладный	сентябрь-август	восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена
	5. В середине микроцикла, в соревнованиях и свободный от игр день: - упражнения ОФП восстановительной направленности - сауна, общий массаж	сентябрь-август	восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений.
	6. После микроцикла, соревнований: - упражнения ОФП восстановительной направленности; - сауна, общий массаж, душ; - психорегуляция реституционной направленности (саморегуляция, гетерорегуляция)	сентябрь-август	физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений

Таблица 11

Этап спортивной подготовки	**Содержание и форма мероприятия**	**Сроки проведения**
Этап начальной подготовки	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские исследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе углубленные)	1 раз в 12 месяцев

	Этапные и текущие медицинские исследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

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

Контроль над 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 углубленный); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения.

3. Система контроля

3.1. Планируемые результаты освоения программы

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее - обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «шахматы»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства;

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

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «шахматы» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «шахматы»;

- изучить антидопинговые правила;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

- 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 проведения 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. Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, 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 ежегодно в конце учебного года (согласно графика), для приема контрольных нормативов создается комиссия из представителей администрации, инструктора-методиста и тренера-преподавателя, утверждается план проведения промежуточной аттестации.

Обучающиеся, успешно выполнившие все требования, переводятся на следующий год обучения или зачисляются на следующий этап подготовки.

Обучающиеся, не выполнившие переводные требования, отчисляются на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося спортивная школа осуществляет перевод такого обучающегося на обучение по дополнительной общеразвивающей программе для групп спортивно-оздоровительного этапа по виду спорта «шахматы».

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Учреждения в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

Итоговая аттестация проводится после завершения обучения по Программе спортивной подготовки.

Осуществление комплексного контроля, оценки результатов освоение 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 паралимпийского 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.

Таблица 12

Основное содержание комплексного контроля

Виды контроля	Контроль за эффективностью деятельности		Контроль за качеством состояния	
	соревновательной	учебно-тренировочной	подготовленности спортсменов	внешней среды, определенной факторами
Этапный	Анализ динамики каждого показателя по всем соревнованиям этапа спортивной подготовки	Анализ динамики каждого показателя учебно-тренировочной нагрузки в рамках этапа спортивной подготовки	Анализ показателей контрольного тестирования и педагогических измерений на конец этапа спортивной подготовки	- Климатическими: температура, влажность, ветер, солнечная радиация; - инфраструктуры: инвентарь, оборудование, покрытие и прочее; - Организационными: условия для проведения учебно-тренировочного занятия, психолого-педагогическое, медико-биологическое сопровождения и прочее; - Социальными: воздействие ближайшего окружения, поведение зрителей и прочее
Текущий	Оценка показателей соревнования, завершающего макроцикл	Анализ динамики каждого показателя учебно-тренировочной нагрузки в макроцикле	Оценка и анализ текущих показателей подготовленности учебно-тренировочного процесса	
Оперативный	Оценка показателей каждого соревнования	Оценка и анализ физических и физиологических характеристик нагрузки каждого упражнения, серии, учебно-тренировочного занятия	Оценка и анализ показателей, отражающих динамику физиологического состояния спортсменов до, после учебно-тренировочной нагрузки	

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и др. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

Оценка технической подготовленности – количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники.

Оценка тактической подготовленности – оценка целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактического мышления, действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Оценка состояния спортивной подготовленности спортсмена проводится в ходе контрольного тестирования и педагогических измерительных срезов или в процессе соревнований и включает оценку: физической, технической,

тактической, теоретической подготовленности, психологического состояния и поведения на соревнованиях.

Таблица 13

Тест для оценки теоретической подготовленности на каждом этапе спортивной подготовки:

Этап начальной подготовки 1 года обучения	**1. Когда была придумана игра шахматы:** а) 10 лет назад б) V-VI век до н.э. в) 1897 г. **2. Что означает слово «шахматы»:** а) бей противника б) я победил в) король умер **3. Сколько клеток на шахматной доске:** **а) 64** **б) 32** **в) 89** **4. Из скольких клеток состоит самая короткая диагональ:** а) 2 б) 3 в) 4 **5. Сколько раз можно делать рокировку во время партии:** а) 1 б) 2 в) сколько хочешь **6. Что такое дебют:** а) начало партии б) середина партии в) конец партии
Этап начальной подготовки 2 года обучения	**1. Когда была придумана игра шахматы:** а) 10 лет назад б) V-VI век до н.э. в) 1897 г. **2. Что означает слово «шахматы»:** а) бей противника б) я победил в) король умер **3. Сколько клеток на шахматной доске:** а) 64 б) 32 в) 89 **4. Из скольких клеток состоит самая короткая диагональ:** а) 2 б) 3 в) 4 **5. Сколько раз можно делать рокировку во время партии:** а) 1 б) 2 в) сколько хочешь **6. Что такое дебют:** а) начало партии б) середина партии в) конец партии

