

Рассмотрена на заседании  
педагогического совета:  
МАОУ ДО «СШ «Новое поколение»


(наименование учреждения)

от 09.01.2023 № 1-0

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАОУ ДО  
«СШ «Новое поколение»

(наименование должности руководителя организации)

  
В.В. Полетаев  
(подпись) (расшифровка)

Приказ № 2/с от 09.01.2023 года

Внесены изменения

в соответствии с приказом

№ 15/с от 25.01.2024

Муниципальное автономное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
«Спортивная школа «Новое поколение»

**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки  
по виду спорта «Шахматы»**

Срок реализации программы:

- на этапе начальной подготовки - 2 года;
- на учебно - тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 5 лет;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается;
- на этапе высшего спортивного мастерства - не ограничивается.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>I. Общие положения</b>	3
1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «шахматы»	3
2. Цель программы	3
<b>II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</b>	4
3. Сроки реализации этапов подготовки, возрастные границы, количество лиц, проходящих спортивную подготовку	4
4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	4
5. Виды (формы) обучения	5
6. Годовой учебно-тренировочный план	8
7. Календарный план воспитательной работы	11
8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	13
9. План инструкторской и судейской практики	17
10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	17
<b>III. Система контроля</b>	19
11. Требования к результатам прохождения Программы	19
12. Оценка результатов освоения Программы	21
13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)	22
<b>IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)</b>	29
14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий	29
15. Учебно-тематический план	59
<b>V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам</b>	64
16. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	64
<b>VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</b>	64
17. Материально-технические условия реализации Программы	64
18. Кадровые условия реализации Программы	69
19. Информационно-методические условия	69

## I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

**1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта шахматы (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по шахматам с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «шахматы», утвержденным приказом Минспорта России от 09.11.2022г. № 952 (далее – ФССП) с изменениями, утвержденным приказом Минспорта России от 06.09.2023г. №638**

Вид спорта шахматы (код вида 0880002511Я), согласно Реестру видов спорта РФ, включает в себя следующие дисциплины:

<b>Наименование спортивной программы</b>	<b>Номер-код спортивной дисциплины</b>					
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 М
заочные шахматы	088	005	2	8	1	1 Л

### 2. Цель программы

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки по шахматам, а также:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств;
- повышение уровня общей физической и специальной физической подготовки;
- освоение основ техники и тактики по виду спорта "шахматы";
- приобретение опыта участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- общие знания об антидопинговых правилах;
- укрепление здоровья;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

## II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

**3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.**

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2	6	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-5	8	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	10	2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	12	2

Зачисление на обучение по программе спортивной подготовки осуществляется приказом образовательного учреждения по результатам индивидуального отбора в соответствии с действующим законодательством и локальными нормативными актами учреждения.

При этом учитываются такие компоненты, как теоретические и технико-тактические знания и умения по виду спорта шахматы в соответствии с требованиями федерального стандарта, психологические качества обучающегося, позволяющие ему быть спортсменом и успешная сдача нормативов по общефизической подготовке.

**4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки указывается с учетом приложения №2 к ФССП**

Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трёх лет	Свыше трёх лет	
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	9-12	12-16	18-24
Общее количество часов в год	234-312	312-416	468-624	624-832	936-1248

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

Учебно-тренировочный процесс в организации ведётся в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса) и осуществляется в следующих формах:

учебно-тренировочные занятия, в том числе с использованием дистанционных технологий (по согласованию с администрацией учреждения), применением инструкторской практики;

учебно-тренировочные мероприятия;

самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий (по согласованию с администрацией учреждения);

спортивные соревнования;

судейская практика;

контрольные мероприятия;

медико-биологические исследования;

восстановительные мероприятия.

Самостоятельная подготовка составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации.

Порядок организации тренировочных мероприятий.

В целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства организацией проводятся тренировочные мероприятия по планам подготовки, утвержденным в установленном порядке.

Направленность, содержание и продолжительность мероприятий определяются в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих соревнований, согласно приложению №3 ФССП учебно-тренировочные мероприятия.

### Учебно-тренировочные мероприятия

№ 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 совершенствования

			(этап спортивной специализации)	спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз 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

### **Объём соревновательной деятельности согласно приложению № 4 к ФССП**

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

***Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «шахматы».***

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся: соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «шахматы»;

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

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

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

## **6. Годовой учебно-тренировочный план с учетом пункта 15 ФССП, приложений № 2 и № 5 к ФССП**

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

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

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

на этапе начальной подготовки – двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

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



### Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы 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		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	6-8	9-12	12-16	18-24	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		10-20	10-20	6-12	6-12	2-10	2-8
1.	Общая физическая подготовка	35-47	34-46	28-44	31-50	47-62	62-83
2.	Специальная физическая подготовка	0	0	14-19	19-25	47-62	62-83
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0	37-50	80-106	131-175	206-275	387-516
4.	Техническая подготовка	84-112	94-125	131-175	162-225	215-287	237-316
5.	Тактическая подготовка	44-59	62-83	94-125	125-166	187-250	250-333
6.	Теоретическая подготовка	61-81	75-100	150-175	167-215	208-250	250-333
7.	Психологическая подготовка	5-6	6-8	9-12	12-17	19-25	37-50
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2-3	3-4	5-6	6-8	9-12	12-17
9.	Инструкторская практика	0	3-4	5-6	12-17	19-25	25-33

10.	Судейская практика	0	3-4	5-6	6-8	9-12	25-33
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2-3	3-4	5-6	6-8	9-12	12-17
12.	Восстановительные мероприятия	2-3	3-4	5-6	6-8	19-25	25-33
Общее количество часов в год		234-312	312-416	624-728	728-936	1040-1248	1248-1664

## 7. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<p><b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;</li> </ul>	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p><b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе;</li> </ul>	В течение года
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p><b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;</li> </ul>	В течение года

2.2.	Режим питания и отдыха	<p align="center"><b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b></p> <p align="center">- 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);</p>	В течение года
3.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1.	<p>Теоретическая подготовка</p> <p>(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)</p>	<p>Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией. Мероприятия, беседы, акции в поддержку СВО.</p> <p align="center">Торжественные линейки, мероприятия в честь праздников, знаменательных, памятных дат. Выпуск стенных газет, спортивных листков.</p>	В течение года
3.2.	<p>Практическая подготовка</p> <p>(участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)</p>	<p>Участие в:</p> <p align="center">- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;</p> <p align="center">- тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;</p>	В течение года

3.3.	Трудовое воспитание	<p>Организация субботников по благоустройству территории школы</p> <p>Благоустройство пришкольной территории в летний период: разбивка клумб, посадка, поливка деревьев, насаждений, прополка и т.п.</p>	<p>2 раза в год</p> <p>В период летних школьных каникул (по графику).</p>
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<p><b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;</li> <li>- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;</li> <li>- правомерное поведение болельщиков;</li> <li>- расширение общего кругозора юных спортсменов</li> </ul>	В течение года
5	<b>Безопасность и здоровый образ жизни</b>		
5.1	Антитеррор, правовое воспитание	Организация тематических бесед (другие формы работы) по вопросам ОБЖ, антитеррора, правового воспитания, противодействию преступности	В течение года
5.2	Воспитание ЗОЖ	Организация бесед и тематических вечеров на морально-правовые темы (Стоп наркотикам), беседы с медсестрой СШ по вопросам здорового образа жизни	В течении года

## **8. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним**

### Теоретическая часть

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, осуществляющие спортивную подготовку, 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 антидопинговых мероприятий

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/ программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Инструктор-методист	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренер-преподаватель	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). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a>
	4. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Инструктор-методист	1 раз в год	Ссылка на онлайн-курсы РУСАДА: <a href="https://course.rusada.ru/">https://course.rusada.ru/</a>

	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	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 на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a>
	6. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Инструктор-методист	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
<b>Тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Обязательное предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/ программа, фото/видео.
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Инструктор-методист	1 раз в год	Ссылка на онлайн-курсы РУСАДА: <a href="https://course.rusada.ru/">https://course.rusada.ru/</a>
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Инструктор-методист	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	4. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	Инструктор-методист	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	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 на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a>
<b>Этап совершенствования спортивного мастерства</b>	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Инструктор-методист	1 раз в год	Ссылка на онлайн-курсы РУСАДА: <a href="https://course.rusada.ru/">https://course.rusada.ru/</a>
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Поддача»	Инструктор-методист	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
<b>Этап высшего спортивного мастерства</b>					



		запроса на ТИ» «Система АДАМС»			
--	--	---	--	--	--

## 9. Планы инструкторской и судейской практики

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

Решение этой задачи целесообразно начинать с 1-го года обучения и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки.

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Организация и проведение шахматных соревнования для учащихся групп начальной подготовки. Проведение простейших занятий с начинающими шахматистами. Судейство внутришкольных соревнований.

Для групп учебно-тренировочного этапа привлечение к судейству внутришкольных мероприятий, проведению жеребьевки, организации соревнований. Стимулирование к получению квалификации «юный арбитр».

Инструкторская и судейская практика способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе шахмат. Занимающиеся в тренировочных группах получают углубленные знания об основах судейства, о правилах соревнований в первые три года обучения.

Спортсмены тренировочных групп 4-5 годов обучения и групп спортивного совершенствования мастерства принимают участие в судейских семинарах. Каждый учащийся старших групп к концу обучения должен уметь организовать и проводить шахматные соревнования и простейшие занятия с начинающими шахматистами. Они должны исполнять шахматный кодекс, уметь учитывать конкретные обстоятельства и детали в процессе соревнований, знать правила игры в шахматы, правила соревнований, систему судейства, различные системы соревнований, права и обязанности судьи и участников соревнований.

## 10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

Тренировка и восстановление - составляющие единого процесса овладения высоким спортивным мастерством. Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых необходимо учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные особенности организма спортсмена.

Существуют следующие восстановительные средства:

#### Методические

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки
- рациональное построение тренировочного занятия
- постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности
- разнообразие средств и методов тренировки
- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой
- чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности
- изменение характера пауз отдыха, их продолжительности
- чередование тренировочных дней и дней отдыха
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном цикле
- оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок
- упражнения для активного отдыха и расслабления
- дни профилактического отдыха

#### Психологические

- создание положительного эмоционального фона тренировки
- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия
- психорегулирующая тренировка

#### Медико-биологические

- водные процедуры закаливающего характера
- душ, теплые ванны
- прогулки на свежем воздухе
- рациональные режимы дня и сна, питания
- витаминизация
- тренировки в благоприятное время суток.

#### Физиотерапевтические средства восстановления

- душ: теплый (успокаивающий) при  $t=36-38^{\circ}$  продолжительностью 12-15 мин; прохладный, контрастный и вибрационный (тонизирующий) при  $t=23-28^{\circ}$  - 2-3 мин.
- ванны хвойные, солевые
- ультрафиолетовые облучения
- аэроионизация, кислородотерапия
- массаж, массаж с растирками, самомассаж.

Методически неправильно построенное тренировочное занятие не даст положительных результатов даже при использовании вспомогательных средств восстановления. Эта аксиома значительно повышает требования к планированию учебно-тренировочного процесса.

