

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«Комплексная спортивная школа олимпийского резерва Кузбасса №2»

ПРИНЯТА
педагогическим советом
ГБУ ДО «КСШОР Кузбасса №2»
Протокол № 2
от «17» 15 2023 г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказом
ГБУ ДО «КСШОР Кузбасса №2»
от «17» 15 2023 года № 7d
Директор ГБУ ДО «КСШОР Кузбасса №2»
Т. Д. Басиев



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

*(Разработана в соответствии с федеральным стандартом
спортивной подготовки по виду спорта «шахматы»
утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации
от 09 ноября 2022 года № 952)*

Разработчик:
Тимофеев Михаил Юрьевич, инструктор-методист ФСО
ГБУ ДО «КСШОР Кузбасса №2»

Рецензент:
Алексеев Александр Иванович, директор ГБПОУ
Прокопьевский техникум физической культуры

г. Кемерово, 2023 г.

Содержание

Наименование раздела	Стр.
1. Общие положения	4
1.1. Характеристика вида спорта шахматы и его отличительные особенности	6
1.2. Специфика организации учебно-тренировочного процесса	9
2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	11
2.1. Структура системы обучения по многолетней образовательной программе спортивной подготовки	11
2.2. Продолжительность этапов обучения по образовательной программе спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих обучение по образовательной программе спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «шахматы»	13
2.3. Соотношение объемов учебно-тренировочного процесса по образовательной программе спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки	15
2.4. Планируемые показатели соревновательной деятельности	15
2.5. Режимы учебно-тренировочной работы	17
2.6. Медицинские, возрастные и психофизические требования к обучающимся	18
2.7. Предельные учебно-тренировочные нагрузки	20
2.8. Перечень учебно-тренировочных мероприятий	21
2.9. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки	23
2.10. Календарный план воспитательной работы	23
2.11. Планы инструкторской и судейской практики	25
2.12. Планы применения восстановительных средств	26
2.13. Планы антидопинговых мероприятий	28
2.14. Годовой учебно-тренировочный план	29
3. Система контроля	32
3.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность	32
3.2. Требования к результатам реализации образовательной программы спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки	33

3.3. Виды контроля общей и специальной физической, технической, тактической и теоретической подготовки лиц, проходящих обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки	39
3.4 Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической и специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки лиц, проходящих обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, и рекомендации по организации их проведения	41
3.5. Методические указания по организации тестирования	43
3.6. Методические указания по организации медико-биологического сопровождения учебно-тренировочного процесса	43
4. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)	44
4.1. Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий с учетом влияния физических качеств на результативность, а также требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований	44
4.2. Программный материал учебно-тренировочных занятий по каждому этапу образовательной программы спортивной подготовки с указанием видов упражнений, средств и методов тренировки	49
4.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов	71
4.4. Рекомендации по организации психологической подготовки	76
5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «шахматы»	81
6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	82
6.1. Требования к материально-технической базе и инфраструктуре учреждения и иным условиям	82
6.2. Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	87
6. Информационное обеспечение программы	87
7.1. Список литературных источников	87
7.2. Перечень аудиовизуальных средств	89
7.3. Перечень Интернет-ресурсов	90

Используемые в программе сокращения

ФССП – федеральные стандарты спортивной подготовки
ОФП – общая физическая подготовка
СФП – специальная физическая подготовка
И.П. – исходное положение
НП – этап начальной подготовки
УТЭ – тренировочный этап
ССМ – этап совершенствования спортивного мастерства
ВСМ – этап высшего спортивного мастерства
УМО – углубленный медицинский осмотр
ОБУЧАЮЩИЕСЯ - лица, проходящие спортивную подготовку

1. Общие положения

Программа спортивной подготовки по виду спорта шахматы (далее — Программа) – разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта шахматы, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 09.11.2022 № 952. При разработке Программы использованы нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке лиц проходящих спортивную подготовку (далее по тексту – обучающихся), полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва.

Цель реализации Программы - обеспечение выполнения Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта шахматы.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки обучающихся, начиная с начального этапа до этапа высшего спортивного мастерства и предполагает решение следующих задач:

- формирование стойкого интереса и сознательного отношения у лиц, зачисленных в Учреждение и проходящих спортивную подготовку к занятиям видом спорта шахматы;

- обеспечение разносторонней физической подготовки обучающихся и формирование у них специальных качеств, определяющих спортивный рост и успехи в официальных спортивных соревнованиях (далее – соревнования);

- совершенствование у обучающихся учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, теоретической, физической, спортивно-технической, тактической и психологической подготовленности с целью достижения ими вершин спортивного мастерства;

- воспитание черт характера, необходимых обучающимся и соответствующих нормам высокой морали, гражданской и спортивной этики; овладение навыками инструкторской и судейской практик.

Решение вышеперечисленных задач осуществляется на каждом этапе спортивной подготовки, исходя из конкретных требований, учитывающих специализацию и квалификацию спортсменов.

В основу отбора и систематизации материала Программы положены принципы комплексности, преемственности и вариативности:

- принцип комплексности выражен в тесной взаимосвязи учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовок, медицинского контроля и восстановительных мероприятий;

- принцип преемственности прослеживается в последовательности изложения теоретического материала по этапам спортивной подготовки, в углублении и расширении знаний по вопросам теории в соответствии с требованиями возрастающего мастерства спортсменов, в постепенном от этапа к этапу усложнении содержания учебно-тренировочных занятий (далее - спортивных тренировок), в росте объемов учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, в единстве задач, средств и методов спортивной подготовки в соответствии с требованиями высшего спортивного мастерства;

- принцип вариативности дает определенную свободу выбора средств и методов, в определении времени для спортивной подготовки спортсменов. Исходя из конкретных обстоятельств, при решении той или иной задачи лица, осуществляющие спортивную подготовку (далее – тренеры-преподаватели), могут вносить свои коррективы в построение тренировочных циклов, спортивных тренировок, не нарушая общих подходов. Важно, чтобы полный объем информации был изучен и усвоен.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «шахматы» определяются в Программе и учитываются при составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также при планировании спортивных результатов.

Нормативная часть Программы определяет задачи деятельности учреждения, режимы учебно-тренировочной работы, учебно-тренировочные нагрузки, объем соревновательной деятельности, требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию, требования к количеству и качественному составу групп подготовки, объем индивидуальной спортивной подготовки, структура годичного цикла.

Для каждого этапа спортивной подготовки рекомендуются основные тренировочные средства. Описаны средства и методы педагогического и врачебного контроля, основной материал по ОФП и СФП, теоретической, технической и тактической подготовке, воспитательной работе и психологической подготовке. Дана классификация основных восстановительных средств и мероприятий.

Программа может использоваться ГБУ ДО «КСШОР Кузбасса №2» осуществляющей спортивную подготовку по виду спорта шахматы.

1.1. Характеристика вида спорта шахматы и его отличительные особенности

Шахматы – это не просто вид спорта. Это интеллектуальная игра со специальными фигурами на 64-клеточной доске для двух игроков по определённым правилам. Название берёт начало из персидского языка: *шах мат*, что значит буквально: «шах умер».

Вид спорта шахматы – это вид спорта, основное содержание которого определяется на соревнованиях посредством абстрактно-логического обыгрывания соперника.

Целью каждого игрока является поставить короля соперника «под удар» таким образом, чтобы соперник не имел разрешенного Правилами по виду спорта шахматы (далее по тексту – Правила) хода. Об игроке, который достиг этой цели, говорят, что он поставил «мат» королю соперника и выиграл партию.

Вид спорта шахматы отличается от большинства других видов умственной деятельности формализацией процедуры выбора решения, заключающейся в невозможности использования внешней информации и строгой ограниченности времени на принятие решения. Регламентом всех соревнований определяется количество ходов и время на их выполнение.

Шахматы относятся к игровым видам спорта и представляют собой организованный вид спорта с иерархией званий, развитой системой регулярных турниров, национальными и международными лигами, шахматными конгрессами. Ежегодно в мире проводятся тысячи различных соревнований по виду спорта шахматы.

Шахматная партия, как правило, включает этапы:

- дебют - начальная стадия борьбы (около 15-20 ходов) - характеризуется мобилизацией сил спортсменов;
- миттельшпиль - середина игры - стадия партии, в которой, как правило, развиваются основные события в шахматной борьбе - атака и защита, позиционное маневрирование, комбинации и жертвы - характеризуется большим количеством фигур и разнообразием планов игры;
- эндшпиль - заключительная часть партии - характеризуется, как правило, небольшим количеством фигур и увеличением роли короля и пешек.

Вид спорта шахматы включает в себя следующие основные спортивные дисциплины: шахматы - командные соревнования, шахматы, быстрые шахматы, блиц (таблица № 1).

**Основные спортивные дисциплины вида спорта шахматы
(номер-код – 0880002511Я)**

Дисциплины	Номер-код
Шахматы	0880012811Я
Блиц	0880022811Я
Быстрые шахматы	0880032811Я
Шахматы – командные соревнования	0880062811Я
Шахматная композиция	0880042811Я
Заочные шахматы	0880052811Л

Дисциплина – шахматы.

Шахматы - это игра, в которой каждый игрок должен завершить все ходы или в заданное время, составляющее не менее 60 минут, или в отведенное время плюс какое-то дополнительное время, умноженное на 60, составляющее не менее 60 минут. В процессе игры каждый игрок обязан вести точную запись своих ходов и ходов соперника алгебраической нотацией на бланке, предназначенном для этого соревнования, ход за ходом, по возможности ясно и разборчиво. Запрещается записывать ходы заранее, если только игрок не заявляет о ничьей.

При проведении соревнований по данной дисциплине используются «шахматные часы». «Шахматными часами» называют часы с двумя устройствами для регистрации и отображения времени, соединенными между собой так, что в одно и то же время может работать только одно из них. В Правилах игры в шахматы термин «часы» означает одно из двух таких устройств. Каждое устройство снабжено «флажком». «Падение флажка» означает, что время, отведенное игроку, закончилось.

Дисциплина – блиц.

Блиц - это игра, в которой каждый игрок должен завершить все ходы или в заданное время, составляющее 10 или меньше минут, или в отведенное время плюс какое-то дополнительное время, умноженное на 60, составляющее 10 или меньше минут. При проведении соревнований по данной дисциплине используются «шахматные часы». Игрокам не обязательно записывать ходы.

Дисциплина – быстрые шахматы.

Быстрые шахматы - это игра, в которой каждый игрок должен завершить все ходы или в заданное время, составляющее больше 10 минут, но меньше 60 минут, или в отведенное время плюс какое-то дополнительное время, умноженное на 60, составляющее больше 10 минут, но меньше 60 минут. При проведении соревнований по данной дисциплине используются

«шахматные часы». Игрокам не обязательно записывать ходы.

Дисциплина – шахматы – командные соревнования.

Соревнования среди команд проводятся между коллективами игроков по дисциплинам – шахматы, блиц и быстрые шахматы. Число досок определяется положением (регламентом) спортивного соревнования. Игра на каждой доске представляет собой личный турнир. Если жеребьевкой определено, что команда играет белыми фигурами, это означает, что игроки команды на всех нечетных досках играют белыми фигурами, на четных досках – черными фигурами.

При проведении соревнований по виду спорта шахматы применяются правила ФИДЕ (Международной федерации шахмат), которые регламентируют не только передвижение фигур, но и права судьи, правила поведения игроков и т.п.

В Российской Федерации в соответствии с правилами ФИДЕ разрабатываются Правила, утверждаемые Министерством спорта Российской Федерации. Данные Правила действуют в соревнованиях по виду спорта шахматы, проводимых общероссийской, региональными и местными спортивными федерациями, развивающими вид спорта шахматы, и иными организациями на всей территории Российской Федерации.

Участники соревнований, арбитры, организаторы, тренеры-преподаватели, иные официальные лица, принимающие участие в соревнованиях, обязаны в своих действиях руководствоваться Правилами.

Соревнования по виду спорта шахматы классифицируются по следующим основным признакам:

- а) по системе проведения;
- б) по целям проведения;
- в) по характеру организации;
- г) по игровой разновидности.

Основными целями соревнований являются:

- а) выявление сильнейшего игрока;
- б) повышение квалификации;
- в) развитие спортивных связей.

По видам соревнования можно условно разделить на три группы:

- а) личные;
- б) командные;
- в) лично-командные.

К личным соревнованиям относятся: чемпионаты, первенства и кубки, а также массовые физкультурные мероприятия, проводимые в виде "открытых турниров" и фестивалей. Как правило, они проводятся по швейцарской системе или по олимпийской с выбыванием.

Менее распространены соревнования командные, в которых результаты участников насчитываются команде. Такие соревнования могут иметь и квалификационное значение, если в них сыграно не менее 7 партий.

Смешанная форма лично-командного зачета применяется в том случае, когда нужно провести и личное, и командное первенство.

Выбор системы соревнования по виду спорта шахматы зависит от числа его участников, сроков проведения, целей и задач, которые оно преследует. Среди систем проведения соревнований используют круговую, олимпийскую, швейцарскую, шевенингенскую.

Наиболее распространены:

- круговая – все участники (команды) играют друг с другом поочередно в порядке, определяемом таблицами очередности игры. По сравнению с другими системами соревнований отличается наименьшим влиянием случайности на итоги соревнования;

- швейцарская – победитель определяется без необходимости убывания и исключения игроков. Система позволяет сократить число туров, даже если число участников довольно высоко. Проводится с любым числом участников (команд) в ограниченные сроки. Для составления пар перед началом каждого тура производится жеребьевка. В каждом туре встречаются участники с равным или почти равным числом очков, повторные встречи не проводятся, и игра одним и тем же цветом свыше двух раз подряд исключается. При подведении итогов в случае равенства очков у двух или более участников для определения мест применяется система дополнительных показателей. Соревнование по швейцарской системе обычно проводится в нечетное число туров.

1.2. Специфика организации учебно-тренировочного процесса

Работа с обучающимися организуется в течение календарного года.

Начало тренировочного года – 1 сентября, окончание – 31 августа.

Учебно-тренировочный процесс по шахматам ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели и осуществляется в следующих формах:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;
- самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- контрольные мероприятия;

- инструкторская и судейская практики;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

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

Расписание учебно-тренировочных занятий (тренировок) по виду спорта шахматы составляется с учетом предложений тренеров-преподавателей в целях установления более благоприятного режима спортивных тренировок, отдыха, обучающихся с учетом их обучения.

При составлении расписания тренировок продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рассчитывается в академических часах.

Для проведения учебно-тренировочных занятий на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта "шахматы", а также привлечение иных специалистов организаций, осуществляющих спортивную подготовку (при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку).

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

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

непревышения разницы в уровне подготовки, обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий, в командных игровых видах спорта - трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

непревышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Продолжительность учебно-тренировочных занятий:

- на этапе начальной подготовки – до 2 часов;

- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – до 3 часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – до 4 часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – до 4 часов.

Ежегодное планирование тренировочного процесса по виду спорта шахматы осуществляется в соответствии со следующими сроками:

- перспективное планирование;
- ежегодное планирование;
- ежеквартальное планирование;
- ежемесячное планирование.

После каждого года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, обучающиеся сдают нормативы контрольно-переводных испытаний.

По результатам сдачи нормативов контрольно-переводных нормативов осуществляется перевод обучающегося на следующий год подготовки реализации программы.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1. Структура системы обучение по многолетней образовательной программе спортивной подготовки.

Структура организации системы многолетней образовательной программы спортивной подготовки формируется с учетом следующих компонентов системы построения спортивной подготовки:

- *система отбора и спортивной ориентации* — это комплекс организационно-методических мероприятий педагогического, медико-биологического, психологического и социального характера, позволяющих определить высокую степень предрасположенности (одаренности) мальчиков и девочек, юношей и девушек к виду спорта шахматы. В современном спорте, характеризующемся постоянно усиливающейся конкуренцией и непрерывным ростом спортивных результатов, особенно важно выявить спортсменов, обладающих необходимыми морфофункциональными данными и синтезом физических, психических и интеллектуальных способностей, находящихся на исключительно высоком уровне развития.

- *учебно-тренировочный процесс* обеспечивает эффективность функционирования соревновательной деятельности, то есть достижение запланированных спортивных результатов в определенных стартах и в нужные сроки.

Учебно-тренировочная деятельность является основой спортивной подготовки, определяет ее характер и содержание, а также финансового, материально-технического, информационного, научного и медицинского

обеспечения и восстановительных мероприятий.

В Учебно-тренировочной деятельности спортсмены совершенствуют свою физическую, техническую, тактическую и психологическую подготовленность, а успешными предпосылками для достижения их высокого уровня является воспитание занимающихся и уровень их интеллектуальных способностей.

- *соревновательный процесс*, учитывающий организацию и проведение спортивных соревнований, и участие в них занимающиеся в соответствии с Календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, формируемым учреждением на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий. Соревновательный процесс является специфической формой деятельности в спорте, определяет цели и направленность подготовки, а также используется как одно из важнейших средств специализированной спортивной тренировки, позволяющей сравнивать и повышать уровень подготовленности занимающихся;

- *система факторов, повышающих эффективность учебно-тренировочного и соревновательного процессов*: кадровое, научно-методическое, информационное, медико-биологическое, материально-техническое и финансирование обеспечение, организационно-управленческие факторы и факторы внешней среды.

Каждый компонент системы образовательной программы спортивной подготовки имеет свое функциональное назначение и одновременно подчинен общим закономерностям устройства, функционирования и развития, в целом же обеспечивая эффективность всей системы спортивной подготовки.

Учреждение формирует структуру организации спортивной подготовки и осуществляет планирование своей деятельности с учетом перечисленных выше компонентов системы спортивной подготовки.

Спортивная подготовка включает следующие этапы и периоды (таблица № 2):

- этап начальной подготовки (периоды: до одного года, свыше одного года);
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (периоды: начальной специализации, углубленной специализации);
- этап совершенствования спортивного мастерства (весь период);
- этап высшего спортивного мастерства (весь период).

Спортивная подготовка на этапах спортивной подготовки ведется по следующим спортивным дисциплинам вида спорта шахматы:

- на этапе начальной подготовки по спортивным дисциплинам – шахматы, быстрые шахматы;

- на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) по спортивным дисциплинам – шахматы, быстрые шахматы, блиц, шахматы – командные соревнования;

- на этапе совершенствования спортивного мастерства по спортивным дисциплинам – шахматы, быстрые шахматы, блиц, шахматы - командные соревнования;

- на этапе высшего спортивного мастерства по спортивным дисциплинам – шахматы, быстрые шахматы, блиц, шахматы - командные соревнования.

Таблица № 2

Стадии	Этапы спортивной подготовки				
	Название	Обозначение	Продолжительность	Период	
Базовой подготовки	Начальной подготовки	НП	2 года	До одного года - НП-1	
				Свыше одного года - НП-2	
Максимальной реализации индивидуальных возможностей	Учебно-тренировочный (спортивной специализации)	УТ (СС)	4 года	Начальная (Т-1, Т-2)	
				Углубленная (Т-3, Т-4)	
	Совершенствования спортивного мастерства	ССМ	Без ограничений	Совершенствование спортивного мастерства	
				Высшего спортивного мастерства	

2.2. Продолжительность этапов обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих обучение по дополнительной образовательной программе спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «шахматы»

Продолжительность спортивной подготовки установлена федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта шахматы и составляет:

- на этапе начальной подготовки – 2 года;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 4 года;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – не ограничена;
- на этапе высшего спортивного мастерства – не ограничена.

На этап начальной подготовки зачисляются обучающиеся не моложе 6 лет, по письменному заявлению на имя руководителя (директора) одного из родителей (законного представителя) лица, при наличии медицинского заключения о допуске к учебно-тренировочным занятиям по шахматам и успешно сдать нормативы по общей физической подготовки.

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются обучающиеся не моложе 8 лет. Обучающиеся должны иметь третий юношеский спортивный разряд, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группу на данном этапе.

На этапе совершенствования спортивного мастерства зачисляются обучающиеся не моложе 10 лет. Эти обучающиеся должны иметь спортивный разряд кандидата в мастера спорта, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группу на данном этапе.

На этапе высшего спортивного мастерства зачисляются обучающиеся не моложе 12 лет. Эти обучающиеся должны иметь спортивное звание мастера спорта России или гроссмейстер России, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группу на данном этапе.

Требования к возрасту и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, представлены в таблице №3.

Таблица № 3

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	2	6	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	8	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	10	2
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	12	2

2.3. Соотношение объемов учебно-тренировочного процесса по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки.

Соотношение объемов учебно-тренировочного процесса по виду спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта шахматы представлены в таблице № 4.

Таблица № 4

Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Общая физическая подготовка (%)	16	11	7	5	5	5
Специальная физическая подготовка (%)	-	-	6	5	5	5
Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	3	5	8	8	9
Техническая подготовка (%)	36	36	32	33	32	31
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	46	46	44	43	42	41
Инструкторская и судейская практика (%)	-	2	3	3	3	3
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	2	2	3	3	5	6

2.4. Планируемые показатели соревновательной деятельности

Соревнования – важная составная часть дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным обучающимся на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих дополнительную образовательную программу спортивной подготовки:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации, и правилам вида спорта «шахматы»;

	-	2	2	2	4	4
Отборочные		Отборочные этапы к первенствам муниципального образования или соревнования более высокого уровня	Чемпионаты, первенства муниципального образования (с учетом отборочных этапов), областные соревнования или соревнования более высокого уровня	Чемпионаты, первенства муниципального образования (с учетом отборочных этапов), первенства Кузбасса, областные или соревнования более высокого уровня	Первенства, чемпионаты Кузбасса, областные соревнования, первенства, чемпионаты Сибирского федерального округа или соревнования более высокого уровня	Чемпионаты Кузбасса, чемпионаты, первенства Сибирского федерального округа или соревнования более высокого уровня
	-	1	1	2	3	4
Основные		Первенства муниципального образования, областные соревнования или соревнования более высокого уровня	Чемпионаты, первенства муниципального образования (с учетом отборочных этапов), первенства Кузбасса, областные соревнования или соревнования более высокого уровня	Первенства Кузбасса, областные соревнования или соревнования более высокого уровня	Чемпионаты, первенства Сибирского федерального округа, первенства России, этапы Кубка России или соревнования более высокого уровня	Чемпионаты, первенства России, чемпионаты Сибирского федерального округа, этапы Кубка России или соревнования более высокого уровня

2.5. Режимы учебно-тренировочной работы.

С учетом специфики вида спорта шахматы определяются следующие особенности дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта шахматы осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку;

- перевод обучающихся на следующие этапы спортивной подготовки и увеличение учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются уровнем общей и специальной физической

подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов и выполнением объемов учебно-тренировочных нагрузок.

Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

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. Нормативы объема учебно-тренировочной работы по виду спорта шахматы представлены в таблице № 6

Таблица №6

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	6	8	14	18	20	24
Общее количество часов в год	312	416	728	936	1040	1248

2.6. Медицинские, возрастные и психофизические требования к обучающимся

Медицинские требования

Лицо, желающее пройти **дополнительную образовательную программу** спортивной подготовки по виду спорта шахматы, может быть зачислено в учреждение только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра, в порядке, установленном приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н

Обучающиеся должны пройти медицинские осмотры во врачебно-физкультурном диспансере и предоставить разрешение для прохождения спортивной подготовки.

В случае не прохождения обучающегося ежегодного медицинского осмотра (обследования) перевод на следующий этап спортивной подготовки не допускается.

Учреждение обеспечивает контроль за своевременным прохождением обучающимися медицинского осмотра.

Возрастные требования

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Зачисление в группы на этапах дополнительной образовательной программы спортивной подготовки осуществляется с учетом требований к минимальному возрасту лиц, установленных ФССП по виду спорта шахматы и указанных в таблице № 3 настоящей программы.

Биологическим возрастом определяется уровень физического развития, двигательные возможности обучающихся, степень их полового созревания.

Максимальный возраст лиц, проходящих образовательную программу спортивной подготовки по программе на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

Основными требованиями, предъявляемыми к личности обучающихся по дополнительной образовательной программе спортивной подготовке, определяющими их психологическую подготовленность к соревновательной деятельности, являются:

а) *целеустремленность* – способность к сознательной постановке как общих целей действия (с отдаленными перспективами), так и частных (осуществляемых в ближайшее время и помогающих достижению общей цели);

б) *дисциплинированность* – способность подчинять свои действия установленным правилам и нормам поведения;

в) *уверенность* – способность к трезвому и объективному анализу своих сил и возможностей, в связи с чем спортсмен без каких-либо сомнений предпринимает именно данные действия и выполняет их именно данным образом;

г) *инициативность* – способность объективно оценивать сложившуюся в процессе спортивной борьбы ситуацию и самостоятельно разрешать ее, беря на себя ответственность за предпринимаемые действия;

д) *самостоятельность* – способность принимать решения, начинать и доводить до конца действия, не ожидая указаний и помощи тренера-преподавателя или других спортсменов, проявляя при этом изобретательность и творчество;

е) *смелость* – способность активно действовать для достижения цели в трудных ситуациях;

ж) *настойчивость* – способность не останавливаться на пути к достижению цели, несмотря на временные неудачи или трудности, стремление во что бы то ни стало выйти победителем в борьбе с этими трудностями;

з) *решительность* – способность быстро принимать наиболее правильные в данных условиях решения и активно проводить их в жизнь;

и) *самообладание* – способность не теряться в трудных или неожиданных обстоятельствах, управлять своими действиями, проявляя при этом рассудительность и сдерживая отрицательные эмоции;

к) *стойкость* – способность выдерживать в процессе спортивной борьбы большие трудности, продолжать борьбу в состоянии сильного утомления, проявляя при этом большую силу воли.

Все качества органически связаны друг с другом, развитие и совершенствование одних помогает развитию и совершенствованию других

2.7. Предельные учебно-тренировочные нагрузки

Нагрузка — это величина воздействия физических упражнений на организм обучающихся вызывающее активную реакцию его функциональных систем. (В.Н. Платонов, 1987).

Результаты занятий физическими упражнениями зависят от объема и интенсивности нагрузки.

Под *объемом* понимают количество физической нагрузки за одну тренировку (неделю, месяц), выраженное в мерах времени, длины, веса, в количестве выполненных упражнений и других конкретных показателях.

Интенсивность — это объем выполненной работы в единицу времени. Распределение нагрузки на занятиях должно соответствовать возрасту обучающихся, степени их тренированности.

Эффективность роста спортивного мастерства во многом зависит от рациональной структуры учебно-тренировочных нагрузок.

Одной из основных проблем методики многолетней тренировки в шахматах от юного возраста до взрослых спортсменов является преемственность предельно допустимых учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок общей специализированной физической подготовки и специальной физической подготовки, как в отдельных занятиях, так и в различных циклах учебно-тренировочного процесса.

Величина учебно-тренировочной нагрузки должна совпадать с адаптационными возможностями организма в каждый возрастной период.

Узловой структурной единицей учебно-тренировочного процесса является отдельное занятие, в ходе которого используются средства и методы, направленные на решение задач физической, технико-тактической, психологической и специально волевой подготовки.

Основным фактором, определяющим степень воздействия учебно-тренировочного занятия на организм обучающегося, является величина нагрузки. Чем она выше, тем больше утомление обучающегося и сдвиги в состоянии его функциональных систем, интенсивно участвующих в обеспечении работы. Продолжительность работы в состоянии явного утомления не должна быть настолько большой, чтобы оказывать отрицательное влияние на техническую подготовленность обучающегося и на его психическое состояние.

Учебно-тренировочные нагрузки должны прогрессивно нарастать на разных этапах спортивной деятельности. Это осуществляется посредством увеличения объема интенсивности нагрузки, усложнения задания и т.д.

В таблице № 6 предоставлены нормативы объема учебно-тренировочной нагрузки по виду спорта шахматы на разных этапах спортивной подготовки.

2.8. Перечень учебно-тренировочных мероприятий.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к соревнованиям и активного отдыха (восстановления) обучающихся учреждение организует учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий (таблица № 7).

Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий приведенной в таблице №7.

Организация и проведение учебно-тренировочных мероприятий осуществляется в соответствии с локальными нормативными актами учреждения.

Перечень учебно-тренировочных мероприятий

№ п/п	Виды учебно- тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-		До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух тренировочных мероприятий в год		-	-

2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 дней	-
------	---	---	------------	---

2.9. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. Объём индивидуальной спортивной подготовки в группах совершенствования спортивного мастерства составляет не более 50% от общего числа часов, в группах высшего спортивного мастерства не более 70%.

2.10. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей 	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе 	В течение года
2.	Здоровьесбережение		

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

	соревнованиях и иных мероприятиях)	награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов; - ...	В течение года

2.11. Планы инструкторской и судейской практики

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

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

Занятия по инструкторской и судейской практике проводятся в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельного изучения литературы по виду спорта шахматы.

Обучающегося должны овладеть принятой в виде спорта шахматы терминологией, основными методами построения спортивных занятий, навыками дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение и сдача инвентаря).

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

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

Требования к обучающимся по выполнению инструкторской и судейской практики на этапах спортивной подготовки:

- на учебно-тренировочном этапе обучающиеся должны овладеть самостоятельным ведением дневника (учет занятий с тематикой, заданий и поставленных задач, шахматных партий, регистрация результатов выступления на соревнованиях, осуществление анализа выступлений на соревнованиях);

- на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства обучающиеся должны уметь самостоятельно составлять конспект занятий, и проводить занятие в группе начальной подготовки, принимать участие в судействе соревнований по виду спорта шахматы в соревнованиях учреждения и соревнованиях муниципального уровня в качестве ассистента, судьи, секретаря;

- на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства итоговым результатом является выполнение требований на присвоение судейской категории.

2.12. Планы применения восстановительных средств

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

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

Средства и методы восстановления подразделяются на следующие группы:

- а) гигиенические;
- б) педагогические;
- в) медико-биологические;
- г) психологические.

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

Обязательное применение после напряженных соревнований или соревновательного периода специальных восстановительных циклов с широким использованием восстановительных средств, активного отдыха с переключением на другие виды физических упражнений и использованием благоприятных экологических факторов.

Гигиенические средства восстановления включают основные и дополнительные. Основные гигиенические средства: рациональный суточный режим; личная гигиена; закаливание; специализированное питание; оптимальные экологические условия при проведении тренировок; психогигиена. Дополнительные гигиенические средства восстановления применяются в виде комплексов, которые могут включать: гидропроцедуры – теплый душ, горячий душ, прохладный душ, контрастный душ, теплые ванны, контрастные ванны, хвойные ванны, восстановительное плавание; различные виды спортивного массажа - общий восстановительный массаж, гидромассаж, самомассаж, предварительный разминочный массаж; различные методики приема банных процедур – баня с парением, кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами.

Применение этих восстановительных средств проводится по специальным методикам.

Медико-биологические средства восстановления включает в себя следующее основные группы: фармакологические средства восстановления, кислородотерапию, теплотерапию, электропроцедуры и другие. Среди медико-биологических средств, используемых в виде спорта шахматы, большую значимость имеет специально подобранное питание, а также витамины.

Медико-биологические средства должны назначаться только врачом и применяться только под контролем врачебного персонала.

Психологические средства восстановления позволяют снизить уровень нервно-психической напряженности и устранить у обучающихся состояние психической угнетенности, купировать психоэмоциональные стрессы, ускорить восстановление затраченной нервной энергии. При этом широко применяются психолого-педагогические средства, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение, деактуализация, формирование «внутренних опор», рационализация, сублимация, десенсибилизация. Вместе с этим широко применяются комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психомышечной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировки.

Необходимо весьма осторожно и крайне индивидуально применять восстановительные средства в период достижения спортивной формы, так как этот период характеризуется очень тонкой координацией психофизических функций. В этот период следует применять только адекватные и проверенные в подготовке обучающихся восстановительные средства.

Для оценки эффективности применения разработанных комплексов восстановительных средств следует постоянно применять оперативный

тренерский контроль за функциональным состоянием обучающихся и при необходимости вносить соответствующие коррективы в комплексы восстановительных средств.

Следует учитывать, что после соревновательного цикла необходимы физическая и психологическая разгрузка, подготовка организма к новому циклу учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактика перенапряжений. С этой целью используются те же средства, что и после микроцикла, но в течение нескольких дней, представляющих собой восстановительный микроцикл. Физические средства восстановления (сауна, ванна, подводный душ) следует чередовать по принципу: один день — одно средство.

Регуляция сна достигается выполнением режима тренировок и отдыха, способствующим выработке рефлексов на засыпание и пробуждение (биоритмы), комфортными условиями сна (проветриваемое помещение, удобная постель), аутогенной тренировкой, мероприятиями личной гигиены.

Психологические средства восстановления используются для ускорения реабилитации после нервного и психического утомления.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных обучающихся, а также стандартизованные функциональные пробы.

2.13. Планы антидопинговых мероприятий

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультации спортивного врача и диспансерные исследования обучающихся в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства на соревнованиях.

Мероприятия антидопинговой программы в целом проводятся среди обучающихся всех групп и преследует следующие цели:

- информирование обучающихся об общих основах фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;
- обеспечение обучающихся конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;
- увеличение числа молодых обучающихся ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

В таблице № 12 указан план антидопинговых мероприятий.

План антидопинговых мероприятий

№ п/п	Название мероприятия	Срок проведения	Ответственный
1	Утверждение ответственных лиц за профилактику и информирование не применения допинга, запрещенных средств и методов среди обучающихся	октябрь	Руководитель
2	Утверждение плана мероприятий по профилактике и информированию не использования допинга, запрещенных средств и методов в спорте	ноябрь	Ответственный за антидопинговую профилактику
3	Проведение теоретических занятий по антидопинговой тематике для обучающихся	перед соревнованиями	Тренер-преподаватель в группе
4	Своевременное вынесение решений по фактам нарушений антидопинговых правил	по факту	Руководитель

2.14. Годовой учебно-тренировочный план

В процессе многолетних тренировок чрезвычайно важна рациональная система применения учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок.

Учебно-тренировочное занятие предусматривает поэтапное увеличение объема и интенсивности нагрузок, так, чтобы каждый последующий период начинался и заканчивался на более высоком уровне. Этим, обеспечивая последовательность нагрузок из года в год и их увеличения в течение ряда лет.

Подготовленность обучающегося будет лучшей, если нагрузка на всех этапах многолетней подготовки будет отвечать возрастным и индивидуальным функциональным способностям организма и будет направлена на улучшение способностей организма обучающегося приспосабливаться к выполнению любых физических упражнений различной интенсивности.

Соотношения объемов учебно-тренировочных нагрузок представлены в учебно-тренировочном плане, рассчитанном на 52 недели, в таблице № 13.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
учебно-тренировочных занятий по виду спорта шахматы из расчета на 52 недели (час)

№ п/п	Разделы подготовки	ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ											
		НП				Т(СС)				ССМ		ВСМ	
		этап начальной подготовки				этап начальной специализации		этап углубленной специализации					
		До года		Свыше года		До 3 лет		свыше 3 лет		Без ограничений		Без ограничений	
		(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)
1.	Общая физическая подготовка (%)	50	16	46	11	51	7	47	5	52	5	62	5
2.	Специальная физическая подготовка (%)	-	-	-	-	44	6	47	5	52	5	62	5
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	13	3	36	5	75	8	83	8	112	9
4.	Техническая подготовка (%)	112	36	150	36	233	32	309	33	333	32	387	31
5.	Тактическая теоретическая психологическая подготовка (%)	144	46	191	46	320	44	402	43	437	42	512	41
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	8	2	22	3	28	3	31	3	38	3
7.	Медицинское, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	6	2	8	2	22	3	28	3	52	5	75	6
Общее количество часов в год		312	100	416	100	728	100	936	100	1040	100	1248	100
8.	Количество часов в неделю	6		8		14		18		20		24	

3. Система контроля

3.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность

Критерии – признаки, основания, правило принятия решения по оценке чего-либо на соответствие предъявленным требованиям.

Скоростные способности.

Под скоростными способностями обучающегося понимается комплекс функциональных свойств, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальное время.

Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей.

Элементарные формы проявления быстроты создают предпосылки для успешной скоростной подготовки, а развитие же комплексных скоростных способностей составляет ее основное содержание.

Мышечная сила.

Мышечная сила – это максимальное усилие, развиваемое мышцей; мышечная выносливость – способность мышцы поддерживать развитие усилий в течение определенного периода времени.

Сила и выносливость взаимосвязаны, увеличение одной, как правило, приводит к определенному увеличению другой.

Выносливость.

Выносливость- это способность организма выполнять работу заданной мощности в течение относительно длительного времени без снижения ее эффективности.

Основные показатели выносливости – мощность физической работы и ее продолжительность.

Основные упражнения для воспитания выносливости – упражнения циклического характера – ходьба, бег, плавание, и ациклического характера – игры.

Гибкость.

Гибкость - это способность выполнять движения с максимальной возможной амплитудой. Гибкость зависит от следующих факторов:

- анатомических особенностей суставов;
- эластичности связочного аппарата, мышечных сухожилий и мышц;
- способности сочетать расслабление и сокращение (напряжение) мышц-антагонистов в суставах.

Таким образом, развитие гибкости связано с повышением эластичности мышц, мышечных суставов и связок, с совершенствованием координации работы мышц-антагонистов и, при многолетних занятиях, с изменением формы сочленяющихся костных поверхностей.

Координационные способности.

Ловкость - сложное комплексное двигательное качество, уровень развития которого определяется многими факторами. Наибольшее значение имеют высокоразвитое мышечное чувство и так называемая пластичность корковых нервных процессов. От степени проявления последних зависит срочность образования координационных связей и быстроты перехода от одних установок и реакций к другим. Основу ловкости составляют координационные способности.

Под *двигательно-координационными способностями* понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно).

Телосложение.

Измерение уровня телосложения проводится в соответствии с антропометрическими требованиями.

Характеристика антропометрических показателей юных спортсменов, ростовые данные, желательные показатели типа строения тела. Двигательные способности, лежащие в основе развития необходимых специальных физических качеств, их основные показатели.

3.2. Требования к результатам реализации образовательной программы спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки

Результатом реализации Программы являются:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям шахматами;
- повышение уровня общей физической и специальной физической подготовки;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств;
- освоение основ техники и тактики по виду спорта «шахматы»;
- укрепление здоровья;

- общие знания об антидопинговых правилах;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям видом спорта «шахматы»;
- повышение уровня технической, тактической, теоритической и психологической подготовки;
- формирование физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;
- соблюдение режима учебно-тренировочных занятий и периодов отдыха, режима восстановления и питания;
- овладение навыками самоконтроля;
- приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях на первом и втором годах;
- достижение стабильности результатов участия в официальных спортивных соревнованиях на третьем и четвертом годах;
- овладение основами теоретических знаний о виде спорта «шахматы»;
- знание антидопинговых правил;
- укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;
- повышение уровня технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- повышение функциональных возможностей организма;
- формирования навыка профессионального подхода к соблюдению режима учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;
- выполнение плана индивидуальной подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов в официальных спортивных соревнованиях;
- приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта «шахматы»;
- знание антидопинговых правил;

- сохранение здоровья.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- сохранение мотивации на совершенствование спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;

- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;

- повышение функциональных возможностей организма;

- закрепление навыка профессионального подхода к соблюдению режима учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника соблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;

- выполнение плана индивидуальной подготовки;

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации и спортивных сборных команд Российской Федерации;

- сохранение здоровья.

Для отбора обучающихся к этапу спортивной подготовки, используется система спортивного отбора, представляющая собой целевой поиск и определение перспективности обучающегося и его готовности к достижению высоких спортивных результатов.

Для контроля общей и специальной физической подготовки используют:

- комплекс тестов, направленных на выявление скоростных, скоростно-силовых качеств, выносливости;

- нормативы по техническому мастерству.

Система нормативов последовательно охватывает весь период спортивной подготовки в учреждении. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа спортивной подготовки.

В целом нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления (перевода) на этапы подготовки представлены в таблицах № 16 -20.

- нормативы общей физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта «шахматы» (таблица № 16, 17);

- нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта «шахматы» (таблица № 18);

- нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «шахматы» (таблица № 19);

- нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе высшего спортивного мастерства по виду спорта «шахматы» (таблица № 20).

Таблица №16

Нормативы общей физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта «шахматы» (норматив до года обучения)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
Нормативы общей физической подготовки				
1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,9	7,1
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			7	4
3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+3
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			110	105

Таблица № 17

Нормативы общей физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта «шахматы» (норматив свыше года обучения)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 30 м	с	не более	
			6,7	6,8
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	6

1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+5
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			120	115

Таблица № 18

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	6,2
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			17	11
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+7	+9
1.4	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,2	9,5
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Приседание без остановки	количество раз	не менее	
			10	8
2.2	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться пола	количество раз	не менее	
			2	-
3		Уровень спортивной квалификации		
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

**Нормативы общей физической 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	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 60 м	с	не более	
			9,5	10,1
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			28	14
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+9	+13
1.4	Челночный бег 3x10 м	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	количество 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	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»		

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество 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 3x10 м	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	количество 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	Спортивное звание «мастер спорта России и» и (или) «гроссмейстер России» и (или) «мастер спорта России международного класса»		

3.3. Виды контроля общей и специальной физической, технической, тактической и теоретической подготовки лиц, проходящих обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности обучающихся на основе объективной оценки

различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Предметом контроля в спорте является содержание учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности обучающихся, их работоспособность, возможности функциональных систем.

В практике спорта принято выделять три вида контроля:

1. Этапный контроль.
2. Текущий контроль.
3. Оперативный контроль.

Этапный контроль позволяет оценить этапное состояние обучающегося, которое является следствием долговременного тренировочного эффекта. Такие состояния спортсмена являются результатом длительной подготовки - в течение ряда лет, года, макроцикла, периода или этапа.

Этапный контроль направлен на систематизации знаний, умений и навыков, закреплять и упорядочивать их. Периодическая проверка проводится в виде контрольно-переводных нормативов (1 раз в год), проверки технической подготовленности (по мере необходимости) и соревнований (согласно единого календарного плана).

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, т.е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных.

Текущая проверка осуществляется тренерами-преподавателями в процессе беседы и наблюдением за действиями обучающихся. Эффективность усвоения материала в процессе разучивания приемов и упражнений во многом определяются своевременным исправлением ошибок.

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме обучающегося, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки тренировочного упражнения.

Контроль знаний, умений и навыков – необходимые условия для выявления недостатков учебно-тренировочного процесса, закрепления и совершенствования знаний, умений и навыков. Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний - срочных реакций организма обучающихся на нагрузки в ходе отдельных учебно-тренировочных занятий и соревнований. Оперативный контроль в процессе подготовки обучающихся предполагает оценку реакций организма

обучающегося на физическую нагрузку в процессе занятия и после него, а также мобильные операции, принятие решений в процессе занятия, коррекцию заданий, основываясь на информации от обучающегося.

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости.

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

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

Оценка состояния подготовленности обучающегося проводится в ходе тестирования или в процессе соревнований и включает оценку: физической, технической, тактической подготовленности; психического состояния и поведения на соревнованиях.

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится медико-биологическими методами специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины.

После каждого года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, спортсмены сдают нормативы *итоговой аттестации (контрольно-переводные испытания)*.

По результатам сдачи нормативов итоговой аттестации осуществляется перевод обучающихся на следующий год этапа подготовки реализации программы.

3.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической и специальной физической, технической, теоритической и тактической подготовки лиц, проходящих обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, и рекомендации по организации их проведения

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности:

1. *Прыжки в длину с места.* Проводятся на нескользкой поверхности. Тестируемый встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно и толчком двумя ногами и взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение осуществляется по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

2. *Бег на 30,60м* - испытуемый выполняет прямолинейный рывок с высокого старта. Время бега фиксируется секундомером (с точностью до 0,1 секунды).

3. *Челночный бег 3x10 м* - тест проводят в спортивном зале. Отмеряют 10-метровый отрезок, начало, и конец которого отмечают линией. За каждой чертой – 2 полукруга радиусом 50 см. спортсмен становится за ближней чертой линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты: обегает полукруг и возвращается к линии старта. Затем также обегает другой полукруг и возвращается обратно

4. *Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.*

Упражнение нужно делать лежа на полу. В начальном положении руки должны быть на ширине плеч, локти нужно развести под углом 45°, а кисти вытянуть вперед. Стопы нужно упереть в пол, опоры при этом быть не должно. При выполнении теста участник должен касаться грудью пола при сгибании рук. Затем, разгибая руки, участник возвращается в исходное положение и фиксирует его на 0,5 с.

5. *Поднимание туловища из положения лежа на спине* выполняется из исходного положения: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 мин, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Для выполнения испытания (теста) создаются пары, один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

6. *Наклон вперед из положения стоя с прямыми на гимнастической скамье* выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см. Участник выступает в спортивной форме, позволяющей спортивным судьям определять выпрямление ног в коленях. Участник по команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне участник максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 с.

7. *Приседание без остановки.* Тест направлен на оценку выносливости. Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе, выполняется возможно глубокий – 1 присед с последующим выпрямлением ног, упражнение выполняется без остановки удерживая правильную осанку. Оценивается количество приседаний.

3.5. Методические указания по организации тестирования

Правила проведения тестирования и интерпретации полученных результатов:

- информирование обучающегося о целях проведения тестирования;
- ознакомление обучающегося с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности исследователя в том, что инструкция понята правильно;
- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий обучающимся;
- сохранение нейтрального отношения к обучающимся, уход от подсказок и помощи;
- соблюдение исследователем методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождается каждые тесты или соответствующее задание;
- обеспечение ее конфиденциальности результатов тестирования;
- ознакомление обучающегося с результатами тестирования, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа «*Не навреди!*»;
- решения серии этических и нравственных задач;
- накопление исследователем сведений, получаемых другими исследовательскими методами и методиками, их соотнесение друг с другом и определение согласованности между ними;
- обогащение исследователем опыта работы с тестами и знаний об особенностях его применения.

3.6. Методические указания по организации медико-биологического сопровождения учебно-тренировочного процесса

Медицинское обеспечение обучающихся осуществляется штатным медицинским работником и (или) работниками врачебно-физкультурного диспансера.

В медицинское сопровождение учебно-тренировочного процесса входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование обучающихся не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных

соревнованиях, после болезни или травмы;

- врачебные и тренерские наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции обучающихся на учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- санитарно-эпидемиологический контроль перед спортивными мероприятиями в соответствии с регламентом проведения;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль за питанием обучающихся и использованием ими восстановительных средств;
- выполнений рекомендаций медицинских работников.

4. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

4.1. Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий с учетом влияния физических качеств на результативность, а также требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований

Целью учебно-тренировочных занятий является подготовка к спортивным соревнованиям, направленная на достижение максимально возможного для конкретного обучающегося уровня подготовленности, обусловленного спецификой соревновательной деятельности и гарантирующего достижение запланированных спортивных результатов.

В содержание учебно-тренировочного занятия входят различные стороны подготовки обучающихся: теоретическая, техническая, тактическая, физическая и психологическая. В учебно-тренировочной и особенно в соревновательной деятельности ни одна из этих сторон не проявляется изолированно. Они объединяются в сложный комплекс, направленный на достижение наивысших спортивных показателей.

В процессе учебно-тренировочного занятия решаются следующие основные задачи:

- освоение спортивной техники и тактики избранной спортивной дисциплины;
- совершенствование качеств и повышение возможностей функциональных систем организма, обеспечивающих успешное выполнение соревновательного упражнения и достижение планируемых результатов;
- воспитание необходимых моральных и волевых качеств;

- обеспечение необходимого уровня специальной психологической подготовленности;

- приобретение теоретических знаний и практического опыта, необходимых для успешной учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

Комплексные результаты решения задач учебно-тренировочного занятия выражаются понятиями: «тренированность», «подготовленность», «спортивная форма».

Тренированность характеризуется степенью функционального приспособления организма к предъявляемым учебно-тренировочным нагрузкам, которое возникает в результате систематических упражнений и способствует повышению работоспособности обучающихся.

Тренированность всегда ориентирована на конкретный вид специализации обучающегося и выражается в повышенном уровне функциональных возможностей его организма, специфической и общей работоспособности, в достигнутой степени совершенства спортивных умений и навыков.

Тренированность обучающихся, как правило, подразделяют на общую и специальную.

Специальная тренированность приобретается вследствие выполнения конкретного вида деятельности в виде спорта шахматы.

Общая тренированность формируется, прежде всего, под воздействием упражнений обще-развивающего характера, повышающих функциональные возможности органов и систем организма обучающегося и укрепляющих его здоровье.

Подготовленность – это комплексный результат физической подготовки (степень развития физических качеств), спортивно-технической подготовки (уровня совершенствования навыков), тактической подготовки (степени развития тактического мышления), психологической подготовки (уровня совершенствования моральных и волевых качеств).

Спортивная форма – это высшая степень подготовленности обучающихся, характеризующаяся их способностью к одновременной реализации в соревновательной деятельности различных сторон подготовленности.

Основными специфическими средствами учебно-тренировочного занятия являются упражнения, которые могут быть подразделены на три группы:

- *избранные соревновательные упражнения* – это целостные действия (либо совокупность действий), которые являются средством ведения спортивной борьбы и выполняются в соответствии с правилами

соревнований по виду спорта шахматы;

- *специальные упражнения* включают элементы соревновательных действий, к их числу в виде спорта шахматы относят выполнение элементов и связок соревновательных комбинаций.

Состав специально подготовительных упражнений в решающей мере определяется спецификой избранной спортивной дисциплины.

В зависимости от преимущественной направленности специально подготовительные упражнения подразделяются на подводящие, способствующие освоению формы спортивной техники и тактики, и на развивающие, направленные на воспитание физических качеств (выносливости и др.).

К числу специально подготовительных упражнений относятся и имитационные упражнения, которые подбираются таким образом, чтобы действия обучающихся возможно больше соответствовали по координационной структуре характеру выполнения и, особенно по кинематике, избранной спортивной дисциплине.

Среди множества специально подготовительных упражнений тренеры-преподаватели должны уметь не только подбирать их для решения конкретной поставленной задачи, но и создавать новые из частей и элементов комбинаций. Это должны быть упражнения, сходные по координации, усилиям, характеру, амплитуде и другим особенностям с соревновательным упражнением. Однако все средства учебно-тренировочного занятия должны подбираться с учетом индивидуальных особенностей обучающихся. Одни из них должны дальше улучшать уже имеющиеся сильные стороны занимающихся, другие средства должны подтянуть отдельные отстающие спортивно-технические и тактические действия или физические качества.

- *общеподготовительные упражнения* являются преимущественно средствами общей физической подготовки обучающихся. В качестве таковых могут использоваться самые разнообразные упражнения – как приближенные по особенностям своего воздействия к специально-подготовительным, так и существенно отличные от них (в том числе и противоположно направленные).

Однако необходимо помнить, что общеподготовительные упражнения должны вместе с тем выражать особенности спортивной специализации. Между различными физическими упражнениями возможны как положительные, так и отрицательные взаимодействия, обусловленные закономерностями положительного и отрицательного «переноса» различных физических качеств, навыков и умений.

Уже по одной этой причине средства общей физической подготовки не могут быть одинаковыми для различных спортивных дисциплин.

В процессе учебно-тренировочных занятий используются две большие

группы методов, под которыми понимают способ применения основных средств учебно-тренировочного занятия и совокупность приемов и правил деятельности обучающихся и тренеров-преподавателей:

- общепедагогические, включающие словесные и наглядные методы.

К словесным методам, применяемым в учебно-тренировочном занятии, относятся рассказ, объяснение, беседа, анализ, обсуждение и др.

К наглядным методам относятся: правильный в методическом отношении показ отдельных упражнений и их элементов, который обычно проводят тренеры-преподаватели или квалифицированные спортсмены, демонстрация учебных фильмов, карточек с шахматными партиями и др.

- практические, включающие метод строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы.

К методам строго регламентированного упражнения относятся методы, преимущественно направленные на освоение техники и тактики, и методы, направленные преимущественно на воспитание физических качеств.

Среди методов, направленных преимущественно на освоение техники и тактики, выделяют методы разучивания упражнений в целом (целостно – конструктивные) и по частям (расчленено – конструктивные).

Выбор методики проведения учебно-тренировочных занятий и дидактического обеспечения спортивной подготовки является сугубо индивидуальным для каждого тренера-преподавателя. Выбор методов учебно-тренировочных занятий должен зависеть от задач этапа спортивной подготовки, осваиваемых разделов Программы, индивидуальных возможностей обучающихся.

На технических и тактических учебно-тренировочных занятиях обучающиеся применяют полученные знания, развивают волевые качества, трудолюбие, целеустремленность и настойчивость в устранении недостатков. Участие в соревнованиях организуется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом.

Виды и формы технических и тактических спортивных тренировок:

- учебно-тренировочные партии;
- анализ партий и типовых позиций;
- индивидуальные занятия.

Участие спортсменов в квалификационных и тематических турнирах. Разбор с тренером-преподавателем сыгранных партий, анализ типовых положений, выполнение упражнений для улучшения техники расчета вариантов, учебно-тренировочные занятия со спарринг – партнером.

Влияние физических качеств на результативность представлена в таблице № 21

Влияние физических качеств на результативность

Физические качества	Уровень влияния
Быстрота	1
Сила	1
Выносливость	3
Координация	1
Гибкость	1

Условные обозначения:

3-значительное влияние;

1-незначительное влияние.

В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта шахматы осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Общие требования техники безопасности.

Техника безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий.

В залах должны присутствовать ящики-аптечки со средствами остановки крови и заморозки ушибов. Учебно-тренировочные занятия должны быть методически продуманы с целью недопущения травм обучающихся при занятиях шахматами. При формировании заданий на тренировку должны учитываться половые, возрастные и индивидуальные особенности обучающихся, адекватность уровня их готовности поставленным учебно-тренировочным задачам.

В ходе каждой тренировки тренер-преподаватель обязан:

- провести тщательный предварительный осмотр места проведения занятий, убедиться в исправности спортивного инвентаря;
- соблюдать принципы доступности и последовательности в освоении физических упражнений;
- знать уровень физических возможностей обучающихся (по данным медицинского осмотра) и следить за их состоянием в процессе занятий;
- при проведении занятий обеспечивать соблюдение правил и норм техники безопасности, охраны труда и противопожарной защиты;
- проводить занятия в соответствии с расписанием;

- контролировать приход обучающихся на спортивные сооружения и уход после окончания учебно-тренировочных занятий.

Требования безопасности в аварийных ситуациях.

1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, обучающийся должен прекратить заниматься и сообщить о данной проблеме тренеру-преподавателю. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

2. При получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить об этом в известность тренера-преподавателя.

3. При получении обучающимся травмы тренер-преподаватель немедленно должен оказать первую помощь пострадавшему.

4. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством тренера-преподавателя покинуть место проведения занятий через запасные выходы согласно плану эвакуации.

Требования безопасности по окончании занятий обучающийся должен:

1. Под руководством тренера-преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;

2. Организованно покинуть место проведения занятий.

4.2. Программный материал учебно-тренировочных занятий по каждому этапу образовательной программы спортивной подготовки с указанием видов упражнений, средств и методов тренировки

Направленность и содержание учебно-тренировочного процесса по годам спортивной подготовки определяется с учетом задач и принципов многолетней подготовки обучающихся.

Вид спортивной подготовки - теоретическая, психологическая подготовка.

Теоретическая и психологическая подготовка проводится в форме бесед, лекций. Материал распределяется на весь период спортивной подготовки. При проведении теоретической подготовки следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной форме.

Физическая культура и спорт. Понятие о физической культуре. Физическая культура как составная часть гармоничного развития личности. Задачи физического воспитания: укрепление здоровья, всестороннее развитие личности. Вопросы развития физической культуры и спорта в стране. Краткий обзор развития шахмат в стране и в мире.

Основные принципы законодательства о физической культуре и спорте. Законодательство о физической культуре и спорте. Субъекты физической культуры и спорта в Российской Федерации. Полномочия Российской Федерации в области физической культуры и спорта. Полномочия Российской Федерации в области физической культуры и спорта, переданные для осуществления органам государственной власти субъектов Российской Федерации. Полномочия субъектов Российской Федерации в области физической культуры и спорта. Полномочия органов местного самоуправления в области физической культуры и спорта. Организация деятельности в области физической культуры и спорта.

Физкультурно-спортивные организации. Олимпийское движение России. Олимпийский комитет России. Паралимпийское движение России, сурдлимпийское движение России. Паралимпийский комитет России, Сурдлимпийский комитет России. Местные и региональные спортивные федерации. Общероссийские спортивные федерации. Организация и проведение физкультурных мероприятий, спортивных мероприятий. Спортивные звания, спортивные разряды. Почетные спортивные звания. Квалификационные категории спортивных судей. Единая всероссийская спортивная классификация. Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий. Права и обязанности спортсменов. Правила видов спорта. Физическая культура и спорт в системе образования, в системе федеральных органов исполнительной власти, по месту работы и месту жительства граждан. Адаптивная физическая культура. Физкультурно-спортивные организации и образовательные учреждения, осуществляющие подготовку спортсменов. Спортивные сборные команды Российской Федерации. Международное сотрудничество Российской Федерации в области физической культуры и спорта.

Шахматный кодекс. Судейство и организация соревнований. Правила шахматной игры. Первоначальные понятия. Нотация. Турнирная дисциплина, правило «тронул – ходи», требования записи турнирной партии.

Основные положения шахматного кодекса. Значение спортивных соревнований и их место в учебно-тренировочном процессе. Судейство на соревнованиях. Воспитательная роль судьи.

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

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

Организация и проведение шахматных соревнований. Положение о соревнованиях. Регламент. Подготовка места соревнований. Порядок открытия и закрытия соревнований. Порядок оформления отчета о

соревнованиях. Зачет по судейству и организации соревнований. Инструкторская и судейская практика.

Исторический обзор развития шахмат. Происхождение шахмат. Легенда о радже и мудреце. Распространение шахмат на Востоке.

Арабские шахматы шатрандж, правила игры. Задачи средневековых мастеров. Средневековые дебюты – табии. Испанские и итальянские шахматисты XVI – XVII веков. Ранняя итальянская школа. Калабриец Греко. Шахматы как придворная игра.

Итальянская шахматная школа. Мастера итальянской шахматной школы. Становление гамбитной стратегии шахмат.

Французские и английские шахматисты первой половины XIX века. Матч Лабурдоне - Мак – Доннель. Автомат Кемпелена. Кафе «Режанс». Журнал «Паламед». Немецкие шахматисты середины XIX столетия. Борьба за звание чемпиона мира. Значение шахматной литературы для совершенствования шахматиста.

Проникновение шахмат в Россию. Шахматы в культуре русского общества XVIII-XIX веков. Первый русский мастер А.Д. Петров, братья Урусовы, М.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. Обзор мировой шахматной литературы: первые рукописи, средневековые трактаты, первые книги и журналы, литература XIX столетия, современная литература.

М.И. Чигорин – основоположник русской шахматной школы. Эммануил Ласкер и его подход к шахматам. Творчество Э. Тарраша, Г. Пильсбери, А. Рубинштейна. Шахматная жизнь в начале XX века. Первые международные советские турниры. Шахматные журналы и турнирные сборники партий крупнейших соревнований.

Х-Р. Капабланка и его стиль. Гипермодернизм как новое течение шахматной мысли. Творчество А. Нимцовича, Р. Рети, С. Тартаковера. А. Алехин – первый русский чемпион мира. Крупнейшие международные турниры середины XX века. Образование ФИДЕ. Система розыгрыша звания чемпиона мира. Обзор современной литературы (периодика, специальные издания, тематические серии).

М. Ботвинник – первый советский чемпион мира. Российская шахматная школа, ее успехи и роль в мировом шахматном движении, чемпионы мира. Выдающиеся российские и зарубежные шахматисты. Творчество Р. Фишера, А. Карпова, Г. Каспарова. Современные шахматисты.

Спортивный режим и физическая подготовка. Краткие сведения о строении организма человека. Сердечно - сосудистая система. Опорно-двигательный аппарат. Зрение. Ведущая роль центральной нервной системы

в деятельности всего организма. Влияние занятий видом спорта шахматы на центральную нервную систему, сердечно - сосудистую систему, опорно-двигательный аппарат и зрение.

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

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

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

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

Понятие о спортивной тренировке. Формы и методы спортивной тренировки спортсмена по виду спорта шахматы. Спортивная тренировка как процесс всесторонней подготовки спортсмена и приобретения им специальных знаний, навыков и качеств. Учебно-тренировочная нагрузка и работоспособность. Система восстановительных мероприятий.

Соревнования и их значение в повышении спортивного мастерства. Методы сохранения спортивной формы в период между соревнованиями. Особенности построения спортивной тренировки перед соревнованиями. Индивидуальный план и график спортивных тренировок спортсмена.

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

Методы совершенствования спортивной подготовки обучающихся: усвоение шахматной культуры (наследие прошлого и современные достижения), развитие комбинационного зрения и позиционного чутья, совершенствование счетных и оценочных способностей, изучение принципов

экономичного расчета вариантов, анализ собственного творчества, постоянная аналитическая работа, создание продуманной системы подготовки к соревнованиям, участие в соревнованиях.

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

Эволюция взглядов на дебютную теорию. Характеристика современных дебютов.

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

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

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

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

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

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

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

Типичные комбинации в дебюте, миттельшпиле, эндшпиле. Определение стратегии. Элементы стратегии, оценки позиции, выбора плана. Принцип реализации материального преимущества. Простейшие принципы разыгрывания середины игры: целесообразность в развитии фигур,

мобилизация сил, определение ближайших и последующих задач. План игры. Оценка позиции.

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

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

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

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

Пешечный перевес: в центре, на ферзевом фланге, на королевском фланге. Пешечные цепи. Блокада пешки и пешечной цепи. Пешечный прорыв. Размен как средство получения перевеса. Преимущество двух слонов.

Стратегическая атака при разноцветных слонах, по большой диагонали, пешечного меньшинства. Приемы стратегической защиты: размен атакующих фигур противника, упрощения, создание максимальных трудностей противнику, ослабление позиции противника, жертва материала ради перехода в эндшпиль, в котором реализация перевеса вызывает большие трудности.

Компенсация за ферзя, ладью, легкую фигуру.

Стратегическая инициатива. Изолированные и висячие пешки.

Позиционная жертва: пешки, качества. Игра на двух флангах. Маневренная борьба в закрытых позициях. Типовые позиции.

Понятие схемы как плана сторон в типовых позициях, получающихся из определенных дебютных систем.

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

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

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

Многопешечные окончания. Реализация лишней пешки в многопешечных окончаниях.

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

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

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

Ферзевые окончания. Компенсация за ферзя, ладью и легкую фигуру. Ладья против легких фигур. Ладья и слон против ладьи.

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

Вид спортивной подготовки – техническая, тактическая подготовка.

Основные понятия техники и тактики в виде спорта шахматы. Овладение основами техники и тактики вида спорта шахматы. Оптимальное соотношение техники и тактики. Стратегическое и тактическое планирование.

Учебно-тренировочные партии. Анализ партий и типовых позиций. Теоретические и судейские семинары. Консультационные партии, конкурсы решения задач.

Вид спортивной подготовки – общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка и ее роль в учебно-тренировочных занятиях. Общая физическая подготовка как основа развития различных качеств, способностей, двигательных функций обучающегося. Требования к общей физической подготовке. Средства общей физической подготовки и их характеристика. Общая физическая подготовка как средство восстановления работоспособности и форма активного отдыха обучающегося.

Контрольные тесты для выявления уровня развития общей и специальной физической подготовленности.

1. Общеразвивающие упражнения без предметов:

а) для мышц рук и плечевого пояса: одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые и круговые движения, взмахи и рывковые движения в различных исходных

упражнениях, на месте и в движении, сгибание - разгибание рук в упоре лежа;

б) для мышц шеи и туловища: наклоны (вперед, в сторону, назад), повороты (направо, налево), наклоны с поворотами, вращения;

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

г) для мышц всего тела: сочетание движений различными частями тела.

2. Общеразвивающие упражнения с предметами:

а) с набивными мячами (вес от 1 до 2 кг): сгибание и разгибание рук, круговые движения руками, сочетание движений руками с движением туловища, броски вверх и ловля с поворотом и приседанием, перебрасывание мяча по кругу и вдвоем из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), переноска мяча, броски ногами, эстафеты и игры с мячом.

3. Дыхательная гимнастика:

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

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

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

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

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

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

Вид образовательной программы спортивной подготовки – специальная физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка характеризуется уровнем развития физических способностей, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в виде спорта шахматы.

Основными средствами специальной физической подготовки являются избранные соревновательные и специальные упражнения.

Выполнение норм, требований и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта шахматы.

Тематическое содержание учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки (период – до года) (первый год подготовки).

Теоретическая, психологическая подготовка. *Физическая культура и спорт.* Физическая культура как составная часть гармоничного развития личности. Задачи физического воспитания: укрепление здоровья, всестороннее развитие личности. Вопросы развития физической культуры и спорта в стране. Краткий обзор развития шахмат в стране и в мире. Права и обязанности обучающихся Правила видов спорта.

Шахматный кодекс. Судейство и организация соревнований. Основные положения шахматного кодекса. Правила поведения во время турнирной партии, правило «тронул – ходи». Шахматные часы. Особенности игры с шахматными часами. Запись турнирной партии.

Исторический обзор развития шахмат. Арабские шахматы шатрандж, правила игры. Задачи средневековых мастеров. Средневековые дебюты – табии. Испанские и итальянские шахматисты XVI – XVII веков. Ранняя итальянская школа. Калабриец Греко. Шахматы как придворная игра.

Спортивный режим и физическая подготовка. Краткие сведения о строении организма человека. Понятие о гигиене. Личная гигиена обучающегося. Закаливание. Значение питания как фактора обеспечения и укрепления здоровья. Гигиенические основы режима труда, отдыха, сна и занятий спортом. Врачебный контроль за физической подготовкой обучающегося.

Формы и методы учебно-тренировочного занятия обучающегося по виду спорта шахматы. Учебно-тренировочное занятие как процесс всесторонней подготовки обучающегося и приобретения им специальных знаний, навыков и качеств. Учебно-тренировочная нагрузка и работоспособность. Система восстановительных мероприятий.

Соревнования и их значение в повышении спортивного мастерства. Закономерности учебно-тренировочного занятия обучающегося. Методы совершенствования спортивной подготовки обучающихся.

Дебют. Как начинать партию. Основные принципы дебюта. Гамбит Эванса, венская партия, королевский гамбит, итальянская, испанская партия.

Миттельшпиль. Понятие о тактике и тактических приемах. Связка. Двойные удары. Вскрытый шах, двойной шах и их разновидности. Уничтожение защиты. Отвлечение. Конкурсы комбинаций.

Эндшпиль. Процесс матования одинокого короля различными фигурами. Конечные окончания. Король, конь и пешка против короля. Слоновые окончания. Сложные окончания.

Техническая, тактическая подготовка. Основные понятия техники и тактики в виде спорта шахматы. Овладение основами техники и тактики вида спорта шахматы. Оптимальное соотношение техники и тактики. Стратегическое и тактическое планирование.

Тренировочные партии. Анализ партий и типовых позиций. Теоретические и судейские семинары. Контрольные работы. Консультационные партии, конкурсы решения задач.

Общая физическая подготовка. Общая физическая подготовка и ее роль в учебно-тренировочных занятиях. Общая физическая подготовка как основа развития различных качеств, способностей, двигательных функций обучающегося. Требования к общей физической подготовке. Средства общей физической подготовки и их характеристика. Общая физическая подготовка как средство восстановления работоспособности и форма активного отдыха обучающегося.

Контрольные тесты для выявления уровня развития общей физической подготовленности.

Участие в соревнованиях и судейская практика. Участие в соревнованиях с целью приобретения соревновательного опыта.

Выполнение плановых показателей соревновательной деятельности.

Тематическое содержание учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки (период – свыше года) (второй год подготовки)

Теоретическая, психологическая подготовка. *Физическая культура и спорт.* Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Организация и проведение физкультурных мероприятий, спортивных мероприятий. Спортивные звания, спортивные разряды. Почетные спортивные звания. Квалификационные категории спортивных судей. Единая всероссийская спортивная классификация.

Шахматный кодекс. Судейство и организация соревнований. Правила поведения во время турнирной партии, правило «тронул – ходи». Запись турнирной партии. Взаимодействие игрока с шахматным судьёй. Правила шахмат ФИДЕ и Министерства спорта Российской Федерации. Единая всероссийская спортивная классификация по виду спорта по шахматы. Правила поведения на турнирах. Наказание за нарушение правил.

Исторический обзор развития шахмат. Итальянская шахматная школа. Мастера итальянской шахматной школы. Становление гамбитной стратегии шахмат.

Спортивный режим и физическая подготовка. Краткие сведения о строении организма человека. Понятие о гигиене. Личная гигиена спортсмена. Закаливание. Значение питания как фактора обеспечения и укрепления здоровья. Гигиенические основы режима труда, отдыха, сна и занятий спортом. Врачебный контроль за физической подготовкой спортсмена.

Формы и методы учебно-тренировочного занятия обучающегося по виду спорта шахматы. Учебно-тренировочное занятие как процесс всесторонней подготовки обучающегося и приобретения им специальных знаний, навыков и качеств. Учебно-тренировочная нагрузка и работоспособность. Система восстановительных мероприятий.

Соревнования и их значение в повышении спортивного мастерства. Закономерности учебно-тренировочного занятия обучающегося. Методы совершенствования спортивной подготовки обучающихся.

Дебют. Инициатива в дебюте. Жертва пешки в дебюте за инициативу. Гамбиты. Шотландский гамбит, гамбит Эванса. Формирование дебютного репертуара за белых: углубленное изучение итальянской и шотландской партии, других дебютов.

Миттельшпиль. Основные принципы миттельшпиля. Элементы стратегии, оценка позиций, выбор плана. Борьба за центр, открытые линии. Пешечные слабости. Тактические приемы. Комбинации на слабость первой (последней) горизонтали. Комбинации на спёртый мат. Комбинация «мельница». Комбинации на отвлечение и завлечение. Комбинации на уничтожение защиты. Комбинации на превращение пешки. Конкурсы комбинаций.

Эндшпиль. Проведение пешки в ферзя. Правило квадрата. Оппозиция. Законы пешечных окончаний. Некоторые идеи в ладейных и легкофигурных окончаниях.

Техническая, тактическая подготовка. Основные понятия техники и тактики в виде спорта шахматы. Овладение основами техники и тактики вида спорта шахматы. Оптимальное соотношение техники и тактики. Стратегическое и тактическое планирование.

Учебно-тренировочные партии. Анализ партий и типовых позиций. Теоретические и судейские семинары. Контрольные работы. Консультационные партии, конкурсы решения задач.

Общая физическая подготовка. Общая физическая подготовка и ее роль в учебно-тренировочных занятиях. Общая физическая подготовка как основа развития различных качеств, способностей, двигательных функций спортсмена. Требования к общей физической подготовке. Средства общей физической подготовки и их характеристика. Общая физическая подготовка как средство восстановления работоспособности и форма активного отдыха спортсмена.

Контрольные тесты для выявления уровня развития общей физической подготовленности.

Участие в соревнованиях и судейская практика. Участие в соревнованиях с целью приобретения соревновательного опыта. Выполнение плановых показателей соревновательной деятельности.

Тематическое содержание учебно-тренировочных занятий на учебно-тренировочном этапе подготовки (спортивная специализация) (период начальной специализации (до трех лет) (первый год подготовки).

Теоретическая, психологическая подготовка. *Физическая культура и спорт.* Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий. Организация и проведение физкультурных мероприятий, спортивных мероприятий. Спортивные звания, спортивные разряды. Квалификационные категории спортивных судей. Единая всероссийская спортивная классификация.

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

Исторический обзор развития шахмат. Мастера XVIII века. Филипп Стамма. Алгебраическая нотация. Андре Франсуа Филidor и его теория.

Спортивный режим и физическая подготовка. Краткие сведения о строении организма человека. Понятие о гигиене. Личная гигиена обучающегося. Закаливание. Значение питания как фактора обеспечения и укрепления здоровья. Гигиенические основы режима труда, отдыха, сна и занятий спортом. Врачебный контроль за физической подготовкой обучающегося.

Формы и методы учебно-тренировочного занятия обучающегося по виду спорта шахматы. Учебно-тренировочное занятие как процесс всесторонней подготовки обучающегося и приобретения им специальных знаний, навыков и качеств. Учебно-тренировочная нагрузка и работоспособность. Система восстановительных мероприятий.

Соревнования и их значение в повышении спортивного мастерства. Закономерности учебно-тренировочного занятия обучающегося. Методы совершенствования спортивной подготовки обучающихся.

Дебют. План в дебюте. Оценка позиций в дебюте. Связь дебюта с миттельшпилем. Стратегические идеи защиты двух коней, дебюта четырех коней, защиты Филидора, шотландской партии, шотландского гамбита.

Миттельшпиль. Комбинация как совокупность элементарных тактических идей. Сложные комбинации на сочетание идей. Форпост. Вторжение на седьмую (вторую) горизонталь.

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.

Техническая, тактическая подготовка. Основные понятия техники и тактики в виде спорта шахматы. Овладение основами техники и тактики вида спорта шахматы. Оптимальное соотношение техники и тактики.

Стратегическое и тактическое планирование. Тренировочные партии. Анализ партий и типовых позиций. Теоретические и судейские семинары. Контрольные работы. Консультационные партии, конкурсы решения задач.

Общefизическая подготовка. Общая физическая подготовка и ее роль в учебно-тренировочных занятиях. Общая физическая подготовка как основа развития различных качеств, способностей, двигательных функций обучающегося. Требования к общей физической подготовке. Средства общей физической подготовки и их характеристика. Общая физическая подготовка как средство восстановления работоспособности и форма активного отдыха обучающегося.

Контрольные тесты для выявления уровня развития общей физической подготовленности.

Специальная физическая подготовка. Специальная физическая подготовка характеризуется уровнем развития физических способностей, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в виде спорта шахматы.

Основными средствами специальной физической подготовки являются соревновательные и специальные упражнения.

Выполнение норм, требований и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта шахматы

Участие в соревнованиях и судейская практика. Участие в соревнованиях с целью приобретения соревновательного опыта и совершенствования спортивного мастерства.

Выполнение плановых показателей соревновательной деятельности.

Тематическое содержание учебно-тренировочных занятий на учебно-тренировочном этапе подготовки (спортивная специализация) (период начальной специализации (до трех лет)).

Теоретическая, психологическая подготовка. *Физическая культура и спорт.* Организация деятельности в области физической культуры и спорта. Физкультурно-спортивные организации. Олимпийское движение России. Олимпийский комитет России. Паралимпийское движение России, сурдлимпийское движение России. Паралимпийский комитет России, Сурдлимпийский комитет России.

Шахматный кодекс. Судейство и организация соревнований. Система соревнований: круговая, олимпийская, швейцарская. Контроль времени на обдумывание ходов в партии. Таблица очередности игры в соревнованиях. Правила очередности игры белыми и черными фигурами.

Исторический обзор развития шахмат. Французские и английские шахматисты первой половины XIX века. Матч Лабурдоне - Мак – Доннель. Автомат Кемпелена. Кафе «Режанс». Журнал «Паламед». Немецкие шахматисты середины XIX столетия. Борьба за звание чемпиона мира. Значение шахматной литературы для совершенствования шахматиста.

Спортивный режим и физическая подготовка. Краткие сведения о строении организма человека. Понятие о гигиене. Личная гигиена обучающегося. Закаливание. Значение питания как фактора обеспечения и укрепления здоровья. Гигиенические основы режима труда, отдыха, сна и занятий спортом. Врачебный контроль за физической подготовкой обучающегося.

Формы и методы учебно-тренировочного занятия обучающегося по виду спорта шахматы. Учебно-тренировочное занятие как процесс всесторонней подготовки обучающегося и приобретения им специальных знаний, навыков и качеств. Учебно-тренировочная нагрузка и работоспособность. Система восстановительных мероприятий.

Соревнования и их значение в повышении спортивного мастерства. Закономерности спортивной тренировки обучающегося. Методы совершенствования спортивной подготовки обучающихся.

Дебют. Понятие инициативы в дебюте. Жертва пешки в дебюте за инициативу. Стратегические идеи главных систем испанской партии, сицилианской защиты, защиты Каро – Канн, отказного ферзевого гамбита.

Миттельшпиль. Атака в шахматной партии. Инициатива и темп в атаке. Атака пешками. Пешечно-фигурная атака. Атака в дебюте,

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

Эндшпиль. Поля соответствия в пешечных окончаниях. Конь с пешками против коня с пешками. Ладья и крайняя пешка против ладьи. Ладья и не крайняя пешка против ладьи. Принцип Тарраша. Позиция Филидора. Построение «моста».

Техническая, тактическая подготовка. Основные понятия техники и тактики в виде спорта шахматы. Овладение основами техники и тактики вида спорта шахматы. Оптимальное соотношение техники и тактики.

Стратегическое и тактическое планирование. Тренировочные партии. Анализ партий и типовых позиций. Теоретические и судейские семинары. Контрольные работы. Консультационные партии, конкурсы решения задач.

Общезначительная физическая подготовка. Общая физическая подготовка и ее роль в учебно-тренировочных занятиях. Общая физическая подготовка как основа развития различных качеств, способностей, двигательных функций обучающегося. Требования к общей физической подготовке. Средства общей физической подготовки и их характеристика. Общая физическая подготовка как средство восстановления работоспособности и форма активного отдыха обучающегося.

Контрольные тесты для выявления уровня развития общей физической подготовленности.

Специальная физическая подготовка. Специальная физическая подготовка характеризуется уровнем развития физических способностей, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в виде спорта шахматы. Основными средствами специальной физической подготовки являются соревновательные и специальные упражнения. Выполнение норм, требований и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта шахматы

Участие в соревнованиях и судейская практика. Участие в соревнованиях с целью приобретения соревновательного опыта и совершенствования спортивного мастерства. Выполнение плановых показателей соревновательной деятельности, планов судейской и инструкторской практики.

Тематическое содержание учебно-тренировочных занятий на учебно-тренировочном этапе подготовки (спортивная специализация) (период углубленной специализации) (свыше трех лет) (третий год подготовки).

Теоретическая, психологическая подготовка. *Физическая культура и спорт.* Местные и региональные спортивные федерации. Общероссийские

спортивные федерации. Физическая культура и спорт в системе образования, в системе федеральных органов исполнительной власти, по месту работы и месту жительства граждан. Адаптивная физическая культура.

Шахматный кодекс. Судейство и организация соревнований. Судейство и организация соревнований. Организация и проведение шахматных соревнований. Положения о соревнованиях, регламент. Подготовка места соревнований. Порядок открытия и закрытия соревнований. Праздничность соревнований.

Исторический обзор развития шахмат. Проникновение шахмат в Россию. Шахматы в культуре русского общества XVIII-XIX веков. Первый русский мастер А.Д. Петров, братья Урусовы, М.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. Обзор мировой шахматной литературы: первые рукописи, средневековые трактаты, первые книги и журналы, литература XIX столетия, современная литература.

Спортивный режим и физическая подготовка. Краткие сведения о строении организма человека. Понятие о гигиене. Личная гигиена обучающегося. Закаливание. Значение питания как фактора обеспечения и укрепления здоровья. Гигиенические основы режима труда, отдыха, сна и занятий спортом. Врачебный контроль за физической подготовкой обучающегося.

Формы и методы учебно-тренировочного занятия обучающегося по виду спорта шахматы. Учебно-тренировочное занятие как процесс всесторонней подготовки занимающегося и приобретения им специальных знаний, навыков и качеств. Тренировочная нагрузка и работоспособность. Система восстановительных мероприятий.

Соревнования и их значение в повышении спортивного мастерства. Закономерности учебно-тренировочного занятия обучающегося. Методы совершенствования спортивной подготовки обучающихся.

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

Миттельшпиль. Атака на короля. Атака короля при односторонних рокировках, 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 освобождающихся ходов.

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

Техническая, тактическая подготовка. Основные понятия техники и тактики в виде спорта шахматы. Овладение основами техники и тактики вида спорта шахматы. Оптимальное соотношение техники и тактики.

Стратегическое и тактическое планирование. Тренировочные партии. Анализ партий и типовых позиций. Теоретические и судейские семинары. Контрольные работы. Консультационные партии, конкурсы решения задач.

Общая физическая подготовка. Общая физическая подготовка и ее роль в Учебно-тренировочных занятиях. Общая физическая подготовка как основа развития различных качеств, способностей, двигательных функций спортсмена. Требования к общей физической подготовке. Средства общей физической подготовки и их характеристика. Общая физическая подготовка как средство восстановления работоспособности и форма активного отдыха обучающегося.

Контрольные тесты для выявления уровня развития общей физической подготовленности.

Специальная физическая подготовка. Специальная физическая подготовка характеризуется уровнем развития физических способностей, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в виде спорта шахматы. Основными средствами специальной физической подготовки являются соревновательные и специальные упражнения. Выполнение норм, требований и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта шахматы

Участие в соревнованиях и судейская практика. Участие в соревнованиях с целью приобретения соревновательного опыта и совершенствования спортивного мастерства.

Выполнение плановых показателей соревновательной деятельности, планов судейской и инструкторской практики.

Тематическое содержание учебно-тренировочных занятий на учебно-тренировочном этапе подготовки (спортивная специализация) (период углубленной специализации) (свыше трех лет) (четвертый год подготовки).

Теоретическая, психологическая подготовка.

Физическая культура и спорт. Физкультурно-спортивные организации и образовательные учреждения, осуществляющие подготовку обучающихся. Спортивные сборные команды Российской Федерации.

Шахматный кодекс. Судейство и организация соревнований. Судейство соревнований. Зачет по судейству и организация соревнований. Инструкторская и судейская практика.

Исторический обзор развития шахмат. М.И. Чигорин – основоположник русской шахматной школы. Эммануил Ласкер и его подход

к шахматам. Творчество Э. Тарраша, Г. Пильсбери, А. Рубинштейна. Шахматная жизнь в начале XX века. Первые международные советские турниры. Шахматные журналы и турнирные сборники партий крупнейших соревнований.

Спортивный режим и физическая подготовка. Краткие сведения о строении организма человека. Понятие о гигиене. Личная гигиена обучающегося. Закаливание. Значение питания как фактора обеспечения и укрепления здоровья. Гигиенические основы режима труда, отдыха, сна и занятий спортом. Врачебный контроль за физической подготовкой обучающегося.

Формы и методы тренировочного занятия обучающегося по виду спорта шахматы. Спортивная тренировка как процесс всесторонней подготовки обучающегося и приобретения им специальных знаний, навыков и качеств. Учебно-тренировочная нагрузка и работоспособность. Система восстановительных мероприятий.

Соревнования и их значение в повышении спортивного мастерства. Закономерности спортивной тренировки обучающегося. Методы совершенствования спортивной подготовки обучающихся.

Дебют. Методы работы над дебютом. Принципы составления дебютного репертуара. Стратегические идеи защиты Алехина, Уфимцева, защиты Тарраша, славянской защиты.

Миттельшпиль. Защита в шахматной партии. Составление плана защиты, перегруппировка сил. Подвижность слона и коня в миттельшпиле. Слабые и сильные поля. Слабость комплекса полей. Пешечные слабости.

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

Техническая, тактическая подготовка. Основные понятия техники и тактики в виде спорта шахматы. Овладение основами техники и тактики вида спорта шахматы. Оптимальное соотношение техники и тактики.

Стратегическое и тактическое планирование. Тренировочные партии. Анализ партий и типовых позиций. Теоретические и судейские семинары. Контрольные работы. Консультационные партии, конкурсы решения задач.

Общая физическая подготовка. Общая физическая подготовка и ее роль в учебно-тренировочных занятиях. Общая физическая подготовка как основа развития различных качеств, способностей, двигательных функций обучающегося. Требования к общей физической подготовке. Средства общей физической подготовки и их характеристика. Общая физическая подготовка как средство восстановления работоспособности и форма активного отдыха обучающегося.

Контрольные тесты для выявления уровня развития общей физической подготовленности.

Специальная физическая подготовка. Специальная физическая подготовка характеризуется уровнем развития физических способностей, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в виде спорта шахматы. Основными средствами специальной физической подготовки являются соревновательные и специальные упражнения.

Выполнение норм, требований и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта шахматы.

Участие в соревнованиях и судейская практика. Участие в соревнованиях с целью приобретения соревновательного опыта и совершенствования спортивного мастерства.

Выполнение плановых показателей соревновательной деятельности, планов судейской и инструкторской практики.

Тематическое содержание учебно-тренировочных занятий на этапе совершенствование спортивного мастерства.

Теоретическая, психологическая подготовка. *Физическая культура и спорт.* Основные принципы законодательства о физической культуре и спорте. Законодательство о физической культуре и спорте. Субъекты физической культуры и спорта в Российской Федерации. Полномочия Российской Федерации в области физической культуры и спорта. Полномочия Российской Федерации в области физической культуры и спорта, переданные для осуществления органам государственной власти субъектов Российской Федерации. Полномочия субъектов Российской Федерации в области физической культуры и спорта. Полномочия органов местного самоуправления в области физической культуры и спорта. Международное сотрудничество Российской Федерации в области физической культуры и спорта.

Шахматный кодекс. Судейство и организация соревнований. Судейство и организация соревнований. Зачет по судейству и организации соревнований. Судейская и инструкторская практика.

Исторический обзор развития шахмат. Х-Р. Капабланка и его стиль. Гипермодернизм как новое течение шахматной мысли. Творчество А. Нимцовича, Р. Рети, С. Тартаковера. А. Алехин – первый русский чемпион мира. Крупнейшие международные турниры середины XX века. Образование ФИДЕ. Система розыгрыша звания чемпиона мира. Обзор современной литературы (периодика, специальные издания, тематические серии).

Спортивный режим и физическая подготовка. Краткие сведения о строении организма человека. Понятие о гигиене. Личная гигиена обучающегося. Закаливание. Значение питания как фактора обеспечения и укрепления здоровья. Гигиенические основы режима труда, отдыха, сна и

занятий спортом. Врачебный контроль за физической подготовкой обучающегося.

Формы и методы учебно-тренировочного занятия обучающегося по виду спорта шахматы. Учебно-тренировочное занятие как процесс всесторонней подготовки обучающегося и приобретения им специальных знаний, навыков и качеств. Учебно-тренировочная нагрузка и работоспособность. Система восстановительных мероприятий.

Соревнования и их значение в повышении спортивного мастерства. Закономерности тренировочного занятия обучающегося. Методы совершенствования спортивной подготовки обучающихся.

Дебют. Понятие дебютной новинки. Стратегические идеи защиты Грюнфельда, защиты Нимцовича, дебюта Рети.

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

Эндшпиль. Компенсация за ферзя, ладью, легкую фигуру. Ладья против легких фигур. Ладья и слон против ладьи. Ферзевые окончания. Проблема перехода из миттельшпиля в эндшпиль.

Техническая, тактическая подготовка. Основные понятия техники и тактики в виде спорта шахматы. Овладение основами техники и тактики вида спорта шахматы. Оптимальное соотношение техники и тактики. Стратегическое и тактическое планирование.

Тренировочные партии. Анализ партий и типовых позиций. Теоретические и судейские семинары. Контрольные работы. Консультационные партии, конкурсы решения задач.

Общая физическая подготовка. Общая физическая подготовка и ее роль в учебно-тренировочных занятиях. Общая физическая подготовка как основа развития различных качеств, способностей, двигательных функций спортсмена. Требования к общей физической подготовке. Средства общей физической подготовки и их характеристика. Общая физическая подготовка как средство восстановления работоспособности и форма активного отдыха обучающегося.

Контрольные тесты для выявления уровня развития общей физической подготовленности.

Вид спортивной подготовки – специальная физическая подготовка. Специальная физическая подготовка характеризуется уровнем развития физических способностей, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в виде спорта шахматы. Основными средствами специальной физической подготовки являются соревновательные и специальные упражнения.

Выполнение норм, требований и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта шахматы

Участие в соревнованиях и судейская практика. Участие в соревнованиях с целью приобретения соревновательного опыта и совершенствования спортивного мастерства.

Выполнение плановых показателей соревновательной деятельности, планов судейской и инструкторской практики.

Тематическое содержание учебно-тренировочных занятий на этапе высшего спортивного мастерства.

Теоретическая, психологическая подготовка. *Физическая культура и спорт.* Основные принципы законодательства о физической культуре и спорте. Законодательство о физической культуре и спорте. Субъекты физической культуры и спорта в Российской Федерации. Полномочия Российской Федерации в области физической культуры и спорта. Полномочия Российской Федерации в области физической культуры и спорта, переданные для осуществления органам государственной власти субъектов Российской Федерации. Полномочия субъектов Российской Федерации в области физической культуры и спорта. Полномочия органов местного самоуправления в области физической культуры и спорта. Международное сотрудничество Российской Федерации в области физической культуры и спорта.

Шахматный кодекс. Судейство и организация соревнований. Зачет по судейству и организации соревнований. Судейская и инструкторская практика.

Исторический обзор развития шахмат. М. Ботвинник – первый советский чемпион мира. Российская шахматная школа, ее успехи и роль в мировом шахматном движении, чемпионы мира. Выдающиеся российские и зарубежные шахматисты. Творчество Р. Фишера, А. Карпова, Г. Каспарова. Современные шахматисты.

Спортивный режим и физическая подготовка. Краткие сведения о строении организма человека. Понятие о гигиене. Личная гигиена обучающегося. Закаливание. Значение питания как фактора обеспечения и укрепления здоровья. Гигиенические основы режима труда, отдыха, сна и занятий спортом. Врачебный контроль за физической подготовкой обучающегося.

Понятие о спортивной тренировке. Формы и методы спортивной тренировки спортсмена по виду спорта шахматы. Учебно-тренировочное

занятие как процесс всесторонней подготовки обучающегося и приобретения им специальных знаний, навыков и качеств. Тренировочная нагрузка и работоспособность. Система восстановительных мероприятий.

Соревнования и их значение в повышении спортивного мастерства. Закономерности учебно-тренировочного занятия обучающегося. Методы совершенствования спортивной подготовки обучающихся.

Дебют. Стратегические идеи новоиндийской защиты, каталонского начала. Углубленное изучение систем личного дебютного репертуара.

Миттельшпиль. Типичные комбинации в миттельшпиле. Стратегическая инициатива. Изолированные и висячие пешки. Позиционная жертва пешки, качества. Игра на двух флангах. Маневренная борьба в закрытых позициях. Типовые позиции. Понятие схемы как плана сторон в типовых позициях, получающихся из определенных дебютных систем. Совершенствование индивидуального стиля шахматиста.

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

Техническая, тактическая подготовка. Основные понятия техники и тактики в виде спорта шахматы. Овладение основами техники и тактики вида спорта шахматы. Оптимальное соотношение техники и тактики. Стратегическое и тактическое планирование.

Тренировочные партии. Анализ партий и типовых позиций. Теоретические и судейские семинары. Контрольные работы. Консультационные партии, конкурсы решения задач.

Общефизическая подготовка. Общая физическая подготовка и ее роль в учебно-тренировочных занятиях. Общая физическая подготовка как основа развития различных качеств, способностей, двигательных функций обучающегося. Требования к общей физической подготовке. Средства общей физической подготовки и их характеристика. Общая физическая подготовка как средство восстановления работоспособности и форма активного отдыха обучающегося.

Контрольные тесты для выявления уровня развития общей физической подготовленности.

Специальная физическая подготовка. Специальная физическая подготовка характеризуется уровнем развития физических способностей, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в виде спорта шахматы.

Основными средствами специальной физической подготовки являются соревновательные и специальные упражнения.

Выполнение норм, требований и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта шахматы

Участие в соревнованиях и судейская практика. Участие в соревнованиях с целью приобретения соревновательного опыта и совершенствования спортивного мастерства.

Выполнение плановых показателей соревновательной деятельности, планов судейской и инструкторской практики.

4.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов

Технология планирования спортивной подготовки - это совокупность методологических и организационно - методических установок, определяющих на конкретный отрезок времени конкретные задачи, подбор, компоновку и порядок использования наиболее целесообразных средств, методов, организационных форм, материально - технического обеспечения спортивных тренировок, а также составление конкретной тренировочной документации. Она определяет стратегию, тактику и спортивную технику организации спортивной подготовки.

Предметом планирования учебно-тренировочной и соревновательной деятельности являются его содержание, формы и результаты, намечаемые на основе объективных закономерностей развития спортивных достижений и направленного формирования личности спортсменов.

Определяются цели и задачи на различные периоды спортивной подготовки. На основе анализа динамики нагрузки за предыдущий год (или годы) устанавливают величину учебно-тренировочной нагрузки, ее объем и интенсивность. Определяются средства, методы, контрольные нормативы и другие показатели.

Основная задача при разработке плана спортивной подготовки состоит в том, чтобы с учетом уровня подготовленности обучающихся, их возраста, спортивной квалификации, стажа занятий видом спорта шахматы, календаря соревнований, особенностей вида спорта шахматы, условий проведения спортивной подготовки определить показатели моделируемого состояния обучающегося в планируемый период времени, наметить оптимальную программу спортивной подготовки.

Планирование на разных этапах многолетней спортивной подготовки осуществляется в следующих формах:

- а) перспективное (на несколько лет);
- б) текущее (на один год);
- в) оперативное (на месяц, неделю, отдельного учебно-тренировочного занятия).

К документам перспективного планирования относятся годовой тренировочный план, Программа, многолетний индивидуальный план подготовки спортсменов.

Годовой учебно-тренировочный план определяет основное направление и продолжительность учебно-тренировочной деятельности. Он предусматривает последовательность прохождения материала, содержание основных разделов, объем часов по каждому виду спортивной подготовки, длительность каждого учебно-тренировочного занятия.

Многолетний (перспективный) план подготовки обучающегося обучающихся (групповой и индивидуальный) составляется на различные сроки в зависимости от возраста, уровня подготовленности обучающихся, их спортивного стажа. Для обучающихся младшего возраста целесообразно составлять групповые перспективные планы на 2-3 года. Для квалифицированных обучающихся необходимо разрабатывать как групповые, так и индивидуальные планы на 4 и даже 8 лет.

В перспективный план должны быть включены лишь основные показатели (без излишней детализации), опираясь на которые можно было бы правильно составить годовые учебно-тренировочные планы.

Основное содержание перспективного плана включает следующие разделы:

- а) краткая характеристика обучающихся;
- б) цель многолетней спортивной подготовки, главные задачи по годам;
- в) структура многолетнего цикла и сроки его макроциклов;
- г) основная направленность спортивной подготовки по годам многолетнего цикла;
- д) главные соревнования и основные старты индивидуального календаря, планируемые результаты в каждом году;
- е) контрольные спортивно-технические показатели (нормативы) по годам;
- ж) общее число учебно-тренировочных дней, учебно-тренировочных занятий, дней соревнований и отдыха по годам подготовки;
- з) общие и специфические параметры учебно-тренировочной нагрузки;
- и) система и сроки комплексного контроля, в том числе и диспансеризаций;
- к) график учебно-тренировочных сборов и места спортивных тренировок.

К документам текущего планирования относятся годовой учебно-тренировочный план годового цикла спортивной подготовки, план подготовки группы на год и индивидуальный годовой учебно-тренировочный план подготовки на каждого обучающегося.

Годовой учебно-тренировочный план подготовки (групповой и индивидуальный) должен состоять из следующих разделов:

- а) краткая характеристика группы обучающихся;
- б) основные задачи и средства учебно-тренировочного занятия, их примерное распределение по отводимому времени;
- в) примерное распределение учебно-тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- г) распределение соревнований, спортивных тренировок и отдыха;
- д) контрольные нормативы, спортивные результаты;
- е) педагогический и врачебный контроль.

Оперативное планирование включает в себя рабочий план, план - конспект учебно-тренировочного занятия, план подготовки к отдельным соревнованиям.

Рабочий план определяет конкретное содержание учебно-тренировочного занятия на определенный учебно-тренировочный цикл или календарный срок (например, на месяц). В этом документе планируется методика спортивной подготовки и спортивного совершенствования в соответствии с требованиями Программы и годового учебно-тренировочного плана годового цикла спортивной подготовки. В нем в методической последовательности излагается теоретический и практический материал каждой спортивной тренировки.

План - конспект учебно-тренировочного занятия составляется на основе рабочего плана. В этом документе детально определяют задачи, содержание и средства каждой части учебно-тренировочного занятия, дозировку упражнений и организационно-методические указания.

План подготовки к отдельным соревнованиям (групповой и индивидуальный) должен моделировать программу предстоящих соревнований (чередование нагрузок и отдыха) и включать средства для достижения максимальной работоспособности (на данный период тренировочного занятия) и формирования чувства абсолютной уверенности в своих силах.

Все учебно-тренировочные планы независимо от их типа (групповые и индивидуальные, годовые и оперативные и т.д.) должны включать в себя:

- а) данные о тех, на кого рассчитан план (персональные данные о обучающимся или общая характеристика группы);
- б) целевые установки (главные цели периода, на который составляется план; промежуточные цели для отдельных этапов; частные цели, относящиеся к различным видам спортивной подготовки);
- в) показатели, поддающиеся количественному измерению и характеризующие учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки и состояние обучающихся;

- г) учебно-тренировочные и воспитательно-методические указания;
- д) сроки соревнований, контрольного тестирования, спортивно-медицинских обследований.

Периодически сравнивая фактическое изменение контролируемых показателей с планируемыми, можно своевременно обнаружить отклонения в применении средств и методов спортивной подготовки. Одновременно можно оценить эффективность применяемых средств и методов, анализируя их влияние на организм обучающихся.

Методическими предпосылками к планированию спортивной подготовки должны являться следующие знания:

- а) для многолетних и годовых макроциклов - индивидуальные особенности развития спортивной формы отдельного обучающегося;
- б) для отдельного этапа (мезоцикла) - принципиальные тенденции в динамике состояния обучающихся в связи с задаваемой учебно-тренировочной нагрузкой, в том числе в зависимости от ее содержания, объема, интенсивности и чередования;
- в) для микроцикла - целесообразные формы сочетания ближних эффектов учебно-тренировочных нагрузок различной величины и преимущественной направленности (сроки и полнота восстановления специальной работоспособности организма в зависимости от объема, интенсивности и направленности задаваемых учебно-тренировочных нагрузок).

Исходными данными для составления многолетних (перспективных) планов спортивной подготовки являются оптимальный возраст для достижения наивысших спортивных результатов, продолжительность спортивной подготовки для их достижения, темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду, индивидуальные особенности обучающихся, условия проведения учебно-тренировочных занятий и другие факторы.

На основе характеристики обучающихся, цели и задач многолетней спортивной подготовки определяются спортивно-технические показатели по этапам (годам), планируются основные средства спортивной подготовки, объем и интенсивность учебно-тренировочных нагрузок, количество соревнований. Отмечаются те стороны подготовленности обучающихся, на которых следует сосредоточить основное внимание тренеров-преподавателей, чтобы обеспечить выполнение запланированных показателей.

В перспективном плане следует предусмотреть этапы спортивной подготовки, преимущественную направленность спортивной подготовки на каждом из них, основные соревнования на этапе. Количество и продолжительность соревнований зависят от структуры многолетней

подготовки в виде спорта шахматы, календаря спортивных мероприятий и других факторов.

Групповой план должен содержать данные, намечающие перспективу и основные направления спортивной подготовки всей группы. В нем должны найти отражение тенденции к возрастанию требований к различным сторонам спортивной подготовки обучающихся, а конкретные показатели плана по годам - соответствовать уровню развития обучающихся данной группы.

Индивидуальный перспективный план содержит конкретные показатели, которые намечает тренер-преподаватель совместно с обучающимся на основе анализа предшествующего опыта спортивной подготовки (фактическое выполнение обучающимся разделов группового плана) с учетом его индивидуальных особенностей.

Составление перспективного плана не должно сводиться к механическому воспроизведению нескольких годичных планов, с неизменным повторением из года в год одних и тех же задач одного и того же содержания. Следует отразить тенденцию возрастающих из года в год требований к различным сторонам подготовленности обучающихся и предусмотреть последовательное изменение задач спортивной подготовки, величин учебно-тренировочных нагрузок, контрольных нормативов и других показателей в каждом году спортивной подготовки.

На основе перспективных планов составляются текущие (годовые) планы спортивной подготовки обучающихся. В них более подробно перечисляются средства спортивной подготовки, конкретизируются объемы учебно-тренировочных нагрузок, сроки спортивных соревнований.

Планирование годичного цикла осуществляется с учетом особенностей периодизации спортивной подготовки в соответствии с закономерностями развития спортивной формы.

Планирование годичной спортивной подготовки и определение ее количественных показателей может иметь два варианта - помесечный и недельный. Поэтому при графическом изображении плана спортивной подготовки тренер-преподаватель выделяет двенадцать месячных вертикальных колонок или 52 вертикальные колонки, соответствующие числу недель в годичном цикле.

При разработке годичных планов необходимо учитывать следующие организационно - методические положения:

а) рациональное соотношение нагрузок различной преимущественной направленности - от избирательных на ранних этапах подготовительных периодов к комплексным на заключительных этапах подготовительного и соревновательного периодов;

б) последовательное или комплексное совершенствование спортивных качеств, лежащее в основе проявления технико-тактического мастерства, изменения характера динамики и соотношения учебно-тренировочной, соревновательной деятельности и отдыха..

4.4. Рекомендации по организации психологической подготовки

Спортивная подготовка обучающихся высокого уровня характеризуется постоянными волевыми усилиями для преодоления внешних и внутренних препятствий, совершенствованием эмоциональных свойств личности, состоянием стресса при больших нагрузках.

Психологическая подготовка направлена на формирование свойств и качеств личности и психического состояния, которыми обусловлена успешность и стабильность соревновательной деятельности. Целью психологической подготовки является адаптация к соревновательным ситуациям, совершенствование и оптимизация реактивности отражения и ответной реакции на специфичные экстремальные условия учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

Психологическая подготовка помогает создавать такое психическое состояние, которое способствует, с одной стороны, наибольшему использованию физической и технико-тактической подготовленности, а с другой - позволяет противостоять предсоревновательным и соревновательным сбивающим факторам (неуверенность в своих силах, страх перед возможным поражением, скованность, перевозбуждение и т.д.).

Основное содержание психологической подготовки обучающихся состоит в следующем:

- а) формирование мотивации к занятиям по виду спорта шахматы;
- б) развитие личностных качеств;
- в) совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, что способствует быстрому восприятию информации и принятию решений;
- г) развитие специфических качеств – развитие комбинационного зрения и позиционного чутья, совершенствование счетных и оценочных способностей;
- д) формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности обучающегося и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психических функций и психомоторных качеств. Тренеру-преподавателю следует использовать все имеющиеся средства для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности.

В работе с обучающимися устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия.

На выбор конкретных средств и методов существенное влияние оказывают: фактор времени, место соревнования, социально-психологический климат в группе, индивидуальные особенности обучающихся.

Мобилизующие средства и методы направлены на повышение психического тонуса, формирование установки на активную интеллектуальную деятельность обучающихся. Сюда относят такие словесные средства, как самоприказы, убеждения; такие психорегулирующие упражнения, как «психорегулирующая тренировка» (вариант «мобилизация»), упражнения на концентрацию.

Корректирующие средства обычно относятся к категории словесных и носят форму гетеродействия. Ими могут быть различные варианты сублимации (мысли обучающегося о возможном исходе соревнования вытесняются в направлении оценки собственных технико-тактических действий), способы изменения целеполагания, прием «рационализация» (когда обучающемуся объясняют механизм начавшегося стресса, что делает его менее опасным), «гимнастика чувств» (когда обучающемуся преднамеренно предлагают изобразить гнев, ярость, радость, сомнение и т.д.).

Релаксирующие средства направлены на снижение уровня возбуждения и облегчают процесс психического и физического восстановления. В качестве примеров можно назвать варианты психорегулирующей тренировки «успокоение», «прогрессивную релаксацию» (последовательное напряжение и расслабление мышц), «паузы психорегуляции», успокаивающий массаж.

Психолого-педагогические средства относятся к компетенции не только психолога, но и тренера-преподавателя, основываются на вербальном (словесном) воздействии и направлены преимущественно на моральную и нравственную сферу обучающегося. Умелое использование слова - важнейшее средство психологической подготовки.

Психофизиологическими условно называются средства физиологические по технологии, но несущие в себе психическое воздействие, в основном косвенное. Такими средствами являются акупунктура, массаж, разминка, особенно если она психологически грамотно построена и преследует цель формирования у обучающегося необходимого настроения.

Значительный раздел средств психологической подготовки составляют приемы произвольной саморегуляции. По способу применения такими приемами могут быть убеждение, самовнушение (самоприказ), двигательные

и дыхательные упражнения, использование механизмов представления и воображения (например, с помощью средств идеомоторной тренировки).

На практике существует два типа психологической подготовки обучающихся к соревнованиям:

- а) общая;
- б) специальная к конкретному соревнованию.

Общая психологическая подготовка тесно связана с воспитательной работой с обучающимися. Особенно это относится к воспитанию свойств личности, поиску путей компенсации существующих недостатков, формированию спортивного характера.

Общая подготовка решается двумя путями:

- обучение обучающихся универсальным приемам, обеспечивающим психологическую готовность к деятельности в экстремальных условиях: способам саморегуляции эмоциональных состояний, концентрации и распределения внимания; способам самоорганизации и мобилизации на максимальные волевые и физические усилия;

- обучение обучающихся приемам моделирования в учебно-тренировочной деятельности условий соревновательной борьбы – формирование состояния психологической подготовленности обучающегося к предстоящему соревнованию.

Методами общей психологической подготовки обучающихся могут являться: лекции и беседы, направленные на психологическое образование обучающихся аутотренинг, размышления и другие.

Основной задачей специальной психологической подготовки является создание состояния его психологической подготовленности к выступлению в соревнованиях. Элементы готовности спортсмена к соревнованиям: уверенность (адекватная) в своих силах, стремление достигать соревновательной цели, оптимальный уровень эмоционального возбуждения, высокая помехоустойчивость, способность произвольно управлять своими действиями, чувствами.

Система специальной психологической подготовки обучающегося к конкретному соревнованию включает:

- сбор информации о предполагаемых условиях предстоящего соревнования (уровень и значимость соревнования, информация о возможных противниках, личностных и специализированных характеристиках противников, просмотр в базах партий противников);

- определение и формулировка соревновательной цели (учитываются объективные возможности достижения определенного результата, планируется соревновательная цель – главный регулятор деятельности спортсмена);

- формирование и актуализация мотивов участия в соревновании (побуждения и мотивы личностного характера, стремление к достижению цели);

- сохранение и восстановление нервно-психической свежести (сведение к минимуму отрицательных психогигиенических воздействий, разнообразие культурно-массовой работы, построение режима дня).

Оценка эффективности психологической подготовки в спортивной подготовке осуществляется путем наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность обучающегося. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения коррективов в спортивную подготовку и планирования психологической подготовки обучающихся.

Уровень психофизической подготовленности обучающихся занимающихся может быть оценен по:

а) всестороннему физическому развитию, достигнутому на базе совершенствования в спортивной деятельности жизненно важных физиологических функций организма;

б) высокой степени общей работоспособности организма;

в) выдающейся (по сравнению с обычным средним уровнем) способности владения собственным телом, выражающейся в совершенстве двигательных навыков, умений и сопутствующих им способностей – силы, выносливости, быстроты и координированности движений;

г) высоко развитому процессу ощущений, особенно мышечно-двигательных и зрительных, а также процессам восприятия; повышенной способности подмечать и выделять существенные для выполняемой деятельности моменты в окружающей среде и в собственных движениях и действиях;

д) способности выполнять требуемые движения по представлению с соблюдением необходимой их точности и эффективности;

е) разностороннему развитию процессов внимания – его объема, сосредоточения, распределения, устойчивости и длительности, и в связи с этим высокой степени наблюдательности и ориентировки в окружающей среде;

ж) наглядному действенному и оперативному мышлению, непосредственно проявляющемуся в выполняемой деятельности и являющейся важным фактором ее результативности;

з) хорошо развитой зрительной и мышечно-двигательной памяти;

и) разностороннему развитию эмоциональных сторон личности; большому опыту переживания различных эмоциональных состояний и

чувств, связанных с активными проявлениями личности; развитой способности управлять своими эмоциональными состояниями;

к) положительным волевым сторонам личности, способности к затрате максимальных волевых усилий для достижения требуемой цели; умению быстро ориентироваться и принимать правильные решения в ситуациях, требующих немедленных активных действий;

л) морально-волевым качествам личности: целеустремленность; дисциплинированность, решительность, смелость, уверенность, настойчивость, стойкость;

м) социально-психологическим качествам личности: общительность, чувств дружбы и товарищества, взаимопомощи, отзывчивости и уважения к другим людям;

н) способности правильно оценивать действия других людей и свои собственные действия, умению прогнозировать их эффективность.

В психологическую структуру спортивной деятельности входят:

- специфические психические функции и качества личности, связанные непосредственно с выполнением спортивных действий;
- мотивы, побуждающие человека обучаться спорту и добиваться высоких результатов в спортивной борьбе;
- социально-психологический характер отношений обучающихся с другими людьми в процессе спортивной деятельности.

Самооценка, оценка ощущения при развитии утомления и способы предупреждения и борьбы с утомлением даны в таблице № 22.

Таблица № 22

Самооценка, оценка ощущения при развитии утомления и способы предупреждения и борьбы с утомлением

Самооценка, ощущения при развитии утомления	Способы предупреждения и борьбы с утомлением
<ul style="list-style-type: none"> • усталость глаз; • «тяжелая голова»; • «ватная голова»; • головные боли; • «туманная голова»; • вялость; • сонливость; • апатия; • нежелание играть; • раздражительность; 	1. Оценка психофизиологической стоимости каждой партии - знание уровня своей выносливости. 2. Аэробные физические нагрузки, ежедневная гимнастика, применение витаминов. 3. Умение восстанавливаться после игры.
<ul style="list-style-type: none"> • трудность сосредоточения на игре; • появление «посторонних» мыслей, музыкальных мелодий; • утрата бдительности; 	1. Аутомассаж, релаксационные паузы, умывание лица (головы) холодной водой, прогулки по залу (свежий воздух). 2. Прием глюкозы – сахаросодержащих:

<ul style="list-style-type: none"> • трудность предоставления позиций и расчета вариантов; • при нехватке времени – потеря «шахматного видения» и самоконтроля. 	конфет, печенья, пряников и других кондитерских изделий, фруктовых соков и фруктов. Прием тонизирующих напитков: чая, кофе, лимонада.
---	---

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта "шахматы"

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта "шахматы" основаны на особенностях вида спорта "шахматы" и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта "шахматы", по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "шахматы" учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта "шахматы" и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта "шахматы" не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

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

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Требования к материально-технической базе и инфраструктуре учреждения и иным условиям

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие помещения для игры в шахматы;
- наличие раздевалок;
- наличие медицинского кабинета;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблицы №№ 23, 24);
- обеспечение спортивной экипировкой (таблица № 25);
- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно лиц, проходящих спортивную подготовку;
- обеспечение питанием и проживанием лиц, проходящих спортивную подготовку, в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Спортивный инвентарь должен соответствовать следующим требованиям:

- шахматные фигуры должны быть сделаны из дерева, пластика или заменителей этих материалов. Высота короля должна быть около 9,5 см. Размеры других фигур должны быть пропорциональны его высоте и форме. Вес фигур должен быть подходящим для удобного совершения хода и устойчивости. Фигуры должны быть так сконструированы, чтобы они легко отличались одна от другой. В частности, макушка (верхняя часть) короля должна ясно отличаться от макушки ферзя. Макушка слона может иметь зазубрину или быть особого цвета, что легко отличало бы ее от макушки пешки. Фигуры не должны быть блестящими и должны быть приятны глазу.

- шахматные доски рекомендуется использовать из дерева, пластика, картона или полотна. Размер доски должен быть таким, чтобы фигуры на шахматных полях не казались ни сильно скученными, ни слишком одинокими. Рекомендуется, чтобы сторона поля была бы от 5 до 6,5 см. Площадь шахматного поля (квадрата) должна быть в два раза больше площади основания пешки (фигуры).

- шахматные электронные часы должны работать в полном соответствии с Правилами игры в шахматы. В одобренных ФИДЕ часах, работающих в режиме контроля с добавлением времени, в момент, когда показания одних часов доходят до нуля, другие часы останавливаются и

сохраняют своё последнее показание. В турнирах по быстрым шахматам и блицу часы могут быть настроены так, что при достижении нуля на одних часах другие часы продолжают работу, пока они также не дойдут до нуля.

В случае падения обоих флажков, что случается преимущественно в быстрых шахматах и блице, партия заканчивается вничью. Если игрок не замечает падения флажка на часах своего соперника, то на его часах также может отобразиться ноль, так что партия закончится вничью. При использовании одобренных ФИДЕ часов игрок, флажок которого падает первым, признаётся проигравшим, а его соперник, на часах которого остаётся некоторое время, признаётся выигравшим. На дисплее всегда должно показываться время, имеющееся в распоряжении игрока для завершения следующего хода (желательно, чтобы часы с самого начала показывали время с точностью до секунды). Дисплеи должны быть видны с расстояния не менее 3 метров. После прохождения контроля времени символ на дисплее должен чётко сигнализировать, какой игрок первым прошёл контроль времени. Для часов с батарейным питанием требуется сигнализация о низком заряде батарейки. После сигнала о низком заряде батареи часы должны продолжать правильно работать не менее 10 часов. Для наложения временных штрафов у арбитра должна быть возможность для корректировки времени и счётчика ходов в течение 60 секунд. Не должно быть возможности стереть или изменить данные на дисплее с помощью одного простого действия.

Таблица № 23

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	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.	Вэб-камера	штук	2

Таблица № 24

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	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

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

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

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

7. Информационное обеспечение программы

7.1. Список литературных источников

Авербах, Ю. Л. Школа середины игры// Ю. Л. Авербах. –М.: Терра-спорт, 2000.

Авербах, Ю.Л. Шахматная академия. 24 лекции // Ю.Л. Авербах, А.А.Котов, М. С.Тайманов и др. и др.- Ростов-на-Дону: Феникс, 2003.

Авербах, Ю. Л. Шахматная школа // Ю.Л.Авербах, А.А. Котов, М. А. Юдович, и др. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2000.

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

- Авербах, Ю.Л. Школа эндшпиля //Ю.Л.Авербах.-М.:ДАЙВ,2006.
- Алаторцев, В.А. Вопросы методики тренировки шахматистов старших разрядов / В.А. Алаторцев. – М.: ЦНИИФК, 1962.
- Алексеев, Н. Г. Проблемы отбора перспективных юных шахматистов //Н.Г. Алексеев, Б.А. Злотник – М.: ГЦОЛИФК, 1984.
- Ботвинник, М. М. Методы подготовки шахматиста // В кн. Теория и практика шахматной игры: Учеб. пособ. // Под ред. Я.Б. Эстрина. – М.: Высшая школа, 1981.
- Блох, М.В. Комбинационные мотивы // М.В. Блох.-М: ДАЙВ, 2006.
- Блох, М.В. Комбинационное искусство // М.В. Блох.-М: ДАЙВ, 1993.
- Волчок, А.С. Уроки шахматной тактики //А.С.Волчок. – Николаев: Атолл, 2003.
- Гик, Е.Я. Компьютерные шахматы: эра новых чемпионов / Е.Я.Гик. – М.: ФАИР, 1997.
- Голенищев, В.Е. Подготовка юных шахматистов: программа для II разряда // В.Е.Голенищев. – М.: Советская Россия, 1980.
- Голенищев, В.Е. Программа подготовки юных шахматистов IV и III разрядов / В.Е.Голенищев. – М: Русский шахматный дом, 2010.
- Бондаревский, И.З. Комбинация в миттельшпиле // И.З.Бондаревский.- М.: Физкультура и спорт, 1960.
- Ботвинник, М.М. Турнирный режим //В кн.: Шахматы, наука, опыт, мастерство.-М.: Высшая школа, 1990.
- Дворецкий, М.И. Методы шахматного обучения // М.И.Дворецкий, А.М.Юсупов. – Харьков: ФОЛИО, 1997.
- Дворецкий, М.И. Методика работы тренера с шахматистами высших разрядов // В кн. Шахматы: наука, опыт, мастерство. – М.: Высшая школа, 1990.
- Дворецкий, М.И. Школа будущих чемпионов // М.И. Дворецкий, А.М. Юсупов.- М.: Физкультура и спорт, 1991.
- Злотник, Б.А. Диагностика спортивного мастерства шахматистов // В кн.: Шахматы: наука, опыт, мастерство. – М.: Высшая школа, 1990.
- Злотник, Б.А. Шахматы: наука, опыт, мастерство // Б.А.Злотник. – М.: Высшая школа, 1990.
- Злотник, Б.А. Типовые позиции миттельшпиля // Б.А.Злотник. – М.: Физическая культура и спорт, 1990.
- Иващенко, С.Д. Сборник шахматных комбинаций // С.Д.Иващенко.-

Киев: Радянська школа, 1986.

Капабланка Х.Р. Учебник шахматной игры // Х.Р. Капабланка.-М.: ТЕРРА-СПОРТ, 2001.

Кособродов, М.П. Шахматные комбинации //М.П.Кособродов.- Киев: Дебют-плюс, 1977.

Костров, В.Н. Как играть шахматные окончания. Тест - партии. Кн.1, 2 //В.Н.Костров, Б.О. Белявский и др. – С. _Петербург: Литера, 2003.

Костров, В.Н. Решебник. 2000 шахматных задач. Кн. 1, 2, 3 год //В.Н.Костров, Б. О.Белявский и др.- С-Петербург: Литера, 2003.

Костров, В. Н. Решебник П.Е. 1000 шахматных задач. Кн. 1, 2, 3 год //В.Н.Костров, П. Б.Рожков и др.- С-Петербург: Литера, 2001.

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

Крогиус, Н. В. Психология шахматного творчества // Н.В.Крогиус. – М.: Физкультура и спорт, 1981.

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

Малкин, В.Б. Проблемы психологической подготовки шахматиста //В.Б.Малкин. – М.: ГЦОЛИФК, 2001.

Матвеев, Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов // Л.П.Матвеев. – Киев: Олимпийская литература, 1999.

Нейштадт, Я.И. Шахматный практикум //Я.И.Нейштадт.- М.: Физическая и спорт, 1980.

Нейштадт, Я. И. Шахматный практикум // Я.И.Нейштадт. – М.: Физическая культура и спорт, 1980.

Теория и практика шахматной игры: Науч.-метод, и практ. Пособие – 2-е изд., перераб. и доп. //Под ред. Я. Б.Эстрина. – М.: Высшая школа, 1984.

Хенкин, В.А.Последний шах // В.А.Хенкин.- М.: Физическая культура и спорт, 1979.

Шахматы как предмет обучения и вид соревновательной деятельности //Под общ. ред. Н. А.Алексеева. – М.: ГЦОЛИФК, 2006.

Эйве, М.Н. Стратегия и тактика. Курс шахматных лекций // М.Н. Эйве.- Ростов-на-Дону: Феникс, 2002.

7.2. Перечень аудиовизуальных средств.

Обучающие программы:

- «Шахматные дебюты: теория и практика» (по книге Эстрин, Калиниченко);

- «Шахматные дебюты. Полный курс»;
- «Шахматная школа для I-II разрядов»;
- «Шахматная школа для I разряда - КМС»;
- «Шахматные комбинации»;
- «Шахматные комбинации для III-I разряда».
- «Энциклопедия Шахматных комбинаций» (от 4 разряда до МС);
- СТ-ART 4.0 (от 4 разряда до гроссмейстера) Программа обучения шахматной тактики;

Информационно-поисковые-игровые системы:

- «Chess Assistant 15 Профессиональный пакет: 6 200 000 партий (на 01.01.2015) + Гудини 4»;
- «ChessBase13».

7.3. Перечень Интернет-ресурсов.

1. Министерство спорта Российской Федерации
(<http://www.minsport.gov.ru/>)
2. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru/>)
3. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org/>)
4. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/>)
5. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>)
6. Консультант Плюс (<http://www.consultant.ru/>)
7. Единая всероссийская спортивная классификация
(<http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/>)
8. Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Минспорта России
(<http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinyy-kalendarный-p/32002/>)
9. Международная Шахматная Федерация – ФИДЕ
(<https://www.fide.com/>)
10. Международная Федерация Заочных Шахмат – ИКЧФ
(<https://www.iccf.com/>)
11. Российская Ассоциация Заочных шахмат (<https://xn--80aoz8a.xn--plai/>)
12. Ассоциация шахматных федераций (<http://acfed.ru/videolessons/>)
13. Европейский Шахматный Союз (<https://www.europechess.org/>)
14. Российская Шахматная Федерация – РШФ (<https://ruchess.ru/>)

Российские игровые сайты:

- Шахматная планета (<http://chessplanet.ru/>)
- Bereg (<http://play.bereg.ru/>)
- Webchess (<http://webchess.ru/>)
- Chess-land (<https://chess-land.com/>)
- Chessandmail (<http://www.chessandmail.ru/>)
- Chess-problems (шахматная композиция) (<https://chessfield.ru/chess-composition>)