	7. Возможно, ли поставить мат двумя слонами: а) да б) нет **8. Кто сейчас чемпион мира по шахматам:** а) Магнус Карлсен б) Вильгейм Стейниц в) Ян Непомнящий **9. Сколько видов позиционного преимущества существует:** а) 3 б) 5 в) 8 **10. Как может закончиться партия с одной лишней пешкой при королях:** а) выигрыш б) ничья в) и то и другой
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 1-3 года обучения	**1. Как называется король, который не защищен своими фигурами:** а) голый б) простой в) скучный **2. Как называется дебют с ходами (e4-c5):** а) Сицилианская защита б) Защита Пирца-Уфимцева в) Дебют Ретти **3. Когда празднуется Международный день шахмат:** а) 20 июля б) 22 июля в) 20 июня **4. Мат в дебюте, который получают белые, сделав следующие ходы: 1.f4 e6; 2.g4; Фh4X:** а) Дурацкий мат б) Детский мат в) он никак не называется **5. Мат, объявляемый конём, матуемый король ограничен в передвижениях собственными фигурами:** а) Коневой б) Спертый в) Выпертый **6. Кого признали ЧМ без боя:** а) Фишер б) Каспаров в) Карпов **7. Девиз Шахматной Федерации:** а) мы – одна семья б) вместе сила в) только вперед **8. Боевая операция на шахматной доске, форсированный вариант чаще всего с жертвой**: а) Гамбит б) Комбинация в) Рокировка **9. Гамбит это:** а) нападение на слона б) боевая позиция в) нападение на ферзя **10. Текущий уровень относительной силы шахматиста, выражаемый в числовом коэффициенте:** а) нотация

	б) рейтинг в) разряд **11. Как зовут Ананда:** а) Гарри б) Пол в) Вишванатан **12. Вариант дебюта в названии которого используют древнее мифическое существо:** а) вариант Гаргоны б) вариант Медузы в) вариант Дракона
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 4 года обучения	**1. Текущий уровень относительной силы шахматиста, выражаемый в числовом коэффициенте:** а) нотация б) рейтинг в) разряд **2. Как зовут Ананда:** а) Гарри б) Пол в) Вишванатан **3. Вариант дебюта в названии которого используют древнее мифическое существо:** а) вариант Гаргоны б) вариант Медузы в) вариант Дракона **4. Какие можно определить слабые поля в начале партии:** а) c2(c7) б) b5(b4) в) f2(f7) **5. При разноцветных слонах, кому это выгоднее:** а) атакующей стороне б) защищающейся стороне в) всем **6. Где надо располагать ферзя при атаке:** а) сзади б) впереди в) посередине **7. Тактическое и стратегическое нападение в шахматной партии:** а) Атака б) Прицел в) Гамбит **8. Сильнейший в мире шахматист в середине 19 века:** а) Адольф Андерсен б) Роберт Фишер в) Пол Морфи **9. Что играется за черных:** а) Севернвый гамбит б) Шотланская партия в) Защита Нимцовича **10. Соревнования по шахматам могут быть:** а) только командными б) командными и личными в) только личными **11. Как называют фигуру, которую неоднократно приносят в жертву для достижения пата:** а) бешеная б) плохая в) умная

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится врачебным контролем.

Главная задача врачебного контроля – обеспечение правильности и эффективности учебно-тренировочных занятий и спортивных мероприятий. Врачебный контроль призван исключить все условия, при которых могут появляться отрицательные воздействия от занятий физическими упражнениями и спортом на организм спортсмена.

Врачебный контроль является обязательным условием предупреждения травматизма в процессе физического воспитания спортсмена.

Контроль за состоянием здоровья, допуск к занятиям шахматами и участию в соревнованиях осуществляется медицинскими работниками — медицинской сестрой учреждения, врачами медицинских учреждений.

Врачебно-педагогический контроль – это исследование, проводимое совместно с врачом и тренером-преподавателем для того, чтобы определить, как воздействует на организм спортсмена учебно-тренировочные нагрузки, с целью предупредить переутомление и развитие патологических изменений, приводящих к заболеваниям.

Врачебно-педагогический контроль предусматривает наблюдение врача непосредственно в процессе учебно-тренировочных занятий, во время спортивных сборов и спортивных соревнований.

Врачебно-педагогический контроль включает:

• оценку организации и методики проведения занятий физическими упражнениями с учетом возраста, пола, состояния здоровья, общей физической подготовленности и тренированности;

• оценку воздействия тренировок, соревнований на организм спортсмена;

• проверку условий санитарно-гигиенического содержания мест занятий, оборудования, а также спортивной одежды и обуви спортсменов;

• проверку мер профилактики спортивного травматизма, выполнения правил безопасности.

В процессе врачебно-педагогических наблюдений решаются следующие основные задачи:

• изучение воздействий физических нагрузок на организм спортсмена с целью оценки адекватности их уровню подготовленности данного спортсмена;

• определение состояния здоровья и функционального состояния организма обучающихся для оценки уровня функциональной готовности на различных этапах подготовки;

• оценка соответствия применяемых средств и системы тренировки ее задачам и возможностям спортсмена в целях совершенствования планирования и индивидуализации учебно-тренировочного процесса;

• оценка и выбор медицинских, педагогических и психологических средств и методов, направленных на улучшение восстановительных процессов после больших физических нагрузок;

• • оценка условий и организации учебно-тренировочных занятий.

Результаты врачебно-педагогического наблюдения для устранения выявленных недостатков доводят до сведения тренера-преподавателя.

В результате наблюдения врач может выявить признаки переутомления и своевременно предупредить его вредные последствия.