### III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

**11. 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.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;  
соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;  
приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;  
овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «шахматы»;  
выполнить план индивидуальной подготовки;  
закрепить и углубить знания антидопинговых правил;  
соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;  
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;  
демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;  
показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;  
принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;  
получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

На этапе высшего спортивного мастерства:

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;  
соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;  
выполнить план индивидуальной подготовки;  
знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;  
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;  
принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;  
показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «гроссмейстер России» и (или) «мастер спорта России международного класса не реже одного раза в два года;

достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;  
демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

**12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой один раз в год, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, тестов и (или) вопросов, не связанных с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.**

Результатом реализации Программы является:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств;
- повышение уровня общей физической и специальной физической подготовки;
- освоение основ техники и тактики по виду спорта "шахматы";
- приобретение опыта участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- общие знания об антидопинговых правилах;
- укрепление здоровья;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям видом спорта "шахматы";
- повышение уровня технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- формирование физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;
- соблюдение режима тренировочных занятий и периодов отдыха, режима восстановления и питания;
- овладение навыками самоконтроля;

**13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки**

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
<b>Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.	Бег 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	кол-во раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
3.	Наклоны вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115

***Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «шахматы»***

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив									
			УТЭ-1 юн	УТЭ-1 дев	УТЭ-2 юн	УТЭ-2 дев	УТЭ-3 юн	УТЭ-3 дев	УТЭ-4 юн	УТЭ-4 дев	УТЭ-5 юн	УТЭ-5 дев
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>												
1.1	Бег на 30 м	с	не более									
			6,0	6,2	6,0	6,2	5,9	6,1	5,9	6,1	5,9	6,1
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	кол-во раз	не менее									
			17	11	17	11	18	12	18	12	18	12
1.3	Наклон вперёд из положения стоя на	см	не менее									
			+7	+9	+7	+9	+7	+9	+7	+9	+7	+9

	гимнастическо й скамье (от уровня скамьи)											
1.4	Челночный бег 3x10 м	с	не более									
			9,2	9,5	9,2	9,5	9,1	9,4	9,1	9,4	9,1	9,4
2.1 Нормативы специальной физической подготовки												
2.1	Приседание без остановки	кол- во раз	не менее									
			10	8	10	8	11	9	11	9	11	9
2.2	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленным и ногами, пальцами рук коснуться пола	кол иче ств о раз	не менее									
			2	4	4	4	4	4	4	4	4	4
3. Уровень спортивной квалификации												
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трёх лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»										
3.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трёх лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»										

**Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «шахматы»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики/Юноши	Девочки/Девушки
1.Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег 60 м	с	не более	
			9,5	10,1
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	кол-во раз	не менее	
			28	14
1.3	Наклоны вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+9	+13
1.4	Челночный бег 3*10м	с	не более	
			7,9	8,2
1.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	165
1.6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			46	40
2.Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Приседание без остановки	кол-во раз	не менее	
			18	12

2.2	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться пола	количество раз	не менее	
			8	8
3.Уровень спортивной квалификации				
3.1	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

***Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для перевода и зачисления на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «шахматы»***

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши/Мужчины	Девушки/Женщины
1.Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	кол-во раз	не менее	
			34	13
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.4	Челночный бег 3*10м	с	не более	
			7,2	8,0
1.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
2.Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Приседание без остановки	кол-во раз	не менее	
			22	16
2.2	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться пола	количество раз	не менее	
			12	12
3.Уровень спортивной квалификации				
3.1	Спортивные звания «мастер спорта России» и (или) «гроссмейстер России» и (или) «мастер спорта России международного класса»			



***Комплекс программных требований и контрольных упражнений по тестированию уровня теоретической подготовки и подготовки в области избранного вида спорта***

***При переходе в группу начальной подготовки первого года обучения:***

- уметь ставить мат одинокому королю: тяжелыми фигурами;
- знать правило квадрата, владеть понятиями «оппозиция», «цугцванг».

***При переходе в группу начальной подготовки второго года обучения:***

- уметь ставить мат одинокому королю: ферзем, ладьей, двумя слонами;
- знать правило квадрата, владеть понятиями «оппозиция», «цугцванг», «спертый мат»;
- владеть приемом «лестница» в эндшпиле «ферзь против пешек»;
- уметь разыгрывать простейшие комбинации;
- участвовать в трех турнирах начинающих, первенстве группы, турнирах на третий юношеский разряд.

***При выпуске из группы начальной подготовки 2 года обучения для отбора в учебно-тренировочную группу 1 года обучения:***

- знать задачи физического воспитания в стране;
- знать основные положения шахматного кодекса, понимать значение спортивных соревнований;
- знать историю вопроса проникновения шахмат в Европу, иметь представление о реформе шахмат, об испанских и итальянских шахматистах 16-17 веков;
- владеть основными принципами разыгрывания дебюта;
- показать знание стратегических идей 2-3 дебютов;
- показать умение осуществлять простые шахматные приемы (комбинации) в пределах двух-четырех ходов, составлять простейший план игры, давая оценку позиции;
- владеть основами пешечного эндшпиля; знать окончания «легкая фигура против пешки»;
- владеть информацией о роли центральной нервной системы в деятельности всего организма.

***При переходе в учебно-тренировочную группу второго года обучения:***

- знать категории соревнований;
- знать основные положения теории Филидора;
- уметь составить план и дать оценку позиции в дебюте, показать знание стратегических идей нескольких дебютов;

- владеть сложными комбинациями на сочетание идей, уметь осуществлять прием «форпост»;
- владеть окончаниями «легкая фигура против пешек», «ладья против пешек»;
- уметь ставить мат слоном и конем;
- знать основные положения личной гигиены шахматиста.

***При переходе в учебно-тренировочную группу третьего года обучения:***

- знать разрядные нормы и требования по шахматам;
- знать системы соревнований по шахматам, уметь пользоваться таблицей очередности игры, определять цвет фигур, знать разновидности контроля времени на обдумывание ходов;
- знать французских и английских шахматистов первой половины 19 века и немецких шахматистов середины 19 века;
- показать понимание вклада П. Морфи в развитие шахматной теории;
- владеть понятием «инициатива в дебюте»;
- показать знания стратегических идей защиты Филидора, шотландской партии и шотландского гамбита, главных систем испанской партии, сицилианской защиты, защиты Каро-Канн, отказанного ферзевого гамбита;
- владеть понятием «атака в шахматной партии», знать основные проблемы и виды центра в шахматной партии;
- знать основные приемы борьбы в легкофигурных окончаниях, окончаниях типа «ладья и пешка против ладьи»;
- иметь понятие о тренировке шахматиста;
- понимать необходимость изучения шахматной литературы для совершенствования знаний.

***При переходе в тренировочную группу четвертого года обучения:***

- иметь представление о роли спортивных школ в развитии спорта в нашей стране;
- уметь организовывать и проводить простейшие шахматные соревнования, в том числе соревнования на приз клуба «Белая ладья»;
- знать основные положения теории В. Стейница, его творчество, значение наследия В. Стейница для развития шахматной теории;
- знать о начальном этапе борьбы за первенство мира;
- уметь делать исторический обзор развития шахмат в России;
- уметь характеризовать современные дебюты;
- показать знание стратегических идей русской партии, скандинавской защиты, французской защиты, принятого ферзевого гамбита, староиндийской защиты;

- владеть основными приемами атаки короля,
- продемонстрировать умение вести игру на ограничение подвижности фигур противника;
- владеть основными приемами борьбы в многопешечных окончаниях и окончаниях типа «ладья с пешкой против ладьи с пешкой»;
- показать знания основных этапов подготовки шахматиста.

***При переходе в тренировочную группу пятого года обучения:***

- знать функции Федерации по шахматам и Комитета по физической культуре и спорту;
- владеть информацией о творческом наследии М.И. Чигорина, Э. Ласкера, о шахматной жизни в начале XX века;
- знать довоенный период советской шахматной школы;
- владеть методами работы над дебютом;
- показать знания стратегических идей защиты Алехина, защиты Уфимцева, защиты Тарраша, славянской защиты, староиндийского начала, голландской защиты, английского начала;
- знать схему построения индивидуального плана и графика тренировочных занятий шахматами;
- понимать значение правильного режима и двигательной активности шахматиста;
- сделать обзор шахматной периодики и сборников турнирных партий крупнейших соревнований;

***При выпуске из тренировочной группы пятого года обучения для отбора в группу совершенствования спортивного мастерства первого года обучения:***

- продемонстрировать знания, полученные на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе;
- знать творчество Х-Р. Капабланки, гипермодернистах, А.Алехине;
- знать роль ФИДЕ в международной шахматной жизни;
- уметь объяснить смысл концентрического метода в изучении дебютов;
- показать знание стратегических идей защиты Грюнфельда, Нимцовича, дебюта Рети;
- владеть понятиями «стратегическая и тактическая защита», «стратегическая атака»;
- уметь разыгрывать позиции с компенсацией за ферзя, ладью, легкую фигуру;
- знать закономерности тренировки шахматиста;
- выполнить спортивный разряд КМС.

***При переходе в группу совершенствования спортивного мастерства второго года обучения:***

- знать основные этапы развития отечественной шахматной школы, ее успехи и роль в мировом шахматном движении, владеть информацией о творчестве М. Ботвинника и других отечественных чемпионах мира;
- показать знания стратегических идей новоиндийской защиты, каталонского начала;
- знать типичные комбинации в дебюте, миттельшпиле, эндшпиле; владеть понятиями «стратегическая инициатива», «позиционная жертва» и «игра на двух флангах»;
- уметь разыгрывать сложные окончания всех видов;
- знать методы совершенствования шахматиста;
- владеть методикой работы с шахматной литературой;
- подтвердить норматив КМС, получить коэффициент ЭЛО.

***По итогам обучения в группах совершенствования спортивного мастерства:***

- Знать классическое наследие ведущих шахматистов мира.
- Уметь составлять стратегический план.
- Владеть методикой расчета сложных вариантов.
- Владеть эндшпильной техникой на примерах творчества В. Смыслова и других ведущих шахматистов.
- Подтвердить норму КМС.
- Уметь пользоваться компьютерными базами данных.
- Владеть навыками подготовки к конкретному противнику и конкретному дебютному варианту с помощью базы данных.
- Получить международный рейтинг.
- Владеть в совершенстве эндшпильной техникой.
- Уметь строить индивидуальный дебютный репертуар по рекомендациям В. Ананда.
- Повышение международного рейтинга.
- Выполнение нормы мастера ФИДЕ и международного мастера.

## **IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)**

**14. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки.**

Данный программный материал может быть рекомендован для использования в спортивных школах для спортсменов групп НП, УТ и СС. Спортсмены групп СС также могут заниматься по индивидуальным планам.

### **«Общая физическая подготовка»**

#### **Основные задачи реализации содержания раздела.**

Общая физическая подготовка (ОФП) является необходимым звеном спортивной тренировки. Она решает следующие задачи: укрепление здоровья и гармоническое физическое развитие занимающихся; расширение круга двигательных навыков и повышение функциональных возможностей организма; использование физических упражнений с целью активного отдыха и профилактического лечения.

Раздел «Общую физическую подготовку» изучают на протяжении всего курса программы «Шахматы». Основное содержание включает перечень изучаемого материала.

Содержание программы носит развивающий характер.

Общая характеристика предметной области:

Основной целью области является развитие физической активности у занимающихся, формирование системы необходимых знаний и умений, позволяющих применять эти знания для решения практических спортивных задач, руководствуясь при этом идейно-нравственными, культурными и этическими принципами, нормами поведения, которые формируются в ходе тренировочного процесса.

В процессе освоения предметной области перед обучающимися ставятся следующие задачи:

#### **Развитие физической активности у занимающихся.**

Занятия шахматами подразумевают интеллектуальный труд, зачастую несвязанный с физической активностью. Поэтому одной из важных задач тренера при построении тренировки является включение в тренировочный процесс упражнений на развитие физической активности. Нужно чередовать теоретические этапы тренировки с подвижными упражнениями.

#### **Развитие общей «интеллектуальной» выносливости**

Выносливость—это способность человека в течение продолжительного времени выполнять интенсивную физическую или интеллектуальную работу.