При этом выявляются отклонения в состоянии здоровья или функциональном состоянии, уточняется степень тренированности и способность выполнять запланированные нагрузки, а также принимаются меры в случае недостаточной эффективности тренировки.

Контроль учебно-тренировочной деятельности.

Контроль учебно-тренировочной деятельности – процесс получения информации о влиянии занятий физическими упражнениями и спортом на организм спортсменов с целью повышения эффективности учебно-тренировочного процесса.

Практическая реализация такого контроля осуществляется в системе специально реализуемых проверок, включаемых в содержание занятий. Такие

проверки позволяют вести систематический учет наиболее важным направлениям:

- степень освоения техники и тактики;
- уровень развития физических качеств;
- уровень освоения программного материала.

К методам контроля учебно-тренировочного процесса относятся:

- анкетирование спортсменов;
- анализ рабочей документации учебно-тренировочного процесса;
- тренерско-педагогические наблюдения во время занятий;
- регистрацию функциональных и других показателей; тестирование различных сторон подготовки.

Контроль за технической и физической подготовленностью осуществляется тренером-преподавателем.

Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по этапам подготовки, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

Таблица 14

Комплекс контрольных упражнений для перевода обучающихся на следующий год спортивной подготовки

Этап спортивной подготовки	Год обучения	Упражнения	Норматив	
			мальчики	девочки
Этап начальной подготовки	1 год	Постановка линейного мата (с)	не более	
			6,0	6,2
		Постановка мата королем и ферзем (с)	не более	
			9,0	10,0
		Постановка мата королем и ладьей (с)	не более	
			15,0	16,0
	2 год	Правильное разыгрывание дебюта (ход)	не менее	
			6	5
		Выполнение постановки плана игры	+	
		Правильное разыгрывание пешечных окончаний	+	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1 год	Выполнение проведения атаки на короля	+	
		Понимание позиционной игры	+	
		Правильное разыгрывание ладейных окончаний	+	
	2 год	Понимание тактики игры	+	
		Правильное разыгрывание слоновьих окончаний	+	
		Правильное разыгрывание коневых окончаний	+	
	3 год	Понимание стратегии игры	+	
		Знание тактических приемов	+	
		Правильное разыгрывание эндшпилей	+	
	4 год	Знание стратегических приемов	+	
		Правильное разыгрывание выбранного дебюта (ход)	не менее	
			12	11
		Понимание принципов игры	+	
		Правильное построение защиты	+	

Контроль за соревновательной деятельностью осуществляется непосредственно в процессе соревнований по следующим разделам:

- контроль за отношением спортсменов к соревнованиям;

- контроль за переносимостью обучающимися соревновательных нагрузок;

- контроль за выполнением шахматистами тактического плана игры и эффективностью тактических действий;

- контроль за технико-тактическими и техническими показателями игровых действий.

Психологический контроль заключается в систематическом проведении психологических обследований, сопоставление получаемых данных с имеющимися критериями и нормативными показателями подготовленности.

Следует диагностировать на разных этапах учебно-тренировочного процесса для дальнейшего повышения эффективности подготовки общие, неспецифические показатели спортсмена, характеризующие его психофизиологические возможности, «психико-функциональный» резерв, а также профиль его личности, целесообразно диагностировать в подготовительном периоде.

Более специфические психологические показатели личности и деятельности спортсмена, дающие возможность выявить психологические критерии его тренированности, рекомендуется определять в начале специальной подготовки. Специфические соревновательные качества, проявляемые в экстремальных условиях, могут быть определены лишь в процессе участия в спортивных соревнованиях.

Биохимический контроль. При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики.

Поэтому в спорте наряду с врачебно-педагогическим, психологическим контролем используется биохимический контроль над функциональным состоянием спортсмена.

Определение биохимических показателей обмена веществ позволяет решать следующие задачи комплексного обследования: контроль над функциональным состоянием организма спортсмена, которое отражает эффективность и рациональность выполняемой учебно-тренировочной

программы, наблюдение за адаптационными изменениями основных энергетических систем и функциональной перестройки организма в процессе тренировки, диагностика предпатологических и патологических изменений метаболизма спортсменов.

Биохимический контроль позволяет также решать такие частные задачи, как выявление реакции организма на физические нагрузки, оценка уровня тренированности, адекватности применения фармакологических и других восстанавливающих средств, роли климатических факторов.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки

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 «шахматы» 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 «шахматы»:

– нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки;

– нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации для зачисления и перевода в группы на учебно-тренировочном этапе;

Перевод обучающихся на следующий этап обучения производится на основании выполненных контрольно-переводных нормативов и разрядных требований.

Содержание контрольно-переводных нормативов включает в себя определение уровня общей и специальной физической подготовленности, уровень спортивного мастерства, участие в спортивных соревнованиях.

Таблица 15

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду сорта «шахматы»

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			9,6	10,1	8,6	9,1
2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			85	77	95	87
4.	Челночный бег 3 х 10 м	с	не более		не более	
			11,2	11,7	10,8	11,3

Таблица 16

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду сорта «шахматы»

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,5	6,6
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			11	7
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+5
1.4.	Челночный бег 3 х 10 м	с	не более	

			9,8	10,2
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			122	117
2. Нормативы специальной физической подготовки				
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	
3. Уровень спортивной квалификации				
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»

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

Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорту на этапах спортивной подготовки.

Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

– нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;

– целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;

– содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);

– процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;

– оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

4.1. 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.

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 вносит 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 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, полусвязка, 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 тактически идей.

Сложные комбинации на сочетание 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 нерокировавшегося 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, морально-волевая 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.

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.

Практические занятия.

На практических занятиях спортсмены применяют полученные знания, развивают волевые качества, трудолюбие, целеустремленность и настойчивость в устранении недостатков. Участие в соревнованиях организуется в соответствии с годовым календарным планом.

Виды и формы практических занятий.

Квалификационные турниры. Анализ партий и типовых позиций. Индивидуальные занятия.

Участие шахматистов в квалификационных и тематических турнирах. Разбор с тренером сыгранных партий, анализ типовых положений, выполнение упражнений для улучшения техники расчета вариантов, тренировка со спарринг - партнером.

Индивидуальные занятия тренера со спортсменами спортивной школы в соответствии с перспективными планами индивидуальной подготовки.

Выполнение контрольно-переводных и нормативных требований.

Теоретические семинары, контрольные работы, доклады и рефераты учащихся.

Проведение тренером семинаров по актуальным разделам теории шахмат, групповое обсуждение докладов, прием зачетов по организации и судейству

соревнований, выполнение спортсменами контрольных работ по пройденным темам, заслушивание аналитических докладов спортсменов.

Консультационные партии, конкурсы решения задач и этюдов, сеансы одновременной игры, упражнения на расчет вариантов

Тематические партии по консультации и сеансы одновременной игры. Понятие о шахматной композиции. История и основные направления шахматной композиции. Правила проведения конкурсов. Упражнения для развития счетных способностей.

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ.

Основными задачами в группах начальной подготовки являются привитие обучающимся интереса к занятиям шахматами, овладение элементарными основами шахматной игры, ознакомление с основными тактическими идеями и приемами, получение первоначальных знаний по истории шахмат, приобретение навыков участия в соревнованиях, выполнение нормативов II-III юношеского разряда.

При планировании подготовки юного шахматиста необходимо учитывать практический опыт, свидетельствующий, что для достижения в юношеском возрасте звания мастера спорта требуется, как правило, от 6 до 9 лет учебно-тренировочной работы.

В группах начальной подготовки обучающиеся как правило не выступают в официальных соревнованиях, и учебный процесс должен быть насыщен большим количеством внутренних турниров (тематических, квалификационных), специальными занятиями по закреплению теоретических знаний и различными массовыми мероприятиями.

Программный материал для этапа начальной подготовки (1-2 год)

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.

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 (полуприсед, 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 полуприседе 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-е 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-е 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 доводиться 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.

Таблица 17

Разделы подготовки	**До года**	**Свыше года**
Групповые и индивидуальные теоретические занятия	1. История шахмат. Происхождение шахмат. Распространение шахмат на Востоке. Мат Диларам. Проникновение шахмат в Европу. Мастера XVIII в. Андрэ Филидор и его теория.	1. История шахмат Европейские шахматисты 19 века. А. Андерсен. Наследие П. Морфи. Первый чемпион мира В. Стейниц и его учение. Эммануил Ласкер. Проникновение шахмат в Россию. М. Чигорин. Творчество З. Тарраша, Г. Пильсбери, А. Рубинштейна.
	2. Основы психологии человека. Спортивный режим Общие сведения об организме человека. Влияние физических упражнений на организм человека.	2. Основы психологии человека. Спортивный режим Ведущая роль нервной системы в деятельности всего организма человека. Здоровый образ жизни.
	3. Антидопинговые правила	3. Антидопинговые правила
	4. Дебют Дебют - начало партии. Как начинать партию. Основные принципы развития дебюта. Дебютные ловушки. Развивающие ходы. Безопасность короля. Создание угроз в дебюте. Борьба за центр.	4. Дебют Открытые дебюты. Значение флангов. Захват центра. Подрыв центра. Фланговые атаки. План в дебюте. Оценка позиции в дебюте. Связь дебюта с миттельшпилем. Стратегические идеи.
	5. Миттельшпиль Что делать после дебюта. Развитие фигур. Создание угроз. Отражение угроз соперника. Понятие о комбинации. Тактические удары, приемы. Принципы реализации материального преимущества. Комбинации.	5. Миттельшпиль Основные принципы разыгрывания середины игры: целесообразность в развитии фигур, мобилизация сил, определение ближайших и последующих задач. Разрушение пешечного центра. Уничтожение защиты.
	6. Эндшпиль Определение эндшпиля. Основные правила эндшпиля. Активность фигур. Централизация короля. Оппозиция. Мат одинокому королю ладьей, ферзем. Линейный мат. Правило квадрата.	6. Эндшпиль Пешечные окончания. Отдаленная проходная пешка. Защищенная проходная пешка. Пешечный прорыв. Коневые (слоновые) окончания. Цугцванг. Ладейные окончания. Ладья против пешек.
	Современные информационные технологии Общие сведения о работе ПК. Знакомство с шахматными программами.	Современные информационные технологии Овладение навыками работы в интернете с шахматными сайтами.
Групповые и индивидуальные тренировочные занятия	1. Стратегия и тактика Выбор хода и оценка позиции. Необеспеченная позиция короля. Атака на короля. Тактика в дебюте и миттельшпиле. Сильные и слабые фигуры. Сильные и слабые поля.	1. Стратегия и тактика Подвижный пешечный центр. Выигрыш темпа. РенТЭ(СС)ен. Слабости пешечной структуры. Проходная пешка. Промежуточный ход. Размен.
	2. Анализ типовых позиций Дебютные ловушки. Король и пешка против короля. Оппозиция. Вечный шах.	2. Анализ типовых позиций Отдаленная (защищенная) проходная пешка. Ладья и пешка против ладьи. Слон против пешек. Конь против пешек.
	3. Решение задач	3. Решение задач

	Матовые комбинации. Комбинации на выигрыш фигуры. Открытое нападение. Открытый шах.	Двойной удар. Связка. Уничтожение защиты. Промежуточный ход. Промежуточный шах.
	4. Тренировочные партии Французская защита. Ферзевый гамбит. Итальянская партия	4. Тренировочные партии Северный гамбит. Венская партия. Королевский гамбит.
ОФП	Уровень влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта шахматы. Простейшие удары по мячу. Различные удары по мячу. Игра головой. Понятие о финтах. Основы тактической игры. Командная игра. Игра на одни ворота. Здоровый образ жизни	Уровень влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта шахматы. Подвижные игры (вышибалы, салки и пр.) Разминка Наклоны (вперед, в сторону, назад), повороты (направо, налево), наклоны с поворотами, вращения. Движение различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движениями руками, выпады с наклоном туловища, круговые движения руками, и др.), упражнения на формирование правильной осанки. Дыхательная гимнастика
Тестирование и контроль	Тестирование и контроль	Тестирование и контроль

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

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

В учебно-тренировочных группах первого года обучения – развитие интереса к занятиям шахматами, изучение сложных комбинаций на сочетание идей, овладение элементарными техническими приемами легкофигурного Эндшпиля, ознакомление с теорией А. Филидора, усвоение понятия о тренировке и гигиене шахматистов.

В учебно-тренировочных группах второго года обучения – формирование устойчивого интереса к занятиям шахматами, развитие тактического зрения, приобретение навыков самостоятельной работы над шахматами, ознакомление с приемами атаки в шахматной партии, проблемами центра, углубленное изучение легкофигурных окончаний и основных приемов ладейного эндшпиля, изучение понятия инициативы в дебюте, расширение знаний по истории шахмат, изучение элементарных основ судейства и организации шахматных соревнований.

В учебно-тренировочных группах третьего года обучения – расширение полученных знаний, изучение теории В. Стейница, углубленное изучение темы «Атака на короля», ознакомление с характеристикой современных дебютов, совершенствование в изучении приемов эндшпиля и миттельшпиля,

приобретение углубленных знаний о режиме шахматиста и методике тренировки.

В учебно-тренировочных группах четвертого года обучения – совершенствование теоретических знаний, изучение типовых позиций миттельшпиля, овладение принципами формирования дебютного репертуара, углубленное изучение сложных окончаний, овладение глубокими знаниями по истории шахмат, получение сведений о психологической и волевой подготовке.

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 (полуприсед, 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 полуприседе 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-е 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-е 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 доводиться 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. 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: поднимание и опускание ноги (прямой и согнутой, вперед, в сторону и назад), сгибание и разгибание ног стоя (полуприсед, 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 полуприседе 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-е 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-е 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 доводиться 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

Стратегия:

1. Пешечный перевес на одном из флангов.
2. Пешечная цепь.
3. Качественное пешечное превосходство.
4. Блокада.
5. Пешечная пара «c3+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.

Таблица 18

Разделы подготовки	До трех лет	Свыше трех лет
Групповые и индивидуальные теоретические занятия	1. История шахмат Х.-Р.Капабланка. Гипермодернизм как новое течение шахматной мысли. Шахматная жизнь России в начале 20	1. История шахмат Выдающиеся зарубежные шахматисты второй половины 20 века. Р.Фишер. А.Карпов. Г. Каспаров. Шахматы в начале