Эту способность обычно определяют по двум показателям: скорости передвижения и времени, в течение которого эта скорость сохранялась. В свою очередь уровень этих показателей зависит от развития силы, быстроты и гибкости, от степени технической и функциональной подготовленности человека.

В настоящее время в спортивной тренировке различают общую и специальную выносливость. Общая выносливость характеризуется длительной работоспособностью спортсмена при выполнении любой работы (любых физических упражнений), а специальная выносливость — длительной работоспособностью при выполнении определенной работы (специфических физических упражнений).

Тренер имеет право самостоятельного выбора технологий, методик и приёмов тренировочной деятельности, однако при этом необходимо понимать, что необходимо эффективное достижение целей, обозначенных в программе.

### **Содержание раздела**

На всех годах на занятиях проводятся тренировочные упражнения на развитие физической активности у занимающихся, а на этапах УТ и СС на развитие «интеллектуальной» выносливости.

Примеры упражнений на развитие физической активности:

#### **Упражнения для воспитания силовых способностей**

На всех этапах подготовки в основном выполняются упражнения с отягощением собственным весом тела.

Упражнения с преодолением собственного веса:

- поднимание на носки;
- приседания на двух ногах при разном положении ног: ноги вместе, пятки вместе - носки врозь, ноги на ширине плеч и т.п.;
- приседания на одной ноге;
- пружинистые покачивания в выпаде со сменой ног - впереди то левая, то правая;
- находясь в полуприседе, ноги широко расставлены - перенос веса тела с левой ноги на правую; отталкивания от стены двумя руками, каждой рукой поочередно;
- отжимания от скамейки, от пола, ноги на полу, на скамейке;
- подтягивания;
- поднимание ног в положении лежа на животе, на спине, на каждом боку поочередно;
- поднимание туловища лежа на животе, на спине;
- из положения лежа на спине, ноги согнуты - поднимание туловища и скрестное доставание локтем колена;
- одновременное поднимание ног и туловища лежа на спине, на животе и т.п.

### Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств

- прыжки: на месте, в стороны, вперед-назад, через палку, через две проведенные параллельно линии;
- многоскоки на двух ногах, с ноги на ногу, на каждой поочередно;
- со скакалкой: на двух ногах, на одной, поочередно, с подскоком на каждое вращение, между вращениями делать доскок, делать два вращения на один прыжок и т.п.,

Целесообразно также использовать подвижные игры с выраженными силовыми напряжениями динамического характера.

### Упражнения для воспитания скоростных качеств (быстроты)

#### Быстрота реакции:

- ловля руками мячика (теннисного), посылаемого партнером с разной силой, с разного расстояния;
- ловля мяча, брошенного партнером из-за спины игрока в неизвестном;

#### Частота шагов:

- бег на месте -10 с;
- бег на 3, 6, 10, 15 м с акцентом на большое количество шагов;
- семенящий бег на месте;
- частое перебирание ногами, сидя на высоком стуле.

### Упражнения для воспитания гибкости

- общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движений – махи руками, ногами - вперед-вверх, в стороны-вверх;
- наклоны вперед, в стороны, назад из разных исходных положений – ноги вместе, шире плеч, одна перед другой и т.п.;
- повороты, наклоны и вращения головой; и наклоны, повороты и круговые движения туловищем, в положении лежа на спине поднимание ног за голову (эти упражнения могут выполняться активно и пассивно); выкруты; перешагивание, перепрыгивание через черту;
- подтягивания левой (правой) ноги за лодыжку к ягодицам. Согнув левую (правую) ногу в коленном суставе подтянуть колено к груди, обхватив голень;
- подняв правую (левую) руку вверх, левую (правую) вниз согнуть и, взяв кисти «в замок» за спиной, - потянуть;

### Упражнения для воспитания выносливости

- спортивные игры (модифицированные): целесообразно шашки и шахматы;
- тренировочные игры со специальными заданиями.

### Упражнения для воспитания координационных способностей

- из упора присев, поочередно переставляя руки, прийти в положение упора лежа, а затем обратно в исходное положение;

- из упора присев, выпрямляясь, падение вперед в упор лежа на согнутых руках, то же вперед-вправо, вперед-влево, из других исходных положений;

- прыжок вверх, прыжок вверх с поворотом на  $360^\circ$  то через левое, то через правое плечо.

-прыжок вверх с поворотом на  $360^\circ$  в разные стороны, прыжок вперед;

-различные прыжки на месте; один влево (вправо), два вправо (влево); с продвижением вперед и перепрыгиванием через препятствие и т.п.;

- ловля мяча от стены после приседа, поворота, прыжка вверх и с поворотом на  $360^\circ$  и т.п.;

- жонглирование мячами, различными предметами, отличающимися по весу и размеру, стоя на месте, с продвижениями вперед, назад, в стороны (можно приставными шагами) и т.д.;

- всевозможные подбивания мяча ракеткой разными сторонами, в разных сочетаниях, с различными вращениями;

Для проведения занятий по общефизической подготовке часто используется метод круговой тренировки. Ниже приведены варианты построения круговой тренировки

#### Вариант № 1

1. Прыжки вперед - назад.

2. Прыжки «кенгуру».

3. Из положения лежа на животе - руки вверх, прогнуться.

4. Из положения лежа на спине одновременно поднять ноги и туловище.

5. Сидя на стуле, держась за него руками, поднимать и опускать прямые ноги, пола не касаться.

6. Из положения стоя бросить теннисный мяч вверх, присесть, встать и поймать мяч.

7. Отжимания от пола.

8. Из положения руки в стороны, теннисный мяч в левой руке. Бросить мяч через голову в правую руку и наоборот.

9. Из положения лежа на спине, руки с теннисным мячом вытянуты вперед, быстро поднимать и опускать руки в исходное положение.

#### Вариант № 2

1. Упор присев, с последующим выпрыгиванием вверх.

2. Выпрыгивание в нарисованный круг и соскок на двух ногах (отдельно на правой и левой ноге).

3. Прыжки вверх с высоким подниманием колен.

4. Прыжки из стороны в сторону.

5. Одновременные подъемы ног и туловища из положения лежа на животе.

6. Вращение ног в положении лежа на спине.



7. Поднимание ног в положении лежа на спине (в висе на перекладине или гимнастической стенке).

8. Отталкивания от стены двумя руками.

9. Отжимания руками от пола, ноги могут быть на стуле.

Проведение занятий по общефизической подготовке, направленные на тренировку определённой группы мышц. Ниже приведены варианты построения такой тренировки

Упражнения для рук и плечевого пояса

1. И.п. - стоя или сидя, руки на поясе. 1 - правую руку вперед, левую вверх,

2 - поменять положения рук. Повторить 3-4 раза, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперед. Темп средний.

2. И.п. - стоя или сидя, кисти тыльной стороной на поясе. 1-2 - свести локти вперед, голову наклонить вперед, 3-4 - локти назад, прогнуться. Повторить 6-8 раз, затем руки вниз и потрясти расслабленно. Темп медленный.

3. И.п. - сидя, руки вверх. 1 - сжать кисти в кулак, 2 - разжать кисти. Повторить 6-8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

4. И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1 - резко повернуть таз направо, 2 - резко повернуть таз налево. Во время поворотов плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

5. И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1-3 - круговые движения тазом в одну сторону, 4-6 - то же в другую сторону, 7-8 - руки вниз и расслабленно потрясти кистями. Темп средний. 32

6. И.п. - стойка ноги врозь. 1-2 - наклон вперед, правая рука скользит вдоль ноги вниз, левая, сгибаясь, вдоль тела вверх, 3-4 - и.п., 5-8 - то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

Упражнения на осанку

1. И.п. - сидя (стоя - зависит от настроения учащихся) занять исходное положение - руки на поясе. На счет 1, правую руку вперед, на счет 2, левую вверх, на счет 3-4, поменять положение рук. Повторить 3-5 раз, затем руки опустить и в свободном состоянии потрясти кистями, на счет 1-2-3.

2. И.п. - руки за голову, ноги на уровне плеч. На счет 1 - поворот туловища направо и на счет 2 - исходное положение, на счет 3 - налево, исходное положение, выполнять 4-5 раз.

3. И.п. - руки в замок, на счет 1-2 потянутся, направляя, тело вперед, затем, на счет 3-4, прогнуться назад. Повторить 4-5 раз. Можно стоя.

4. И.п. - встать, размеренным шагом обойти средний ряд столов в классе (по кругу по часовой стрелке на счет 1-2-3..до 10), можно выполнять это упражнение, чередуя с другим комплексом.

5. И.п. - сидя на стуле, на счет 1 - сделать вдох, на счет 2 - поворот телом вправо и выдох, затем на счет 3 - принять исходное положение – вдох, на счет 4 – выдох, телом влево. Повторить 4-5 раз.

#### Упражнения для снятия усталости с глаз

1. И.п. - сидя за учебным столом. Закрывать глаза ладонями в положение домика на счет 1- 2-3, затем открыть глаза и посмотреть вдаль (в окно) на счет 4-5-6. Повторить 3 раза.

2. И.п. - сидя за учебным столом. Закрывать глаза ладонями в положение домика на счет 1- 2-3, затем открыть глаза и посмотреть на правый угол потолка на счет 4-5-6, затем закрыть глаза вновь на счет 7-8-9 и открыть глаза, посмотреть на левый угол потолка на счет до 3. Повторить 3 раза.

3. И.п. - сидя за учебным столом. Упражнение выполнять не спеша, плавно. На счет 1-2- 3-4-5 глазами водим по часовой стрелке, фиксируя глаза на каждые 15 минут, затем против часовой стрелки. Повторить 3 раза.

4. И.п. - сидя за учебным столом. Упражнение выполнять не спеша, плавно. На счет 1-2-3 глазами обводим по часовой стрелке, не фиксируя глаза, затем против часовой стрелки, так же на счет 1-2-3. Повторить 3 раза. 5. И.п. - сидя за учебным столом. Взгляд вдаль (можно на точку, нанесенную на доске) на счет 1-2-3, затем переводим взгляд на кончик носа на счет 1-2-3. Повторить 3 раза.

#### Наклоны и повороты туловища и головы

1. И.п. - сидя на стуле, 1-2 - плавно наклонить голову назад, 3-4 - голову наклонить вперед, плечи не поднимать. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

2. И.п. - сидя, руки на поясе. 1 - поворот головы направо, 2 - и.п., 3 - поворот головы налево, 4 - и.п. Повторить 6-8 раз. Темп медленный.

3. И.п. - стоя или сидя, руки на поясе. 1 - махом левую руку занести через правое плечо, голову повернуть налево, 2 - и.п., 3-4 - то же правой рукой. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

### **«Специальная физическая подготовка»**

#### **Основные задачи реализации содержания раздела.**

Специальная физическая подготовка (СФП) - это направленный процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий развитие тех двигательных способностей, которые наиболее необходимы для шахмат.

Специальная физическая подготовка занимает очень важное место в игре по шахматам, поэтому будет уделяться большое внимание развитию памяти и умственных способностей занимающихся.

Решать задачи, постепенно повышая уровень сложности.

Основная цель раздела «Специальная физическая подготовка» состоит в формировании всесторонне образованной и инициативной личности, владеющей системой знаний и умений, нормами поведения, которые складываются в ходе тренировочного процесса и готовят развитие физической

активности у занимающихся к активной деятельности в современном обществе.

Раздел «Специальная физическая подготовка» призван решить следующие задачи:

- дать первоначальные понятия о нормативах выполнения разрядов, званий, судейских категорий; требования для присвоения разрядов, званий, судейских категорий, процедуру подачи документов для присвоения разрядов, званий, судейских категорий;

- дать первоначальные понятия о спортивном режиме спортсменов в целом и спортивном режиме шахматиста, в частности, обеспечить спортивного режима применения в практической деятельности; сформировать знания и умения, необходимые для построения индивидуального спортивного режима;

- познакомить занимающихся с историей игры в русские шахматы в разные исторические периоды, познакомить с сильнейшими представителями русских шахмат и их спортивной практикой, рассказать о наиболее значимых соревнованиях.