	века. Творчество А. Нимцовича, Р. Рети, С. Тартаковера. А.Алехин - первый русский чемпион мира. М.Эйве. Советская шахматная школа и советские чемпионы мира.	21 века. Новые лидеры мировых шахмат: В.Крамник, М.Карлсен и др. Российская шахматная школа.
	2. Основы психологии человека. Спортивный режим Гигиена умственного труда. Укрепление здоровья: аутотренинг, закаливание, двигательная активность. Организм человека и факторы риска: стрессы, гиподинамия, переутомление.	2. Основы психологии человека. Спортивный режим Спортивный режим во время соревнований. Биологические ритмы. Динамика работоспособности и режим дня. Организация тренировочного процесса.
	3. Антидопинговые правила	3. Антидопинговые правила
	4. Дебют Понятие инициативы в дебюте. Жертва пешки в дебюте за инициативу. Гамбиты. Испанская партия: основные варианты. Сицилианская защита: основные идеи и варианты. Защита Каро-Канн. Атака в дебюте. Стратегические идеи русской партии, скандинавской защиты, французской защиты, принятого ферзевого гамбита, староиндийской защиты. Значение флангов, дебютный захват центра с флангов, подрыв центра.	4. Дебют Дебют как подготовительная стадия к борьбе в середине игры. Стратегические идеи защиты Грюнфельда. Французская защита. Защита Нимцовича. Характеристика современных дебютов. Понятие дебютной новинки. Дебют Рети. Стратегические идеи защиты Алехина, защиты Уфимцева, защиты Тарраша, славянской защиты, староиндийского начала, голландской защиты, английского начала.
	5. Миттельшпиль План игры. Оценка позиций. Центр. Централизация. Атака в шахматной партии. Инициатива и темп. Фигурно-пешечная атака. Проблема центра. Пешечный прорыв. Подвижный пешечный центр. Центр и фланги. Инициатива и темп в атаке. Атака при разносторонних рокировках. Ограничение подвижности фигур, пространства, выключение фигур из игры. Защита в шахматной партии.	5. Миттельшпиль Пассивная и активная защита. Составление плана защиты, перегруппировка сил. Переход к контрудару. Приемы тактической защиты. Стратегические приемы. Жертва материала для перехода в эндшпиль. Компенсация за ферзя, ладью, легкую фигуру в середине игры. Изолированные висячие пешки. Позиционная жертва пешки, качества. Игра на двух флангах.
	Эндшпиль Пешечные окончания. Король и пешка против короля и пешки. Король и пешка против короля и двух пешек. Окончания с одноцветными (разноцветными) слонами. Мат одинокому королю двумя слонами. Ладейные окончания. Реализация лишней пешки в многопешечном окончании. Построение моста. Принцип Тарраша. Позиция Филидора.	6. Эндшпиль Сложные пешечные окончания. Сложные ладейные окончания. Мат одинокому королю слоном и конем. Компенсация за ферзя, ладью, легкую фигуру в эндшпиле. Ладья против легких фигур. Ладья и конь против ладьи. Ладья и слон против ладьи. Легкофигурные окончания.
	7. Современные информационные технологии Принципы работы шахматных баз данных. Просмотр партий конкретного соперника при подготовке к шахматному турниру. Анализ сыгранных партий с помощью аналитических модулей. ChessBase, ChessAssistant.	7. Современные информационные технологии Тренажер для самостоятельного анализа шахматных партий. Fritz, Rybka, Houdini, Stockfish и другие шахматные программы. Читтерство. Основные алгоритмы современных шахматных программ.
Групповые и индивидуальные тренировочные занятия	1. Стратегия и тактика «Плохая фигура». Инициатива. Размен. Двойной удар. Форсированный мат. Пат. Позиционная жертва качества.	1. Стратегия и тактика Изолированная пешка. Висячие пешки. Пешечный «клин» в центре. Цугцванг. Испанская структура. «Карлсбадская»

	Позиционная жертва пешки (фигуры). Размен. Позиционная ничья. Крепость.	структура. «Каменная стена». «Ёж». Стратегические приемы защиты. Тренировка техники расчета.
	2. Анализ типовых позиций Пешечный прорыв и образование проходной пешки. Ладья и крайняя пешка против ладьи. Ладья и коневая пешка против ладьи. Окончания с одноцветными слонами. Окончания с разноцветными слонами. Подрыв центра. Атака при разносторонних рокировках. Отдаленная проходная пешка. Защищенная проходная пешка.	2. Анализ типовых позиций Создание слабостей. Слон с пешками против слона с пешками (одноцвет, разноцвет). Активность короля в эндшпиле. Открытые и полуоткрытые линии и атака на короля. Форпост на открытой и полуоткрытой линии. Борьба за открытую линию. Ладья против легких фигур. Ладья и слон (конь) против ладьи.
	3. Решение комбинаций Двойной удар. Форсированный мат. Пат. Двухходовки-трехходовки. Позиционная ничья. Крепость. Завлечение. Комбинации в 3-4 хода на выигрыш и ничью. Цугцванг.	3. Решение комбинаций Выключение фигуры из игры. Матовые комбинации. Атака слабых пунктов. Позиционная жертва качества. Компенсация за фигуру (ладью). Этюды.
	4. Тренировочные партии. Испанская партия. Сицилианская защита. Защита Каро-Канн. Пешечный эндшпиль. Ладейный эндшпиль. Русская партия. Староиндийская защита.	4. Тренировочные партии Защита Грюнфельда. Защита Нимцовича. Эндшпиль с одноцветными (разноцветными) слонами. Английское начало. Славянская защита. Позиции без качества (без пешки) Ферзь против ладьи в эндшпиле.
	5.Самостоятельная работа	5.Самостоятельная работа.
Инструкторская и судейская практика	Системы соревнований - круговая, олимпийская, швейцарская. Контроль времени. Таблицы. Положение о соревнованиях. Регламент. Требование к написанию положения о соревновании. Электронные шахматные часы.	Инструкторская и судейская практика Системы соревнований - круговая, олимпийская, швейцарская. Контроль времени. Таблицы. Положение о соревнованиях. Регламент. Требование к написанию положения о соревновании. Электронные шахматные часы.
ОФП и СФП	Темы по плану-конспекту	Темы по плану-конспекту. Подвижные игры, эстафеты с элементами футбола. Основы тактической игры. Индивидуальные тактические действия. Командная игра. «Перетягивание каната», «Борьба за мяч». Эстафеты с преодолением препятствий. Дыхательная гимнастика.
Тестирование и контроль	Тестирование и контроль	Тестирование и контроль

Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы

Аттестация в спорте представляет собой систему контроля, включающую дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности и уровня подготовленности обучающихся.

Контрольные занятия обеспечивают текущий контроль, промежуточную и итоговую информацию об уровне и результатах освоения программного

материала спортивной подготовки каждым отдельным обучающимся спортсменом, представленными выполнением нормативных и квалификационных требований по годам и этапам спортивной подготовки.

Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих в Учреждении спортивную подготовку по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.

Обязательное контрольное тестирование включает:

– нормативы по общей физической подготовке, основанные на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «шахматы»;

– контроль выполнения квалификационных требований обучающимся соответствующего года учебно-тренировочного этапа проводится с форм, предложенных в таблице 19.

Таблица 19

Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы

№	Формы аттестации	Оценочные материалы	Примечание
1.	Контрольные тесты	протокол	Форма, разработанная Учреждением и включающая тесты из Рабочей программы тренера - преподавателя
2.	Медико-биологические исследования	Заключения	Выдается Заключения медицинским центром по всем видам исследования
3.	Собеседования	Протокол Комиссии	Проводится по итогам учебно-тренировочного года или полугодий
4.	Переводные нормативы	Протокол	Проводятся только для этапов начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до трех лет, не имеющих спортивных разрядов
5.	Просмотровые сборы	Заключение тренера, Комиссии	Проводятся при отборе детей на этапы спортивной подготовки, а также одаренных и способных детей, перешедших из других видов спорта или поздно ориентированных на занятия спортом
6.	Другие	устанавливаются Учреждением самостоятельно	

4.2. 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:**	**3120/ 4320**		
	История возникновения вида спорта «шахматы» и его развития	60/60	сентябрь	Зарождение вида спорта «шахматы». Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта «шахматы»	60/60	сентябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря
	Требования техники безопасности при занятиях видом спорта «шахматы»	60/60	сентябрь	Инструктаж по технике безопасности во время учебно-тренировочного процесса
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	60/60	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	120/120	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	60/60	ноябрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом
	Необходимые сведения о строении и функциях мозга человека	120/180	декабрь	Основы анатомии и физиологии человека. Влияние спорта на организм человека. Понятие об анатомическом строении тела человека (костная система, связочный аппарат, мышцы). Общее понятие о системах кровообращения, дыхания, пищеварения, выделения
	Понятие о процессе спортивной подготовки	120/180	декабрь	Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Единство общей и

				специальной подготовки. Понятие о учебно-тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Средства и методы технической подготовки. Методические приемы и средства обучения игры
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	60/60	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизм
	Теоретические основы обучения элементам техники и тактики вида спорта «шахматы»	60/120	февраль	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике и тактике их выполнения
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта «шахматы»	60/120	март	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 «шахматы»
	Режим дня и питания обучающихся	60/60	апрель	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание
	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта	120/180	июнь	Правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта «шахматы». Федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта. Общероссийские антидопинговые правила
	Требования к спортивной экипировке	60/60	июль	Требования к спортивной одежде и обуви для занятий шахматами.
	Понятие «Дебют», как его играть	560/920	сентябрь-август	Дебют - начало партии, благодаря множеству вариантов, и многолетнему опыту шахматистов прошлых лет, самые сильные ходы и варианты исследованы. Изучение разных дебютов на протяжении всех годов обучения
	Понятие «Миттельшпиль», как его играть	560/920	сентябрь - август	Стратегические, теоретические и технические приемы
	Понятие «Эндшпиль», как его играть	740/920	сентябрь-август	Пешечные, Ладейные, ферзевые, коневые и слоновьи окончания

	Вредные привычки	180/180	август	Курение. Алкоголизм. Наркотические вещества. Влияние вредных привычек на организм человека
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	**Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:**	**17760/ 16620**		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	120/60	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
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта «шахматы»	120/60	сентябрь	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря
	Требования техники безопасности при занятиях видом спорта «шахматы»	120/60	сентябрь	Инструктаж по технике безопасности во время учебно-тренировочного процесса
	История возникновения олимпийского движения	120/60	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК)
	Эволюция правил шахматы	120/60	октябрь	Все изменения в правилах игры шахматы с момента зарождения и до наших дней
	Режим дня и питание обучающихся	120/60	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание
	Физиологические основы физической культуры	120/60	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	120/60	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	120/60	февраль	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата
	Тактические действия	120/60	февраль	Индивидуальные тактические действия