- дать первоначальные понятия о Правилах вида спорта «шахматы», а в последствии более детально изучить Правила вида спорта «шахматы»; сформировать набор необходимых знаний и умений для решения задач, связанных с деятельностью спортивного судьи по виду спорта «шахматы»;

- сформировать устойчивый интерес к спорту в целом и шахматам в частности.

Предметную область «Специальная физическая подготовка» изучают на протяжении всего курса программы. Основное содержание включает перечень изучаемого учебного материала.

Содержание позволяет развивать организационные умения: планировать этапы предстоящей работы; определять последовательность действий; осуществлять контроль и оценку их правильности; поиск путей преодоления ошибок.

В процессе занятий спортсмены учатся участвовать в совместной деятельности при решении поставленных задач, проявлять инициативу и самостоятельность.

### **«Участие в спортивных соревнованиях»**

#### **Основные задачи реализации раздела.**

Помимо теоретических и практических занятий на каждом этапе необходимо проводить соревновательные турниры. На этапах начальной подготовки они носят неофициальный (тренировочный) характер, и только самые сильные спортсмены могут попробовать свои силы в соревнованиях на разряды.

Начиная с этапа спортивной специализации спортсмены принимают активное участие в официальных соревнованиях, постепенно увеличивая их количество и статус.

Раздел «Участие в спортивных соревнованиях» изучают на протяжении всего курса программы «Шахматы».

**Соревнования по шахматам** – это турниры различного уровня, которые организуются по Правилам вида спорта «шахматы». В Правилах подробно описаны все тонкости проведения турниров.

Участие в тренировочных и квалификационных турнирах является одной из основных форм подготовки шахматиста, проверкой полученных знаний и практических навыков.

### **«Техническая подготовка»**

#### **Основные задачи реализации раздела.**

Обеспечения первоначальных представлений, а в последствии расширение и углубление знаний о таких предметах как: анализ, комбинация, позиционное преимущество и т.п.

**Основная цель** обучения раздела «Техническая подготовка» состоит в формировании системы знаний и умений в области спорта шахматы, которые складываются в ходе тренировочного процесса и готовят спортсмена к активной спортивной деятельности и непрерывному участию в соревнованиях.

**Концепция** раздела «Техническая подготовка» призвана решать следующие задачи:

- дать первоначальные понятия о шахматах как виде спорта, а впоследствии более детально изучить технические приёмы, научиться анализировать позиции и партии, сформировать набор необходимых знаний умений для решения задач, связанных с этими разделами;
- познакомить занимающихся с техникой игры в шахматы на разных этапах игры, обеспечить занимающихся спортивной практикой.

Раздел «Техническая подготовка» изучают на протяжении всего курса программы.

Содержание раздела носит развивающий характер. При проведении занятий используются деятельностный и дифференцированные подходы (беседы, работа в группах, в парах, организационно-деятельностные игры)

Содержание позволяет развивать организационные умения: планировать этапы предстоящей работы; определять последовательность действий; осуществлять контроль и оценку их правильности; поиск путей преодоления ошибок.

В процессе тренировки спортсмены учатся участвовать в совместной деятельности при решении поставленных задач, проявлять инициативу и самостоятельность.

Общая характеристика раздела.

Данный курс создан на основе личностно ориентированных и деятельно ориентированных принципов. Основной целью раздела является

формирование личности занимающегося, владеющей системой необходимых знаний и умений, позволяющих применять эти знания для решения практических спортивных задач, руководствуясь при этом нормами поведения, которые формируются в ходе тренировочного процесса.

В результате освоения раздела у спортсменов должны сформироваться как предметные, так и общие умения, и знания. Такая работа может эффективно осуществляться только в том случае, если спортсмен будет испытывать мотивацию к деятельности, для него будут не только ясны рассматриваемые знания и алгоритмы действий, но и представлена интересная возможность для их реализации.

### **«Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка»**

#### **Основные задачи реализации раздела.**

Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка является необходимым звеном спортивной подготовки. Этот раздел решает следующие задачи:

- развитие изобретательности и логического мышления;
- развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать действия в игре в период проведения тренировочных занятий, в том числе в спортивных соревнованиях;
- даёт понятие «теория» и включает в себя знакомство с основными дебютами в шахматах;
- формирует индивидуальный дебютный репертуар спортсмена;
- даёт понятие «тактика» в шахматах;
- формирует понятие об основных тактических приёмах;
- даёт понятие психология спортсмена;
- формирует основные принципы психологической подготовки к соревнованию и во время соревнования у спортсмена.

Раздел «Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка» изучают на протяжении всего курса программы «Шашки». Основное содержание включает перечень изучаемого учебного материала.

Содержание раздела носит развивающий характер.

#### **Общая характеристика раздела**

Данный курс создан на основе личностно ориентированных, деятельно ориентированных и культурно ориентированных принципов. Основной целью раздела является формирование психологически устойчивой личности, владеющей системой необходимых теоретических знаний и умений, позволяющих применять эти знания для решения практических спортивных задач, руководствуясь при этом нормами поведения, которые формируются в ходе тренировочного процесса.

## **Тематическое планирование**

### **Этап начальной подготовки**

Для зачисления на этап начальной спортивной подготовки учащиеся тестируются по показателям теоретической и технико-тактической подготовки по виду спорта шахматы, психологической устойчивости спортсмена и по показателям общефизической готовности.

При тестировании выявляются следующие знания и умения:

**Теоретическая подготовка:** Физическая культура и спорт в Российской Федерации. о физической культуре. Шахматный кодекс. Судейство и организация соревнований. Правила шахматной игры. Первоначальные понятия. Нотация. Турнирная дисциплина, правило «тронул-ходи», требование записи турнирной партии.

**Дебют:** Определение дебюта как подготовительной стадии к борьбе в середине игры. Основные принципы развития дебюта.

**Миттельшпиль:** Понятие о тактике. Понятие комбинации. Основные тактические приемы. Связка, полусвязка, двойной удар, «вилка», вскрытое нападение, вскрытый шах, двойной шах, отвлечение, завлечение. Размен. Определение стратегии. Принципы реализации материального преимущества. Простейшие принципы разыгрывания середины партии: целесообразное развитие фигур, мобилизация сил, определение ближайшей и последующих задач.

**Эндшпиль:** Определение эндшпиля. Роль короля в эндшпиле. Активность короля в эндшпиле. Матование одинокого короля. Пешечные окончания. Оппозиция. Правило квадрата. Король и пешка против короля.

Пешечные окончания. Король и пешка против короля и пешки. Король и пешка против короля и двух пешек. Отдаленная проходная пешка. Защищенная проходная пешка. Пешечный прорыв.

**Развитие творческого мышления:** Анализ партий и типовых позиций. Разбор сыгранных партий, анализ типовых позиций, выполнение упражнений для улучшения техники расчета вариантов, тренировка со спарринг-партнером, индивидуальные занятия.

### **Первый год обучения**

Физическая культура как составная часть культуры - одно из важнейших средств воспитания. Шахматный кодекс. Судейство и организация соревнований Основные положения шахматного Кодекса. Исторический обзор развития шахмат. Шахматы в культуре стран Арабского Халифата. Проникновение шахмат в Европу. Реформа шахмат. Шахматные трактаты. Запрет шахмат церковью. Основные вехи развития шахмат на Руси.

Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста. Краткие сведения о строении организма человека.

### ***Шахматы***

***Дебют:*** Классификация дебютов. Значение флангов в дебюте. Захват центра с флангов. Прорыв центра.

***Миттельшпиль:*** Комбинации с мотивом «спертого мата», использования слабости последней горизонтали, разрушения пешечного центра, освобождения поля, линии, перекрытия, блокировки, превращения пешки, уничтожения защиты.

***Эндшпиль:*** Пешечные окончания. Король и пешка против короля и пешки. Король и пешка против короля и двух пешек. Отдаленная проходная пешка. Защищенная проходная пешка. Пешечный прорыв. Слон против пешки. Конь против пешки.

Консультационные партии, конкурсы решения задач и этюдов, сеансы одновременной игры, упражнения для развития техники расчёта вариантов.

Шахматная композиция, партии по консультации, сеансы одновременной игры, конкурсы, упражнения для развития техники расчета вариантов. Квалификационные турниры, календарные соревнования. Участие в квалификационных турнирах и календарных соревнованиях.

***Промежуточная аттестация:*** Контрольные испытания.

***Развитие творческого мышления:*** Анализ партий и типовых позиций.

Разбор сыгранных партий, анализ типовых позиций, выполнение упражнений для улучшения техники расчета вариантов, тренировка со спарринг-партнером, индивидуальные занятия.

***Самостоятельная работа:*** Контрольные работы, сообщения, доклады и рефераты

## **Второй год обучения**

***Теоретическая подготовка:*** Физическая культура и спорт в Российской Федерации.

Задачи физического воспитания в стране: укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие людей, подготовка к высокопроизводительному труду и защите Родины.

Шахматный кодекс. Судейство и организация соревнований.

Значение спортивных мероприятий и их место в образовательной и тренировочной деятельности.

***Исторический обзор развития шахмат:*** Испанские и итальянские шахматисты 16-17 веков. Ранняя итальянская школа. Калабриец Греко. Шахматы как придворная игра. Основные вехи развития шахмат в России.

***Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста:*** Краткие сведения о роли центральной нервной системы в деятельности всего организма.

### ***Шахматы***

**Дебют:** Стратегические идеи дебютов в зависимости от пешечной структуры.

**Миттельшпиль:** План игры. Оценка позиции. Центр, централизация. Открытые и полуоткрытые линии. Тяжелые фигуры на открытых и полуоткрытых линиях.

**Эндшпиль:** Коневые окончания. Король, конь и пешка против короля. Слоновые окончания. Король, слон и пешка против короля.

Консультационные партии, конкурсы решения задач и этюдов, сеансы одновременной игры, упражнения для развития техники расчёта вариантов

Шахматная композиция, партии по консультации, сеансы одновременной игры, конкурсы, упражнения для развития техники расчета вариантов.

Квалификационные турниры, календарные соревнования

Участие в квалификационных турнирах и календарных соревнованиях.

**Итоговая аттестация:** Контрольные испытания

**Развитие творческого мышления:** Анализ партий и типовых позиций.

Разбор сыгранных партий, анализ типовых позиций, выполнение упражнений для улучшения техники расчета вариантов, тренировка со спарринг-партнером, индивидуальные занятия.

**Самостоятельная работа:** Контрольные работы, сообщения, доклады и рефераты.

## Тренировочный этап

### Первый год обучения

**Теоретическая подготовка:** Физическая культура и спорт. Структура организации спортивного движения, система спортивных коллективов в стране, шахматных секций на местах. История развития шахмат в России.

Шахматный кодекс. Судейство и организация соревнований Судейство соревнований. Воспитательная роль судьи. Виды соревнований: личные, командные, лично-командные, официальные, товарищеские.

Исторический обзор развития шахмат Мастера 18 века. Филипп Стамма.

Алгебраическая нотация. Андре Франсуа Филidor и его теория. Моденское трио. Нижегородские шахматисты.

Основы методики тренировки шахматиста. Понятие об обучении и тренировке. Обучение и тренировка как единый педагогический процесс.

Дидактические принципы педагогики в процесс обучения и тренировки.

Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста. Понятие о гигиене. Краткая характеристика гигиены физических упражнений и спорта.

Гигиена умственного труда. Личная гигиена шахматиста.

**Дебют:** План в дебюте. Оценка позиций в дебюте. Связь дебюта с миттельшпилем. Стратегические идеи в открытых, полуоткрытых, закрытых дебютах (защита двух коней, защита Филидора, шотландская партия и др.).



**Миттельшпиль:** Комбинация как совокупность элементарных тактических идей Комбинационные мотивы. Тактические приемы. Сложные комбинации на сочетании идей. Форпост. Вторжение на седьмую (вторую) горизонталь. Открытые и полуоткрытые линии и атака на короля. Борьба за открытую линию. Хорошие и плохие слоны. Слон против коня. Разноцветные слоны в миттельшпиле. Выключение фигуры.

**Эндшпиль:** Основные идеи и технические приемы в пешечных окончаниях. Конь с пешкой против двух и более пешек. Конь против пешек. Слон с пешкой против двух и более пешек. Слон против пешек. Ладейные окончания. Ладья против пешек. Ладья с пешкой против ладьи. Консультационные партии, конкурсы решений задач и этюдов, нахождение комбинаций, сеансы одновременной игры, упражнения на расчет вариантов Тематические партии, консультации и сеансы одновременной игры. Понятие о шахматной композиции. История и основные направления шахматной композиции. Правила проведения конкурсов. Упражнения для развития счетных способностей.

**Квалификационные турниры:** Участие в квалификационных и тематических турнирах, официальных соревнованиях.

**Промежуточная аттестация:** Контрольные испытания.

**Развитие творческого мышления:** Теоретические семинары. Проведение тренером-преподавателем семинаров по актуальным разделам теории шахмат, групповое обсуждение рефератов.

Анализ партий и типовых позиций.

Разбор сыгранных партий, анализ типовых положений, выполнение упражнений для улучшения техники расчета вариантов, тренировка со спарринг-партнером.

Индивидуальные занятия.

Индивидуальные занятия тренера-преподавателя с учащимися в соответствии с перспективными планами индивидуальной подготовки.

**Самостоятельная работа:** Прием зачетов по организации и судейству соревнований, выполнение учащимися контрольных работ по изученным темам, заслушивание аналитических докладов учащихся.

## **Второй год обучения**

**Теоретическая подготовка:** Физическая культура и спорт в стране. Единая всероссийская спортивная классификация и ее значение для развития спорта в стране. Разрядные нормы и требования по шахматам. Почетные спортивные звания. Основные формы организации занятий физической культурой и спортом среди детей и юношества. Внеклассная и внешкольная спортивная работа.

Шахматный кодекс. Судейство и организация соревнований. Системы соревнований: круговая, олимпийская, швейцарская. Контроль времени

на обдумывание ходов в партии. Таблицы очередности игры в соревнованиях. Правило очередности игры белыми и черными фигурами. Исторический обзор развития шахмат. Французские и английские шахматисты 19 века. Матч Лябурдоне - Мак-Доннель. Автомат Кампелена. Кафе «Режанс». Журнал «Паламед». Немецкие шахматисты середины 19 века. Адольф Андерсен. Наследие Пауля Морфи. Шахматы во второй половине 19 века. Борьба за звание чемпиона мира в конце 19 века. История развития шахмат в России. Выдающиеся российские и советские шахматисты.

**Дебют:** Понятие инициативы в дебюте. Жертва пешки в дебюте за инициативу. Стратегические идеи главных систем испанской партии, сицилианской защиты, защиты Каро-Канн, отказанного ферзевого гамбита и др.

**Миттельшпиль:** Атака в шахматной партии. Инициатива и темп в атаке. Атака пешками. Атака фигурами. Пешечно-фигурная атака. Атака в дебюте, миттельшпиле, эндшпиле. Проблема центра. Закрытый пешечный центр. Пешечный клин. Сильный пешечный центр. Подрыв пешечного центра. Подвижный пешечный центр. Пешечный прорыв в центре и образование проходной пешки. Пешечно-фигурный центр. Центр и фланги. Осада центра с флангов в миттельшпиле. Роль центра при фланговых операциях. Борьба с образованием у противника пешечного центра. Два слона в миттельшпиле. Успешная борьба против двух слонов.

**Эндшпиль:** Поля соответствия в пешечных окончаниях. Конь с пешками против коня с пешками. Борьба слона с пешками против слона с пешками: слоны одноцветные, слоны разноцветные. Ладья и крайняя пешка против ладьи. Ладья и некрайняя пешка против ладьи. Принцип Тарраша. Позиция Филидора. Построение «мост».

Консультационные партии, конкурсы решений задач и этюдов, нахождение комбинаций, сеансы одновременной игры, упражнения на расчет вариантов. Тематические партии, консультации и сеансы одновременной игры. Понятие о шахматной композиции. История и основные направления шахматной композиции. Правила проведения конкурсов. Упражнения для развития счетных способностей.

**Квалификационные турниры:** Участие в квалификационных и тематических турнирах, официальных соревнованиях.

**Промежуточная аттестация:** Контрольные испытания.

**Развитие творческого мышления:** Теоретические семинары. Проведение тренером-преподавателем семинаров по актуальным разделам теории шахмат, групповое обсуждение рефератов.

Анализ партий и типовых позиций.

Разбор сыгранных партий, анализ типовых положений, выполнение упражнений для улучшения техники расчета вариантов, тренировка со спарринг-партнером.

Индивидуальные занятия.

Индивидуальные занятия тренера-преподавателя с учащимися в соответствии с перспективными планами индивидуальной подготовки.

**Самостоятельная работа:** Прием зачетов по организации и судейству соревнований, выполнение учащимися контрольных работ по изученным темам, заслушивание аналитических докладов учащихся.

### Третий год обучения

**Теоретическая подготовка:** Физическая культура и спорт в стране. Спортивные школы. Роль детских и молодежных организаций в развитии физической культуры и спорта в стране. Всероссийские юношеские соревнования и спартакиады, их значение для массового спорта.

Всероссийский турнир команд школ «Белая ладья».

Шахматный кодекс. Судейство и организация соревнований Организация и проведение шахматных соревнований. Положение о соревнованиях, регламент. Подготовка мест соревнований. Порядок открытия и закрытия соревнований. Праздничность соревнований. Порядок оформления отчета о соревнованиях.

Организация шахматных соревнований на первенство школы. Турнир на призы клуба «Белая ладья».

Исторический обзор развития шахмат. Проникновение шахмат в Россию. Шахматы в русском былинном творчестве. Шахматы в культуре Киевской Руси. Шахматы и торговые связи русских купцов с Востоком. Шахматы в Московском государстве.

Изготовление шахмат как вид ремесла. Археологические находки на территории Русского государства. Шахматы на Петровских ассамблеях. Шахматы в культуре русского общества 18-19 веков. Первая шахматная книга на русском языке Ивана Бугримова. Первый русский мастер А.Д.Петров. К.А. Яниш, братья Урусовы, И.С. Шумов. «Самоучитель шахматной игры» Э.С. Шифферса. Шахматные собрания Петербурга. Журнал «Шахматный листок». Шахматы и деятели русской культуры. Первый чемпион мира В. Стейниц и его учение. История развития шахмат на Нижегородской земле.

**Основы методики тренировки шахматиста:** Тренировка как процесс всесторонней подготовки шахматиста и приобретение им специальных знаний, навыков, качеств. Круглогодичность тренировок. Циклы, периоды, этапы подготовки шахматиста.

Тренировочная нагрузка и работоспособность. Система восстановительных мероприятий.

Основные требования, предъявляемые к организации тренировочного занятия. Структура индивидуального занятия.

Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста. Значение питания как фактора обеспечения, сохранения и укрепления здоровья.

Понятие об основном обмене, об энергетических тратах при различных физических и умственных нагрузках и восстановление их.

Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Вредное воздействие курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность шахматиста.

Русская и зарубежная шахматная литература. Обзор мировой шахматной литературы: первые рукописи, средневековые трактаты, первые книги и журналы, литература 19 столетия, современная литература.

**Дебют:** Эволюция взглядов на дебют. Характеристика современных дебютов. Стратегические идеи русской партии, скандинавской защиты, французской защиты, принятого ферзевого гамбита, староиндийской защиты.

**Миттельшпиль:** Атака на короля. Атака neroкировавшегося короля, атака короля при разносторонних рокировках. Контрудар в центре в ответ на фланговую атаку. Ограничение подвижности фигур: ограничение «жизненного» пространства противника, выключение фигур из игры, связка, блокада, торможение освобождающих ходов.

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

**Эндшпиль:** Многопешечные окончания. Реализация лишней пешки в многопешечных окончаниях. Сравнительная сила слона и коня в эндшпиле. Ладья с пешкой против ладьи с пешкой.

Сложные пешечные окончания. Ладья с пешками против ладьи с пешками. Активность короля и ладьи в ладейных окончаниях. Сложные ладейные окончания.

Консультационные партии, конкурсы решений задач и этюдов, нахождение комбинаций, сеансы одновременной игры, упражнения на расчет вариантов.

Тематические партии, консультации и сеансы одновременной игры.

Понятие о шахматной композиции. История и основные направления шахматной композиции. Правила проведения конкурсов. Упражнения для развития счетных способностей.

**Квалификационные турниры:** Участие в квалификационных и тематических турнирах, официальных соревнованиях.

**Промежуточная аттестация:** Контрольные испытания.

**Развитие творческого мышления:** Теоретические семинары.

Проведение тренером-преподавателем семинаров по актуальным разделам теории шахмат, групповое обсуждение рефератов.

Анализ партий и типовых позиций.

Разбор сыгранных партий, анализ типовых положений, выполнение упражнений для улучшения техники расчета вариантов, тренировка со спарринг-партнером.

Индивидуальные занятия.

Индивидуальные занятия тренера-преподавателя с учащимися в соответствии с перспективными планами индивидуальной подготовки.

**Самостоятельная работа:** Выполнение учащимися контрольных работ по изученным темам, заслушивание аналитических докладов учащихся.

#### **Четвертый год обучения**

**Теоретическая подготовка:** Физическая культура и спорт в России  
Организационная структура и руководство физкультурным движением в России. Федерация и Комитет по физической культуре и спорту.  
Шахматный кодекс. Судейство и организация соревнований Зачет по судейству и организации соревнований. Инструкторская и судейская практика.

Исторический обзор развития шахмат М.И. Чигорин - основоположник русской шахматной школы. Эммануил Ласкер и его подход к шахматам. Критика догматизма в шахматах. Творчество З. Тарраша, Г. Пильсбери, А.Рубинштейна. Шахматная жизнь в начале XX века.

Становление советской шахматной организации. Первый чемпионат РСФСР. Первые международные советские турниры.

Плеяда советских мастеров. История развития шахмат на Нижегородской земле. Основы методики и тренировки шахматиста Соревнования и их значение в повышении спортивного мастерства. Методы сохранения спортивной формы в период между соревнованиями. Особенности построения тренировочной деятельности перед соревнованиями.

Индивидуальный план и график тренировочных занятий шахматиста. Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста Гигиенические основы режима труда, отдыха, занятий спортом. Значение правильного режима для юного шахматиста. Место ежедневной утренней гимнастики и водных процедур в режиме дня шахматиста. Двигательная активность шахматиста.

Русская и зарубежная шахматная литература Шахматные журналы и турнирные сборники партий крупнейших соревнований.

**Дебют:** Методы работы над дебютом. Принципы составления дебютного репертуара. Стратегические идеи защиты Алехина, Уфимцева, защиты Тарраша, славянской защиты, староиндийского начала, голландской защиты, английского начала и др.

**Миттельшпиль:** 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 защитительных мероприятий. Тенденция перехода в контратаку. Стратегическая и тактическая защиты. Приемы тактической защиты:

отражение непосредственных угроз, неожиданные тактические удары, ловушки.

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. Стратегическая защита: размен атакующих фигур противника, упрощения, создание максимальных трудностей противнику, ослабление позиции противника, жертва материала ради перехода в эндшпиль, реализация перевеса вызывающая большие трудности. Компенсация за ферзя, ладью, легкую фигуру в середине партии.

**Эндшпиль:** Компенсация за ферзя, ладью, легкую фигуру. Ладья против легких фигур. Ладья и слон (конь) против ладьи.

Консультационные партии, конкурсы решений задач и этюдов, нахождение комбинаций, сеансы одновременной игры, упражнения на расчет вариантов.

Тематические партии, консультации и сеансы одновременной игры.

Понятие о шахматной композиции. История и основные направления шахматной композиции. Правила проведения конкурсов. Упражнения для развития счетных способностей.

**Квалификационные турниры:** Участие в квалификационных и тематических турнирах, официальных соревнованиях.

**Промежуточная аттестация:** Контрольные испытания.

**Развитие творческого мышления:** Теоретические семинары.

Проведение тренером-преподавателем семинаров по актуальным разделам теории шахмат, групповое обсуждение рефератов.

Анализ партий и типовых позиций.

Разбор сыгранных партий, анализ типовых положений, выполнение упражнений для улучшения техники расчета вариантов, тренировка со спарринг-партнером.

Индивидуальные занятия.

Индивидуальные занятия тренера-преподавателя с учащимися в соответствии с перспективными планами индивидуальной подготовки.

**Самостоятельная работа:** Выполнение учащимися контрольных работ по изученным темам, заслушивание аналитических докладов учащихся.

## **Пятый год обучения**

**Теоретическая подготовка:** Физическая культура и спорт в России. Шахматный кодекс России, судейство и организация соревнований. История развития шахмат.

Сильнейшие западные шахматисты первой половины XIX века. В. Стейниц, спортивный и творческий путь, основы его теории позиционной игры. А.Петров и М.Чигорин, их роль в развитии отечественной школы. Э. Ласкер, его вклад в шахматы. Гипермодернизм. А. Нимцович и его «Моя система». Спортивный и творческий путь Х.-Р. Капабланки. Спортивный и творческий путь А.Алехина. Сильнейшие шахматисты мира второй половины XX века. Становление и довоенный этап развития советской шахматной школы. Международная шахматная организация - ФИДЕ. Развитие шахмат в СССР в послевоенный период. М.Ботвинник, спортивный и творческий путь. Методы подготовки к соревнованиям. В.Смыслов и М.Таль, спортивный и творческий путь. Т.Петросян и Б.Спасский, спортивные и творческие достижения. Б. Ларсен и Р.Фишер -сильнейшие западные шахматисты второй половины XX века. А.Карпов, его вклад в развитие шахмат. Г. Каспаров, спортивный путь и творческие достижения, его роль в развитии современных шахмат и борьба с ФИДЕ.

Современные шахматы конца XX и начала XXI веков. Наиболее яркие представители. История шахматных Олимпиад и другие командные соревнования. История матчей на звание чемпиона мира. История и развитие женских шахмат. История развития шахмат на Нижегородской земле (Деятельность В. Дубинина и его учеников).

Основы методики тренировки шахматиста. Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста.

Советская и зарубежная шахматная литература.

**Дебютная теория:** Классификация дебютов и их характеристика.

Основные принципы дебютной стратегии. Испанская партия, основные стратегические идеи и варианты. Итальянская партия и гамбит Эванса, история возникновения и идеи. Шотландские партия и гамбит, их актуальность в наши дни. Основные варианты королевского гамбита. Защита Филидора и русская партия как средство борьбы за уравнивание в открытых дебютах. Сравнительно редко применяемые открытые дебюты (венгерская, дебюты 3-х и 4-х коней, венская партия, центральный дебют, северный гамбит, дебют Понциани, дебют слона, латышский гамбит) и их характеристика. Сицилианская защита как средство борьбы черными за инициативу в дебюте. Французская защита, стратегические идеи и главные варианты. Защита Каро-Канн, актуальность и основные варианты. Стратегические идеи защиты Пирца-Уфимцева, скандинавской защиты и защиты Алехина. Классический ортодоксальный ферзевый гамбит. Главные направления и стратегические идеи. Принятый ферзевый гамбит, основные варианты. Современное состояние славянской защиты. Система Нотебома. Защита Нимцовича и Новоиндийская защита - стратегические идеи и главные варианты. Каталонское начало. Староиндийская защита и ее актуальность в наши дни. Основные направления. Защита Грюнфельда и причины ее

популярности. Защита Бенони. Модерн Бенони и индийская защита: сходство и различие. Различные вариации голландской защиты. Сущность дебюта Рети. Основные идеи английского начала. Причины популярности волжского гамбита. Относительно редкие дебютные системы (защита Чигорина, Будапештский гамбит, дебют Симагина - Ларсена 1 в 3) и их характеристика. Гамбиты и ловушки в дебюте.

***Миттельшпиль и основы стратегии шахмат:***

Основные стратегические приемы в шахматной партии. Основные тактические приемы в шахматной партии. Типовые миттельшпильные позиции. Относительная ценность фигур. Нападение и защита. Пешечный перевес на фланге. Блокада. Плюсы и минусы «изолятора». Достоинства и недостатки висячих пешек. Методы реализации преимущества.

Активность фигур. Два слона

Комбинационная и позиционная игра. Комбинации.

Матовые комбинации. Мат по 8 горизонтали. Мат по 7 горизонтали.

Комбинации на выигрыш материала Комбинации на ничью. Тактические приемы. Атака слабых пунктов. Жертва. Разрушение позиции королевского фланга. Извлечение короля. Комбинации с двойным нападением.

Оценка. Анализ. План.

Оценка позиции в шахматной партии. Элементы оценки. Оценка статическая и динамическая. Определяющие позиционные факторы.

Сильные и слабые поля. Вертикали. Диагонали. Пространство и центр. Неудачная позиция фигур. План в шахматной партии.

Расчет вариантов.

Типы позиций. Ходы-кандидаты. Тренировка техники расчета. Теория окончаний. Основные принципы игры в окончаниях. Типовые стратегические и тактические приемы в эндшпиле. Типичные приемы в пешечных окончаниях. Оппозиция и ключевые поля. Правило квадрата. Отдаленная проходная. Пешечный прорыв. Слон против пешек.

Одноцветные слоны. Ничейные тенденции в окончаниях с

разноцветными слонами. Конь против пешек. Коневые окончания. Слон против коня в эндшпиле. Типовые приемы игры в ладейных окончаниях.

Ладья против пешек. Ладейные окончания. Ладья против легкой фигуры.

Ладья и пешка против легкой фигуры: случаи ничьей. Основные

принципы игры в ферзевых окончаниях. Ферзь против пешек. Ферзевые окончания. Ферзь против ладьи, ферзь против ладьи с пешкой. Методы реализации материального преимущества в эндшпиле. Ладья и легкая фигура против ладьи. Реализация позиционного перевеса в эндшпиле.

Консультационные партии, конкурсы решений задач и этюдов, нахождение комбинаций, сеансы одновременной игры, упражнения на расчет вариантов.

Тематические партии, консультации и сеансы одновременной игры.

Понятие о шахматной композиции. История и основные направления



шахматной композиции. Правила проведения конкурсов. Упражнения для развития счетных способностей.

**Квалификационные турниры:** Участие в квалификационных и тематических турнирах, официальных соревнованиях.

**Итоговая аттестация:** Контрольные испытания.

**Развитие творческого мышления:** Теоретические семинары. Проведение тренером-преподавателем семинаров по актуальным разделам теории шахмат, групповое обсуждение рефератов.

Анализ партий и типовых позиций.

Разбор сыгранных партий, анализ типовых положений, выполнение упражнений для улучшения техники расчета вариантов, тренировка со спарринг-партнером.

Индивидуальные занятия.

Индивидуальные занятия тренера-преподавателя с учащимися в соответствии с перспективными планами индивидуальной подготовки.

**Самостоятельная работа:** Прием зачетов по организации и судейству соревнований, выполнение учащимися контрольных работ по изученным темам, заслушивание аналитических докладов учащихся.

### **Рекомендации по планированию спортивных результатов**

**Физическая культура и спорт в Российской Федерации.** При раскрытии этой темы (на протяжении всего курса обучения в СШ) у учащихся необходимо выработать четкие представления о задачах физического воспитания в стране, ознакомить их с важнейшими нормативными документами по вопросам развития физической культуры и спорта в нашей стране и роста достижений спортсменов, подчеркнуть роль Единой всероссийской спортивной классификации для развития физической культуры и спорта в России.

Необходимо обратить особое внимание на тему «Моральный облик спортсмена» с тем, чтобы сформировать у учащихся взгляд на спортсмена как человека активной жизненной позиции, руководствующегося высокими принципами морали, стремящегося к саморазвитию и самореализации.

**Шахматный кодекс. Судейство и организация соревнований.** При изучении этого раздела ставится задача по овладению учащимися положениями шахматного кодекса, приобретению ими навыков судейства и организации шахматных соревнований. Рассказывая о той или иной теме, тренер-преподаватель должен стремиться давать как можно больше конкретных примеров из практики самих учащихся.

***Исторический обзор развития шахмат.*** Этот раздел занимает очень важное место в курсе обучения шахматам в США. Изучение истории позволяет овладеть культурным наследием прошлого, проследить эволюцию шахматного творчества, идей и методов борьбы в шахматной партии.

Хотя расположение материала дано в хронологическом порядке, необходимо открывать курс истории шахмат обзорным очерком по всему разделу. Темы данного года обучения изучаются углубленно, а остальные вопросы шахматной истории освещаются в обзорном очерке схематично - это позволяет давать учащимся знания по конкретным темам и в то же время не прерывать цельности представления об историческом развитии шахмат, как во всем мире, так и в нашей стране. Особое место следует отвести изучению истории развития шахмат на Нижегородской земле.

***Основы методики тренировки шахматиста.*** В этом важном разделе программы ставятся задачи по формированию у учащихся правильного представления о тренировке как процессе всесторонней подготовки шахматиста и ее закономерностях. Целесообразно при изучении темы «Методика совершенствования шахматиста» использовать как можно больше практических рекомендаций, имеющихся в шахматной литературе.

***Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста.***

Рассматривая темы этого раздела программы, необходимо стремиться к развитию у учащихся понимания значения режима дня и физической подготовки шахматиста как неперенных компонентов спортивного успеха.

***Шахматная литература.*** В этом разделе внимание акцентируется на овладении методикой работы с шахматной литературой и повышении уровня шахматной культуры.

***Дебют.*** При прохождении раздела «Дебют» следует исходить из того, что в программе конкретные дебюты изучаются в первую очередь для повышения шахматной культуры учащихся. При этом взят за основу концентрический метод - для каждого разряда определяется своя глубина ознакомления с данным дебютом. Часы, отведенные программой на изучение дебютов, рекомендуется использовать для обзорных лекций по теории дебютов. Детальное ознакомление с той или иной дебютной системой осуществляется учащимися самостоятельно и на индивидуальных занятиях с тренером-преподавателем.

В соответствии с программными требованиями по разделу «Дебют» проводятся контрольные зачеты. В то же время в зависимости от

индивидуальных вкусов и особенностей учащихся могут изучаться любые другие дебюты, не предусмотренные в программе данного разряда.

**Миттельшпиль.** На этот раздел программой отводится наибольшее количество часов. Рекомендуется при изучении раздела помимо лекционного материала использовать метод практических упражнений, заключающийся в том, что после изложения конкретного вопроса учащимся даются специально подобранные позиции, в которых надо самостоятельно найти изучаемую идею. При этом надо стремиться к тому, чтобы учащиеся находили решение без передвижения фигур. Можно подобные позиции разыгрывать в парах с ускоренным контролем времени на обдумывание ходов.

**Эндшпиль.** Концентрический метод изучения рекомендуется и в этом разделе. Темы, указанные в программе для каждого года обучения, являются основными, другие вопросы рассматриваются схематично.

**Самостоятельная работа.** В этом разделе программы акцентируется внимание на формирование у учащихся навыков самостоятельной работы.

В группах начальной подготовки проводятся только контрольные работы. С каждым годом обучения содержание тем этого раздела углубляется. Учащиеся тренировочных групп должны сделать как минимум одно фундаментальное сообщение в течение года, а учащиеся групп совершенствования спортивного мастерства - не менее трех.

**Квалификационные турниры.** Участие в квалификационных турнирах является одной из основных форм подготовки шахматиста, проверкой полученных знаний и практических навыков. Квалификационные турниры проводятся на протяжении всего учебного года для шахматистов младших разрядов и рассматриваются как тренировочные в подготовительном периоде шахматистов старших разрядов.

**Консультационные партии, конкурсы решения задач и этюдов, нахождение комбинаций, сеансы одновременной игры, упражнения для развития техники расчёта вариантов.** Основная задача этого раздела состоит в том, чтобы познакомить учащихся с шахматной композицией, научить играть партии по консультации, показать значение сеансов одновременной игры для популяризации шахмат. Особенно часто рекомендуется проводить сеансы одновременной игры и конкурсы на первом году обучения в группах начальной подготовки.

В тренировочных группах и группах совершенствования спортивного мастерства сеансы одновременной игры следует проводить с шахматными часами.

Во всех группах проводятся упражнения для развития техники расчета вариантов.

**Развитие творческого мышления.** Основная задача этого раздела - развитие изобретательности и логического мышления юных шахматистов. Необходимо предусмотреть упражнения, направленные на развитие внимания и формирование умения его концентрировать, развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи.

### **Рекомендации по организации психологической подготовки.**

В процессе психологической подготовки спортсменов воспитываются психические качества личности, которые способствуют овладению мастерством в избранном виде спорта и соответствуют требованиям, предъявляемым к высокому знанию спортсмена, а также формируется психическая готовность к конкретным соревнованиям, к надежности выступления в них.

Психологическая подготовка спортсменов состоит из:

- психологической подготовки к соревнованиям;
- управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Общая психологическая подготовка спортсменов

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсменов и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Тренеры должны воспитывать спортсменов в духе нравственных принципов.

В процессе психологической подготовки формируются также специфические морально-психические качества: устойчивый интерес к спорту, дисциплинированность при соблюдении тренировочного режима, чувство долга перед тренером и коллективом, чувство ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления в состязаниях.

Тренер формирует у спортсменов такие важные качества, как общительность, доброжелательность и уважение к товарищам, требовательность к другим и к самому себе, спортивное самолюбие и стремление к самовоспитанию.

Воспитываются волевые черты, проявляемые при соблюдении тренировочного режима, а также в соревнованиях: целенаправленность и самостоятельность в ходе подготовки, настойчивость в овладении мастерством в условиях больших нагрузок, смелость и самообладание при

выполнении планов, связанных с риском, решительность и инициативность в трудных ситуациях соревнований, стойкость и выдержка при утомлении.

В процессе психологической подготовки вырабатывается эмоциональная устойчивость в различных условиях обитания и тренировки, в условиях соревнований.

Формируются положительные межличностные отношения (общие моральные нормы поведения, сплоченность, взаимная требовательность и помощь, благоприятная психологическая атмосфера в ходе подготовки и соревнований), взаимопонимание и взаимодействие членов группы. Содержание спортивного интеллекта включает: широкий кругозор и эрудицию, способность к планированию и анализу процесса подготовки, оценке своей тренированности и обобщению собственного опыта и опыта других спортсменов.

К специализированным психическим функциям относятся:

- оперативно-тактическое мышление (способность к мгновенной ориентировке в соревновательной ситуации и принятию решения, коррекции плана выступления и отдельных действий, анализу своего выступления и выступлений конкурентов и др.);
- специализированное восприятие (пространства, времени, усилий, темпа);
- простые и сложные сенсомоторные реакции, свойства внимания (концентрация, распределение, переключение).

Средства и методы психолого-педагогических воздействий, применяемых для формирования личности и межличностных отношений:

- 1) информация спортсменам об особенностях развития их свойств личности и групповых особенностей команды;
- 2) методы словесного воздействия: разъяснения, убеждения, советы, похвала, требования, критика, ободрение, суждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.;
- 3) методы смешанного воздействия: поощрение, наказание, общественные и личные поручения;
- 4) морально-психологическое просвещение спортсменов в ходе лекций, бесед, консультаций, объяснений;
- 5) личный пример тренера и ведущих спортсменов;
- 6) воспитательное воздействие коллектива;
- 7) совместные общественные мероприятия команды: формирование и укрепление спортивных традиций команды, воздействие авторитетных людей, лидеров, коллективные обсуждения выполнения учебного и тренировочного планов, дисциплины и поведения спортсменов, итогов соревнований, организация шефства производственных и других коллективов;
- 8) организация целенаправленного воздействия литературы и искусства;
- 9) постепенное осознание повышения трудности тренировочных заданий и уровня нагрузок;
- 10) создание жестких условий тренировочного режима;

11) моделирование соревновательных и предсоревновательных стрессовых ситуаций с применением методов секундирования;

12) участие в гандикапных состязаниях и прикидках.

**Психологическая подготовка к соревнованиям** состоит из двух разделов: общей, проводимой в течение всего года, и специальной - к конкретному соревнованию.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируется высокий уровень соревновательной мотивации, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

При психологической подготовке к конкретным соревнованиям воспитывается специальная (предсоревновательная) психологическая боевая готовность спортсмена, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнить во время выступления действия, необходимые для победы.

Общая психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям осуществляется путем разъяснения цели и задач участия в состязаниях, условий и содержания предсоревновательной подготовки, значения высокого уровня психической готовности к выступлению, регуляции тренировочных нагрузок и средств подготовки для улучшения психического состояния обучаемых, моделирования условий основных соревнований сезона, уменьшения действий внешних, отрицательно влияющих факторов, обучения приемам самоконтроля и саморегуляции и систематической их тренировки.

В специальной психологической подготовке к конкретному соревнованию используется общественное мнение коллектива для поддержания принятых целевых установок, уверенности и поощрения оптимальных мотивов выступления; моделируются условия предстоящих соревнований и тактики борьбы с конкретными соперниками; проводятся беседы; применяются методы саморегуляции для настройки на предстоящее выступление и оптимизации психического напряжения.

### **Управление нервно-психическим восстановлением спортсменов**

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическая напряженность, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, в перерывах между выступлениями, формируется способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения, рекламации и других средств. Для этой цели используются также рациональное сочетание средств ОФП в

режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутовоздействий.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны быть включены во все этапы и периоды круглогодичной подготовки, постоянно повторяться и совершенствоваться. Некоторые из них на том или ином этапе годовых циклов обучения и тренировки, особенно в связи с подготовкой к соревнованиям, участием в них и восстановлением после значительных нагрузок, имеют преимущественное значение.

На этапе занятий групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства основное внимание уделяется совершенствованию волевых черт характера, саморегуляции, специализированных восприятий, сложных сенсомоторных реакций и оперативного мышления, формированию специальной предсоревновательной и мобилизационной готовности к нервно-психическому восстановлению.

В круглогодичном цикле подготовки существует следующее распределение объектов психолого-педагогических воздействий.

В подготовительном периоде выделяются средства и методы, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, воспитанием их спортивного интеллекта, разъяснением цели и задач участия в соревнованиях, содержания общей психической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированных восприятий, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности.

В соревновательном периоде упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижение специальной психической и мобилизационной готовности к состязанию.

В переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления спортсменов.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера, и приемы психической регуляции спортсменов.

В ходе учебно-тренировочных занятий также существует определенная тенденция преимущественного применения некоторых средств и методов психолого-педагогического воздействия.

В вводной части занятий применяются психолого-педагогические методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности спортсменов, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций; в подготовительной части занятий - методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств, в основном совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции, повышается уровень психологической специальной готовности спортсменов. В заключительной части занятий

совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

Распределение средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

### **Планы применения восстановительных средств.**

Тренировка и восстановление - составляющие единого процесса овладения высоким спортивным мастерством. Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых необходимо учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные особенности организма спортсмена.

Существуют следующие восстановительные средства:

#### **Методические**

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки
- рациональное построение тренировочного занятия
- постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности
- разнообразие средств и методов тренировки
- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой
- чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности
- изменение характера пауз отдыха, их продолжительности
- чередование тренировочных дней и дней отдыха
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном цикле
- оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок
- упражнения для активного отдыха и расслабления
- дни профилактического отдыха

#### **Психологические**

- создание положительного эмоционального фона тренировки
- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия
- психорегулирующая тренировка

#### **Медико-биологические**

- водные процедуры закаливающего характера
- душ, теплые ванны
- прогулки на свежем воздухе
- рациональные режимы дня и сна, питания
- витаминизация
- тренировки в благоприятное время суток.

#### **Физиотерапевтические средства восстановления**



- душ: теплый (успокаивающий) при  $t=36-38^{\circ}$  продолжительностью 12-15 мин; прохладный, контрастный и вибрационный (тонизирующий) при  $t=23-28^{\circ}$  - 2-3 мин.

- ванны хвойные, солевые
- ультрафиолетовые облучения
- аэроионизация, кислородотерапия
- массаж, массаж с растирками, самомассаж.

Методически неправильно построенное тренировочное занятие не даст положительных результатов даже при использовании вспомогательных средств восстановления. Эта аксиома значительно повышает требования к планированию учебно-тренировочного процесса.

### **Планы антидопинговых мероприятий.**

Характеристика допинговых средств и методов.

Допинг — лекарственные препараты и методы, применяемые спортсменами для искусственного, принудительного повышения работоспособности в период учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

Запрещенные вещества: 1) стимуляторы; 2) наркотики; 3) анаболические агенты; 4) диуретики; 5) пептидные гормоны, их аналоги и производные.

Запрещенные методы: 1) кровяной допинг; 2) физические, химические, фармакологические манипуляции искажения показателей мочи.

Наркотические анальгетики — лекарственные средства природного, полусинтетического и синтетического происхождения, которые имеют выраженный болеутоляющий эффект с преимущественным влиянием на ЦНС, а также свойство вызывать психическую и физическую зависимость (наркоманию).

Антидопинговые мероприятия, необходимые для включения в многолетний план подготовки спортсменов:

- Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов. Индивидуальные консультации спортивного врача.

- Международные стандарты для списка запрещенных средств и методов Всемирного антидопингового кодекса — часть Всемирной антидопинговой программы. Цель стандарта — описание методики, по которой разрабатывается и составляется список субстанций и методов, запрещенных к применению в спорте.

- Нарушение антидопинговых правил. Список запрещенных веществ и методов (на данный момент). Вещества, запрещенные в отдельных видах спорта. Программа мониторинга. Санкции к спортсменам.

- Критерии для выдачи разрешений на терапевтическое использование. Конфиденциальность информации. Комитеты по терапевтическому использованию. Процедура подачи запроса на терапевтическое

использование. Апелляция по поводу решений о предоставлении или отказе в предоставлении права на терапевтическое использование.

- Обучение подаче запроса на терапевтическое использование запрещенных субстанций.

### **Планы инструкторской и судейской практики.**

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

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Спортсмен с 1-го года обучения должны знать:

- принятую в виде спорта терминологию;

овладеть:

- основными методами построения тренировочного занятия: подготовительная, основная и заключительная части;

- обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия).

Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением заданий, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером участвовать в судействе.

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

Во время обучения необходимо приучить спортсменов к самостоятельному ведению дневника: вести учет теоретических и практических заданий, регистрировать спортивные результаты, анализировать выступления в соревнованиях.

Спортсмены этапа спортивного совершенствования должны уметь подбирать основные упражнения для подготовительной части и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы игры, замечать и исправлять ошибки при решении задач другими учащимися, помогать занимающимся младшего возрастных групп в разучивании отдельных комбинаций и приемов игры.

Принимать участие в судействе в детско-юношеских спортивных и общеобразовательных школах в роли судьи, арбитра, секретаря; в городских соревнованиях - в роли судьи, секретаря.

Для спортсменов этапа СС итоговым результатом является выполнение требований на присвоение судейского звания судьи по спорту.

Организация инструкторской и судейской практики. Инструкторская и судейская практика способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе шахмат. Занимающиеся в тренировочных группах получают углубленные знания об основах судейства, о правилах соревнований в первые три года обучения. Спортсмены тренировочных групп 4-5 годов обучения и групп спортивного совершенствования мастерства принимают участие в судейских семинарах. Каждый учащийся старших групп к концу обучения должен уметь организовать и проводить шахматные соревнования и простейшие занятия с начинающими шахматистами. Они должны исполнять шахматный кодекс, уметь учитывать конкретные обстоятельства и детали в процессе соревнований, знать правила игры в шахматы, правила соревнований, систему судейства, различные системы соревнований, права и обязанности судьи и участников соревнований.

### 15. Учебно-тематический план

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

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

				жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь		<b>Зарождение олимпийского движения.</b> <b>Возрождение олимпийской идеи.</b> <b>Международный Олимпийский комитет (МОК).</b>
Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь		Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь		Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь		Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май		Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель		Характеристика психологической

				подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>	<b>≈ 1200</b>		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность / недотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные

				волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

## **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «Шахматы»**

### **16. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «Шахматы» относятся:**

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».

## **VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

При реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, должны быть обеспечены соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

### **17. 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» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)<sup>1</sup>;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);

обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);

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.

---

<sup>1</sup> с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

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

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Доска шахматная демонстрационная с фигурами демонстрационными	комплект	2
2.	Доска шахматная с фигурами шахматными	комплект	10
3.	Интерактивный комплект (мультимедийный проектор, компьютер, экран, специальное программное обеспечение для вида спорта шахматы)	штук	1
4.	Секундомер	штук	2
5.	Стол шахматный	штук	10
6.	Стулья	штук	10
7.	Часы шахматные	штук	10
8.	Мат гимнастический	штук	2
9.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	3
10.	Турник навесной для гимнастической стенки	штук	1
Для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства			
11.	Доска шахматная с электронными фигурами	комплект	2
12.	Ноутбук со специальным программным обеспечением для вида спорта «шахматы»	штук	3
13.	Веб-камера	штук	2

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)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Шахматная доска складная с шахматными фигурами	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	1	3	1	3
2.	Ноутбук со специальным программным обеспечением для вида спорта «шахматы»	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	3	1	3

## Обеспечение спортивной экипировкой

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)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм спортивный летний	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	1
2.	Костюм спортивный зимний	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	1
3.	Кроссовки спортивные легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
4.	Кроссовки утепленные	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
5.	Футболка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	-	-	2	1	2	1
6.	Шапка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	1
7.	Шорты спортивные	штук	на обучающегося	-	-	-	-	2	1	2	1

## 18. Кадровые условия реализации программы

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

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей.

## 19. Информационно-методические условия реализации программы

### *Литература, использованная при составлении программы:*

1. Голенищев В. Программа подготовки шахматистов I разряда. - М., 1986.
2. Голенищев В. Программа подготовки шахматистов II разряда. - М., 1982.
3. Голенищев В. Программа подготовки шахматистов IV-III разрядов. - М., 1968.
4. Крогиус Н. Психологическая подготовка шахматиста. - М., 1985.
5. Шааб А.А. Развитие личности детей средствами дополнительного образования: шахматы - Новокузнецк. 2004.
6. Славин И.И. Учебник-задачник шахмат. - Архангельск, 1997- 2000.
7. Типовой план-проспект учебной программы для ДЮСШ и СДЮШОР. - М., 2001

*Дополнительная литература для тренера-преподавателя:*

1. Авербах Ю. Котов А. Тайманов М. и др. Шахматная академия. 24 лекции. - Ростов-на-Дону, 2003.
2. Авербах Ю. Котов Л. Юдович М. Шахматная школа. - Ростов-на-Дону, 2000.
3. Авербах Ю. Школа середины игры. - М., 2000.
4. Блох М. 600 комбинаций - М. 2001.
5. Волчок А.С. Уроки шахматной тактики - Николаев, 2003..
6. Мурашко В. Стяжкин В. «Шахматы. Спортивное совершенствование». - С.-Петербург, 1999.
7. Нейштадт Я.И. «Шахматный практикум». - М., 1980.
8. Эйве М. Стратегия и тактика. Курс шахматных лекций. - Ростов-на-Дону, 2002.

*Дополнительная литература для детей и родителей:*

1. Костров В., Рожков П. Решебник. 1000 шахматных задач. - С-Петербург, 2001.
2. Костров В., Белявский Б. Решебник. 2000 шахматных задач. - С.-Петербург, 2003.
3. Костров В., Белявский Б. Как играть шахматные окончания. Тест-партии. - С.-Петербург, 2003.
4. Калиниченко Н.М. Энциклопедия шахматных комбинаций. - М., 2003.
5. Калиниченко Н.М. Энциклопедия шахматных окончаний. -М., 2003.
6. Сухин И.Г. 1000 самых знаменитых комбинаций - М., 2001.
7. Яковлев Н., Костров В. Шахматный решебник-2. Найди лучший ход! - С-Петербург, 1998 г.

*Аудиовизуальные средства:*

1. Координатный шахматный тренажер (Board) - программа для изучения шахматной доски.
2. Программа боевые шахматы (BATTLE CHESS)
3. CHESS3DR - простейшая игровая шахматная программа для шахматистов I-III разрядов.
4. Шахматная школа для IV-II разрядов – программа для решения различных тематических шахматных заданий.
5. Программа CHESSBASE 11.0
6. Игровая программа FRITZ

### ***Интернет-ресурсы:***

1. [www.crestbook.com](http://www.crestbook.com)
2. [www.chesspro.ru](http://www.chesspro.ru)
3. [www.russiachess.org](http://www.russiachess.org)
4. [www.chessplanet.ru](http://www.chessplanet.ru)
5. [www.gambler.ru](http://www.gambler.ru)
6. [www.gambler.ru](http://www.gambler.ru)

### **Рекомендации по организации научно-методического обеспечения, в том числе психологического сопровождения**

#### ***Использование компьютерных программ при обучении шахматам***

Оптимизировать образовательную деятельность по обучению шахматам, добиться его эффективности можно путем использования современных компьютерных программ. Рекомендуем к использованию следующие программы.

Координатный шахматный тренажер (Board) - программа для изучения шахматной доски. Служит для лучшего запоминания шахматных полей, помогает в изучении шахматной нотации. Это многоуровневая программа, которая позволяет учитывать уровень подготовленности юного шахматиста, обеспечивает многократное повторение и усвоение материала, дает возможность осуществлять самоконтроль. Данная программа наиболее эффективна на этапе начальной подготовки при изучении тем: «Шахматная доска», «Геометрия шахматной доски», «Шахматная нотация».

Программа боевые шахматы (BATTLE CHESS) ориентирована на начинающих шахматистов первого-третьего годов обучения. Помогает сформировать у детей начальные навыки шахматной игры, изучить общие шахматные правила. В разделе мини игры предложены различные шахматные задания для закрепления полученных навыков в зависимости от их подготовленности и возраста. Помощь этой программы необходима в изучении таких тем как: «Правила шахматной игры», «Первоначальные понятия», «Ходы фигур», «Простейшие дебютные принципы».

CHESS3DR - простейшая игровая шахматная программа для шахматистов I-III разрядов. Служит для отработки элементарных дебютных навыков. Существует два уровня сложности первый из которых ориентирован на шахматистов II-III разрядов, второй заслуживает внимания шахматистов I разряда. Помощь этой программы необходима в изучении

следующих тем: «Основные принципы дебютного развития», «Мобилизация фигур», «Борьба за центр», «Безопасность короля», «Основные тактические принципы», «Определение стратегии», «Умение матовать короля в конце шахматной партии».

Шахматная школа для IV-II разрядов - программа для решения различных тематических шахматных заданий. Программа имеет навигатор для отработки тем: «Мат двумя ладьями», «Мат ферзем», «Мат ладьей», «Мат двумя слонами», «Мат слоном и конем», «Борьба легких и тяжелых фигур», «Ферзь против ладьи», «Реализация большого материального преимущества».

Сборник задач Чехов В., Архипов С., Комляков В. Программа подготовки шахматистов IV-II разрядов. Программа рассчитана на два года, написана доступным языком, проста и поэтому может использоваться как тренерами СШ, так и родителями для самостоятельной работы с детьми. В электронном варианте открывается через программу WINDJVIEW на любом компьютере или ноутбуке. Программа содержит задания по тактике различной степени сложности и охватывает такие темы как: «Мат в 1 ход», «Мат в 2 хода», «Мат в 3 хода», «Закрытие от шаха», «Связка», «Двойной удар», «Вскрытое нападение», «Двойной шах», «Вскрытый шах», «Отвлечение», «Завлечение», «Понятие комбинация».

Альтернативой сборнику Чехова является электронный вариант советского сборника шахматных задач под редакцией Иващенко, где содержится практически тот же перечень шахматных заданий с подсказками для начинающих шахматистов. Данные сборники ориентированы на самостоятельную работу детей при прохождении тем, связанных с шахматной тактикой для дальнейшего самосовершенствования.

Программа CHESSBASE 11.0 направлена на работу тренировочных групп первого, второго и третьего года обучения, а также групп спортивного совершенствования. Программа содержит миллионную базу партий, сыгранных с 19 века по наши дни. Она служит для подготовки спортсменов высоких разрядов, так как позволяет подготовиться по любому шахматному дебюту и практически к любому играющему шахматному партнеру. Ею пользуются ведущие шахматисты мира при подготовке к своим партиям, поэтому данная программа является незаменимым справочным и подсобным средством для изучения стиля игры своих будущих противников.

Игровая программа FRITZ - одна из ведущих шахматных программ в мире. Имеет разно уровневую систему, которая будет интересна и для шахматистов начинающих, играть в шахматы независимо от возраста, так и для опытных мастеров. Программа может играть роль тренера, то есть подсказывать начинающим шахматистам, а может быть жестким соперником, опровергая различные стратегии человека. Этим она и привлекательна шахматистов разного уровня подготовленности.

Технологии Интернета позволяют научиться играть в шахматы, не выходя из дома. Безусловно, работа с тренером не сравнится с



самостоятельным изучением шахмат, но современность позволяет людям старшего возраста изучать шахматы с помощью различных компьютерных программ и возможностей Интернета. Рекомендуем использовать следующие информационные ресурсы Интернета: [www.crestbook.com](http://www.crestbook.com), [www.chesspro.ru](http://www.chesspro.ru), [www.russiachess.org](http://www.russiachess.org), [www.chessplanet.ru](http://www.chessplanet.ru), [www.gambler.ru](http://www.gambler.ru), [www.playchess.com](http://www.playchess.com)