	Основные сведения о спортивной квалификации	120/60	март	Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий
	Антидопинговые правила	120/60	март	Перечень запрещенных веществ. Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние
	Психологическая подготовка	120/60	сентябрь-декабрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Самостоятельные занятия	120/60	апрель	Утренняя гимнастика (зарядка). Индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений. Составление индивидуальных планов подготовки
	«Дебют»	5240/5200	сентябрь-август	Дебют - начало партии, благодаря множеству вариантов, и многолетнему опыту шахматистов прошлых лет, самые сильные ходы и варианты исследованы. Изучение разных дебютов на протяжении всех годов обучения
	«Миттельшпиль»	5240/5200	сентябрь - август	Стратегические, теоретические и технические приемы
	«Эндшпиль»	5240/5200	сентябрь-август	Пешечные, Ладейные, ферзевые, коневые и слоновьи окончания
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	120/60	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта «шахматы», подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям
	Правила вида спорта «шахматы»	120/60	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях
	Последствия принятия алкоголя, табакокурения, электронных сигарет и наркотических веществ	120/60	август	Курение (табачных изделий и электронных сигарет) Алкоголизм. Наркотические вещества. Влияние вредных привычек на организм человека

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «шахматы», который включает в себя следующие

дисциплины: шахматы - командные соревнования, шахматы, блиц, быстрые шахматы, шахматная композиция, заочные шахматы.

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 организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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 уровня всероссийских спортивных соревнований.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «шахматы».

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально-технические условия реализации программы

– Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

– наличие тренировочного спортивного зала;

– наличие помещения 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»;

– 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.

Таблица 20

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым 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	20
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

Таблица 21

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование							
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Шахматная доска складная с шахматными фигурами	комплект	на обучающегося	-	-	-	-
2.	Ноутбук со специальным программным обеспечением для вида спорта "шахматы"	штук	на обучающегося	-	-	-	-

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	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

Укомплектованность спортивной школы, руководящими и иными работниками

Общее руководство спортивной школы по основным вопросам вместе с директором осуществляет заместитель директора.

Образовательный процесс отделения шахмат осуществляет педагогический коллектив, состоящий из старшего инструктора-методиста, двух тренеров-преподавателей, одного старшего тренера-преподавателя.

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).

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников спортивной школы

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 27.04.2023 N 362н (зарегистрирован Минюстом России 25.05.2023, регистрационный N 73442), действует до 01.09.2029, профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615), действует до 01.09.2028, 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).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей спортивной школы

Тренерам-преподавателям необходимо систематически проходить курсы повышения квалификации. Повышение квалификации педагогических работников спортивной школы носит системный характер и регламентируется действующим законодательством.

Для повышения профессионального мастерства педагогических работников в спортивной школе можно использовать другие формы: методические семинары, обучающие семинары-практикумы, мастер классы.

7. Информационно-методические условия реализации программы

Информационное обеспечение деятельности Учреждения – многогранный процесс, направленный на решение профессиональных, организационных и воспитательных задач, формирование и структурирование информационного пространства Учреждения с использованием всей совокупности информационных ресурсов и информационных технологий в целях гармонизации спортивной и образовательной деятельности.

Список литературы:

1. Авербах Ю.Л. Шахматы: методическое пособие. – М., Знание, 1990.

2. Алаторцев В.А. Вопросы методики тренировки шахматистов старших разрядов. – М.: ЦНИИФК, 1962.

3. Алексеев Н.Г., Злотник Б.А. Проблемы отбора перспективных юных шахматистов. - М.: ГЦОЛИФК, 1984.

4. Ботвинник М.М. Методы подготовки шахматиста / В кн. Теория и практика шахматной игры: Учеб. пособ. / Под ред. Я.Б. Эстрина. – М.: Высш. школа, 1981.

5. Гик Е.Я. Компьютерные шахматы: эра новых чемпионов. – М: ФАИР, 1997.

6. Голенищев В.Е. Подготовка юных шахматистов: программа для II разряда. - М.: Сов. Россия, 1980.

7. Дворецкий М.И. Методика работы тренера с шахматистами высших разрядов // В кн.: Шахматы: наука, опыт, мастерство. – М: Высшая школа, 1990.

8. Дворецкий М.И., Юсупов А.М. Методы шахматного обучения. – Харьков: ФОЛИО, 1997.

9. Злотник Б.А. Шахматы: наука, опыт, мастерство. – М.: Высшая школа, 1990.

10. Злотник Б.А. Диагностика спортивного мастерства шахматистов // В кн.: Шахматы: наука, опыт, мастерство. – М: Высшая школа, 1990.

11. Злотник Б.А. Комплекс диагностических методик по шахматам. – М., 1989.

12. Крогиус Н.В. Психологическая подготовка шахматиста. – М: Физкультура и спорт, 1975.

13. Малкин В.Б. Проблемы психологической подготовки шахматиста. - М.: ГЦОЛИФК, 2001.

14. Малкин В.Б. Медико-биологические проблемы шахмат // В кн.: Шахматы: наука, опыт, мастерство. – М: Высшая школа, 1990.

Перечень интернет – ресурсов:

1. http://webchess.ru/ - сайт шахматной литературы
2. http://www.chesspro.ru/ - информационный сайт
3. http://www.crestbook.com/ - регулярная шахматная аналитика, обзоры текущих турниров, комментарии гроссмейстера С. Шипова и других гроссмейстеров.
4. http://www.e3e5.com/ - регулярные шахматные новости, комментарии, обзоры известных гроссмейстеров
5. http://www.russiachess.org/ - сайт Российской шахматной федерации
6. http://www.ruschess.com/indexrus.php - сайт баз партий

Приложение № 1
к программе спортивной подготовки
по виду спорта «шахматы»

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	4. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

		«Проверка лекарственных средств»		
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов