

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ОЛИМПИЕЦ» Бийского района**

Принято на заседании
педагогического совета
от «31» августа 2023 г.
Протокол № 2

«Утверждаю»
Директор МКУДО «СШ «Олимпи-
ец»
_____ Г.В. Жамин

приказ № 33-П
от «01» сентября 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
по виду спорта «ШАХМАТЫ»**

Срок реализации программы на этапах спортивной подготовки:
Этап начальной подготовки – 2 года
Учебно-тренировочный этап – 4 года

Бийский район, 2023 год

Содержание программы

I.	Общие положения	
1.	Название программы с указанием вида спорта	
2.	Цель программы	
II.	Характеристика дополнительной образовательной программы СП	
3.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку	
4.	Объем образовательной программы спортивной подготовки	
5.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации при реализации дополнительной образовательной программы СП	
6.	Годовой учебно-тренировочный план	
7.	Календарный план воспитательной работы	
8.	План мероприятий направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	
9.	Планы инструкторской и судейской практики	
10.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств	
III.	Система контроля	
11.	Итоги освоения программы	
12.	Оценка результатов освоения программы	
13.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки	
IV.	Рабочая программа по виду спорта «шахматы»	
14.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий	
15.	Учебно-тематический план	
V.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	
16.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «шахматы»	
VI.	Условия реализации дополнительной образовательной программы	
17.	Материально-технические условия реализации программы	
18.	Кадровые условия реализации программы	
19.	Информационно-методические условия реализации программы	

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «шахматы» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке шахматы с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «шахматы», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 09 ноября 2022 г. № 952

2. **Целью Программы** является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, а так же образовательная деятельность по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки, направленным на всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд Бийского района.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся, достигшие 6 летнего возраста, желающие заниматься шахматами, имеющие медицинскую справку установленного образца о допуске к занятиям шахматами и выполнившие нормативы физической подготовленности для зачисления в группы. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, освоение основ техники по виду спорта шахматы, выполнение контрольно-переводных нормативов для зачисления на тренировочный этап. На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются учащиеся старше 8 лет. Группы на этом этапе формируются на конкурсной основе из юных спортсменов, имеющих спортивные разряды (на этапе спортивной подготовки до трех лет – юношеские спортивные разряды, на этапе спортивной подготовки свыше трех лет – взрослый спортивный разряд).

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «шахматы» (далее – ФССП) приведены в таблице 1.

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

спортивной подготовки

Таблица 1

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

4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки согласно ФССП приведены в таблице 2.

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица 2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	12-14	14-18
Общее количество часов в год	234-312	312-416	624-728	728-936

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

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия, в том числе с применением дистанционных технологий;
- работу по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторскую и судейскую практику;
- медико-восстановительные мероприятия;

-тестирование и контроль; -
 воспитание гражданственности и патриотизма;
 -участие в спортивных и физкультурных мероприятиях.
 Учебно-тренировочные мероприятия по этапам подготовки согласно ФССП
 представлены в таблице 3.

Таблица 3

Учебно-тренировочные мероприятия

N п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количе- ство суток) (без учета времени следования к месту прове- дения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Этап начальной подготовки	Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствова- ния спортивного изигерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4.	Учебно-тренировочные	До 21 суток подряд и не более		-

	Мероприятия в каникулярный период	двух учебно-тренировочных мероприятий в год	
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток

Соревновательная деятельность является неотъемлемой частью спортивной подготовки. Соревнования подразделяются отборочные соревнования, основные соревнования и соревновательные поединки. На различных этапах и годах спортивной подготовки в шахматах к показателям соревновательной деятельности предъявляются различные требования, в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по шахматам. Спортивные соревнования по этапам подготовки согласно ФССП представлены в таблице 4.

Таблица 4

Объем соревновательной деятельности

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

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы

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

МКУДО «СШ «Олимпиец» реализует дополнительную образовательную программу спортивной подготовки в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным

планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

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

на этапе начальной подготовки - двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов. В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в соревнованиях.

6. Годовой учебно-тренировочный план по этапам подготовки согласно ФССП представлен в таблице 5.

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

Таблица 5

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
1.	Общая физическая подготовка (%)	14-16	8-14	4-8	4-6
2.	Специальная физическая подготовка (%)	-	-	4-6	4-6
3.	Спортивные соревнования (%)	-	2-4	3-5	5-12
4.	Техническая подготовка (%)	32-42	32-40	30-32	32-34
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая (%)	44-48	44-48	42-46	40-42
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	1-3	2-4	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстанови-	1-3	1-3	2-4	4-6

	тельные мероприятия, тестирование и контроль (%)				
--	--	--	--	--	--

Годовой учебно-тренировочный план

Таблица 6

№п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
		Недельная нагрузка в часах			
		4,5	6	12	14
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия			
		2	2	3	3
		Наполняемость групп (человек)			
		10	6		
1.	Общая физическая подготовка	35	30	46	30
2.	Специальная физическая подготовка	-	-	37	43
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	9	25	43
4.	Техническая подготовка	86	121	193	247
5.	Тактическая подготовка	50	70	140	160
6.	Теоретическая подготовка	30	40	80	90
7.	Психологическая подготовка	26	30	60	65
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	5	5
9.	Инструкторская практика	-	2	10	10
10.	Судейская практика	-	1	8	11
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	3	5	5
12.	Восстановительные	3	4	15	19

	мероприятия				
Общее количество часов год	234	312	624	728	

7. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы

Таблица 7

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	Учебно-тренировочный график
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества;- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	Режим учебно-тренировочного процесса
2.	Здоровьесбережение		
2.1	Медико - биологическое исследование	Исследование организма спортсмена после/до тренировочной и соревновательной деятельности	Учебно-тренировочный график
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:	Режим учебно-тренировочного

		- 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);	процесса
3.	Патриотическое воспитание спортсменов		
3.1.	Теоретическая подготовка	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	Учебно-тренировочный график
3.2.	Практическая подготовка	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	Учебно-тренировочный график, режим учебно-тренировочного процесса
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

8. В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» органи-

зации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

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

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

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать. Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам. В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности».

сти». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

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

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в таблице 6

Таблица 8

№ п/п	Наименование разделов, предметов, тем	Этап НП		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
				до 2-х лет		свыше 2-х лет	
		НП-1	НП-2	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4
1	Что такое допинг?	+	+	+			
2	Исторический обзор проблемы допинга	+	+	+			
3	Теоретическое занятие: «Ценности спорта»	+	+	+	+		
4	Мотивация нарушений антидопинговых правил	+	+	+	+	+	+
5	Нормативно-правовая база антидопинговой работы	+	+	+	+	+	+
6	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список» ТИ)	+	+	+	+	+	+
7	Онлайн обучение на сайте РУСАДА: https://rusada.ruc получением сертификата	+	+	+	+	+	+
8	Работа с родителями: "Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры" (Родительское собрание).	+	+	+	+	+	+
9	Последствия допинга для здоровья	+	+	+	+	+	+
10	Не допинговые методы повышения спортивной работоспособности	+	+	+	+	+	+

9. Планы инструкторской и судейской практики.

Одной из задач спортивной школы является подготовка спортсмена к роли помощника тренера, инструктора и участие в организации и проведении соревнований в качестве судьи. Решение этих задач целесообразно начинать на этапе начальной подготовки свыше года и продолжать тренерско-судейскую практику на следующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельного изучения литературы по шахматам. Спортсмены должны овладеть принятой в виде спорта терминологией, основными методами построения тренировочного занятия, навыками дежурного по группе (подготовка места тренировок, получение и сдача инвентаря). Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением заданий другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

В группах **начальной подготовки свыше года**, получение судейских навыков обучающимся осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

Во время занятий в группах **учебно-тренировочного этапа** шахматистам необходимо самостоятельное ведение дневника, где нужно вести учет тренировочных занятий с тематикой, заданий и поставленных задач, шахматных партий, регистрировать результаты выступления на соревнованиях, делать их анализ. Изучение правил судейства и организация соревнований. При изучении этого раздела ставится задача по приобретению занимающимися навыков судейства и организации шахматных соревнований. Рассказывая о той или иной теме, тренер-преподаватель должен стремиться давать как можно больше конкретных примеров из практики самих обучающихся.

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

На всех этапах подготовки необходимо наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к занятиям по шахматам и к участию в спортивных соревнованиях.

В соответствии Приложением № 1 приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок и медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

Кратность медицинских осмотров в течение календарного года

1. лица, занимающиеся видом спорта «шахматы» на этапе начальной подготовки - 1 раз в 12 месяцев (врач-педиатр);
2. лица, занимающиеся видом спорта «шахматы» на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 1 раз в 12 месяцев (врач по спортивной медицине).

Основными задачами медицинского обследования является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача. В общем случае углубленное медицинское обследование позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленное медицинское обследование должно выявить динамику состояния основных систем организма шахматистов, определить основные компенсаторные факторы и потенциальные возможности их развития средствами тренировочных нагрузок. Таким образом, цель углубленного медицинского обследования - всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния организма, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Планы применения восстановительных средств и мероприятий

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

Восстановительные мероприятия должны рассматриваться как неотъемлемая часть тренировочного процесса. Средства и методы восстановления подразделяются на следующие группы:

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

Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Основным критерием выбора конкретных восстановительных средств является индивидуальная реакция спортсменов на процедуры.

Восстановительные процедуры осуществляются преимущественно после тренировок и в дни отдыха. В дни отдыха могут быть использованы более интенсивные формы восстановления –парная баня, сауна.

Объем восстановительных средств в месячных и годичных циклах определяется в соответствии с особенностями подготовки. В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления. В соревновательном периоде возрастает объем медико-биологических и психологических средств.

Таким образом, планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование тренировочных нагрузок, т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсмена.

При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, недовосстановления. Субъективно шахматист не желает выполнять задания, проявляются вялость, апатия, иногда раздражительность, возможны плохой аппетит и сон, нарушение психической деятельности. Объективные симптомы – снижение работоспособности, изменения в деятельности сердечнососудистой системы, нервно-мышечного аппарата. В таком состоянии тренировки с повышенными нагрузками должны быть прекращены и должен быть проведен комплекс мероприятий по восстановлению организма спортсмена.

Естественные и гигиенические средства восстановления.

К данным средствам восстановления относятся:

- 1) рациональный режим дня;
- 2) правильное, т.е. рациональное калорийное и сбалансированное питание;
- 3) естественные факторы природы.

Режим дня следует составлять с учетом правильной смены различных видов деятельности, дифференцированного подхода к разным группам занимающихся (в зависимости от возраста, закономерностей восстановления организма) и имеющихся условий. При этом должна быть соблюдена рациональная организация тренировочных занятий, активного и пассивного отдыха, питания, специальных профилактически-восстановительных мероприятий, свободного времени. Организация питания. Использование естественных факторов природы. Велико значение использования естественных и гигиенических факторов. Это солнечные и воздушные ванны.

Методические средства восстановления.

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

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

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

Методические средства - основные, поскольку нерациональное планирование тренировочных нагрузок нивелирует воздействие любых естественных, медико-биологических и психологических средств. Методические средства должны обеспечивать эффективное восстановление за счет рациональной организации всего процесса подготовки. Большое значение как средство активного отдыха и средство повышения функциональных возможностей организма шахматиста имеет общефизическая подготовка. Общефизическая подготовка способствует ускорению восстановительных процессов в организме спортсмена, расширяет функциональные возможности организма и позволяет выдерживать более высокие умственные и психические нагрузки. Среди средств общефизической подготовки очень важны бег, ходьба на лыжах, бег на коньках, которые расширяют возможности сердечно - сосудистой и дыхательной системы, прыжковые упражнения и силовые локальные упражнения для отдельных групп мышц.

Медико-биологические средства восстановления.

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

Психологические средства восстановления.

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

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

III. Система контроля

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

12. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «шахматы»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «шахматы» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «шахматы»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьим году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

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

Таблица 9

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
Нормативы общей физической подготовки						
1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не более		не менее	
			110	105	120	115

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

Таблица 10

№ 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 более	
			+7	+9
1.4	Челночный бег 3x10м	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»		

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

Теоретическая подготовка.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке, органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность и вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях учебно-тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения учебно-тренировочного этапа.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

В данном разделе программы приводится примерный перечень тем теоретических занятий и краткое их содержание. В плане теоретических занятий следует отразить и такие темы, как врачебный контроль и самоконтроль, про-

филактика травм и заболеваний, восстановительные мероприятия при занятиях спортом.

14. Программный материал для практических занятий.

Этап начальной подготовки 1-го года обучения:

1. Шахматная доска. История шахмат. Шахматная нотация: элементарные правила. Ценность фигур и пешек. Ходы фигур и пешек.
2. Шах. Мат. Пат. Первоначальные сведения. Открытое нападение. Разно-видности шаха, мата, пата.
3. Упражнения на мат. Отработка легких видов мата.
4. Сложные правила. Виды рокировок, условия их применения. Правила о взятии на проходе.
5. Превращения пешек. Виды превращений, необходимые для результа-тивности игры.
6. Линейный мат. Мат тяжелыми фигурами (король противника на краю доски; мат двумя ладьями; мат ферзем и ладьёй).
7. Мат ладьёй. Виды мата и вспомогательные фигуры.
8. Упражнения на мат. Отработка более сложных и углубленных видов ма-та.
9. Упражнения на ничью. Виды ничьих (вечный шах; пат; равенство мате-риала).
10. Геометрические мотивы. Двойной удар. Простейшие тактические приемы. Расположение короля противника (вертикальное, горизонтальное, диагональное). Использование для выигрыша всей доски.
11. Открытый шах. Использование открытого шаха для выигрыша фигур. Движение к мату через выигрыш фигуры.

Этап начальной подготовки свыше 1-го года обучения:

1. Открытое нападение. Нападение на фигуру. Приемы выигрыша несколь-кими фигурами.
2. Связка. Прием связывания фигуры противника сочетанием слонов, фер-зя, ладьи.
3. Правило квадрата. Счёт по ходам. Приём, позволяющий сэкономить время при расчете вариантов продвижения пешки в фигуру. 2. Двойной шах. Две фигуры, находящиеся под ударами противника.
4. Король и крайняя (ладейная) пешка против короля. Движение крайней пешки при правильной игре. Приемы игры, препятствующие продвижению пешки.
5. Король и не ладейная пешка против короля. Изучение и отработка навы-ков и приёмов продвижения пешки и короля (или наоборот).
6. Простейшие комбинации. Усложнение комбинаций. Тактика.
7. Комбинации на взаимодействие слонов. Равенство слона 3-м пешкам. Взаимодействие слонов (равенство ферзю). Приемы игры 2-мя слонами в различных ситуациях.
8. Жертвы слона на h7 (h2). Типичные приёмы матовой атаки.
9. Коневые комбинации. Отработка умения играть конями. Игра конями в

матовых и других ситуациях, приближающая шахматы к искусству.

10. Спёртый мат. Виды мата. Свободный мат (издалека). Приемы создания матовых ситуаций, когда король заблокирован своими или чужими фигурами.

Учебно-тренировочный этап до трех лет обучения:

1. Тяжелофигурные комбинации. Приемы использования тяжелых фигур (ферзь, ладья) для выигрыша или мата.
2. Взаимодействие ладьи и слона. Изучение и отработка приёмов использования фигур для создания матовой сети.
3. Взаимодействие ладьи и коня. Изучение и отработка приёмов использования фигур для создания матовой сети.
4. Взаимодействие ферзя и слона. Изучение и отработка приемов использования фигур для создания матовой сети.
5. Взаимодействие ферзя и коня. Изучение и отработка приемов использования фигур для создания матовой сети.
6. Взаимодействие трёх фигур. Варианты сочетания трех фигур (2 тяжелые и 1 лёгкая; 2 лёгкие и 1 тяжёлая; 3 лёгкие). Создание и «затягивание» матовой сети.
7. Комбинации на завлечение. Изучение и отработка комбинаций завлечения (при помощи жертвы) какой-либо фигуры, защищающей короля, с последующим объявлением мата.
8. Комбинации на отвлечение. Изучение и отработка комбинаций отвлечения (при помощи жертвы) какой-либо фигуры, защищающей короля, с последующим объявлением мата.

Учебно-тренировочный этап свыше трех лет обучения:

1. Комбинации на блокировку. Приемы блокировки фигур или позиции короля своими и чужими фигурами.
2. Комбинации на освобождение поля. Комбинации на освобождение поля для нанесения матового удара по королю противника.
3. Комбинации на освобождение линии. Вскрытие горизонтали или вертикали для нанесения мата.
4. Комбинации на перекрытие. Жертва фигуры для перекрытия с последующим нанесением матового удара.
5. Комбинации на уничтожение защиты. Приемы проведения жертвы фигуры с целью разрушения защиты короля.
6. Комбинации на захват пункта. Приёмы, направленные на освобождение, завлечение, отвлечение, жертву, для освобождение шахматного поля.
7. Комбинации на разрушение. Более сложные приемы, направленные на освобождение, завлечение, отвлечение, жертву, для освобождение шахматного поля.
8. Ничья при большом материальном перевесе. Неравное соотношение сил. Виды достижения ничьей более высокого уровня.

9. Борьба ферзя с проходной пешкой. Использование филигранной техники игры ферзём для предотвращения превращения пешки в какую-либо фигуру.

10. Простые пешечные окончания. Эндшпиль. Приёмы и методы ведения комбинации, базирующиеся на точном расчете.

11. Простые ладейные окончания. Приёмы и методы проведения игры в ладейных эндшпилях.

15. Учебно-тематический план

Таблица 11

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

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

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

Содержание теоретических занятий для этапа начальной подготовки 1-го года обучения

Физическая культура и спорт в России.

Понятие о физической культуре.

Судейство и организация соревнований.

Правила шахматной игры (первоначальные понятия, нотация, турнирная дисциплина, правило “тронул – ходи”, требование записи турнирной партии)

Исторический обзор развития шахмат

Происхождение шахмат. Легенда о радже и мудреце. Распространение шахмат на Востоке. Чатуранга и шатрандж. Табия. Мансуба “Мат Диларам” как типичная задача средневекового Востока.

Дебют

Определение дебюта как подготовительной стадии к борьбе в середине игры. Основные принципы развития в дебюте. Мобилизация фигур. Борьба за центр. Безопасность короля. Стратегические идеи итальянской партии.

Миттельшпиль

Эндшпиль

Определение эндшпиля. Роль короля в эндшпиле. Активность короля в эндшпиле. Матование одинокого короля. Пешечные окончания. Оппозиция. Цугцванг. Правило квадрата. Король и пешка против короля. Ферзь против пешки. Ладья против пешки. Проблемы перехода из миттельшпиля в эндшпиль. Переход из дебюта в эндшпиль.

Основы методики тренировки шахматиста

Закономерности тренировки шахматиста: совершенствование как многолетний тренировочный процесс, перспективное и годовое планирование, общая подготовка (физическая, морально-волевая и психологическая подготовка, специфическая выносливость), специальная подготовка (отработанный дебютный материал, наличие наигранных миттельшпильных схем, знание основных эндшпильных позиций, быстрый и безошибочный расчет вариантов).

Спортивный режим и физическая подготовка

Требования к режиму шахматиста. Режим во время соревнований. Врачебный контроль за физической подготовкой шахматиста. Порядок осуществления врачебного контроля в спортивной школе.

Отечественная и зарубежная шахматная литература

Обзор современной литературы (периодика, специальные издания, тематические серии).

Содержание теоретических занятий для этапа начальной подготовки свыше года обучения

Физическая культура и спорт в России

Задачи физического воспитания в России: укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие людей.

Судейство и организация соревнований

Основные положения Правил вида спорта «шахматы». Значение спортивных мероприятий и их место в учебно-тренировочном процессе.

Исторический обзор развития шахмат

Шахматы и культура стран Арабского Халифата. Проникновение шахмат в Европу. Реформа шахмат. Шахматные трактаты. Запрет шахмат церковью. Испанские и итальянские шахматисты XVI-XVII веков. Ранняя итальянская школа. Калабриец Греко. Шахматы как придворная игра.

Дебют

Классификация дебютов. Значение флангов в дебюте. Захват центра с флангов. Гамбиты. Стратегические идеи гамбита Эванса, венской партии, королевского гамбита.

Миттельшпиль

Комбинация с мотивом “спёртого мата”, использование слабости последней горизонтали, разрушение пешечного центра, освобождение поля, перекрытие, превращение пешки, уничтожение защиты. План игры. Оценка позиции. Центр, централизация. Открытые и полуоткрытые линии. Тяжелые фигуры на открытых и полуоткрытых линиях.

Эндшпиль

Пешечные окончания. Король и пешка против короля и пешки. Король и пешка против короля и двух пешек. Отдаленная проходная. Защищённая проходная. Пешечный прорыв. Слон против пешек. Король, конь и пешка против короля. Король, слон и пешка против короля.

Спортивный режим и физическая подготовка

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

Содержание теоретических занятий для учебно-тренировочного этапа групп I года обучения

Судейство и организация соревнований

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

Исторический обзор развития шахмат

Мастера XVIII века. Филипп Стамма. Алгебраическая нотация. Андре Франсуа Филидор и его теория. Моденское трио.

Дебют

План в дебюте. Оценка позиции 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 7-ую (2-ую) горизонталь.

Эндшпиль

Основные идеи и технические приёмы в пешечных окончаниях. Конь с пешкой против двух и более пешек. Слон против пешек. Ладья против пешек. Ладейные окончания. Ладья с пешкой против ладьи.

Основы методики тренировки шахматиста

Понятие об обучении и тренировке. Обучение и тренировка как единый педагогический процесс. Дидактические принципы педагогики в процессе обучения и тренировки.

Спортивный режим и физическая подготовка

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

Содержание теоретических занятий для учебно-тренировочного этапа групп II года обучения

Физическая культура и спорт в России - Единая спортивная классификация и ее значение для развития спорта. Разрядные нормы и требования по шахматам. Основные формы организации занятий физической культурой и спортом среди детей и юношей. Внеклассная и внешкольная спортивная работа.

Судейство и организация соревнований

Системы соревнований: круговая, олимпийская, швейцарская. Контроль времени на обдумывание ходов в партии. Таблицы очередности игры в соревнованиях. Правила очередности игры белыми и черными фигурами.

Исторический обзор развития шахмат

Французские и английские шахматисты первой половины XIX века. Матч Лабурдонне –Мак-Доннель. Автомат Кемпелена. Кафе “Режанс”. Журнал “Паламед”. Немецкие шахматисты середины XIX века. Адольф Андерсен. Наследие Пола Морфи. Шахматы во второй половине XIX века. Борьба за звание чемпиона мира.

Дебют

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

Миттельшпиль

Атака в шахматной партии. Инициатива и темп в атаке. Атака пешками. Атака фигурами. 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 в миттельшпиле. Роль центра при фланговых операциях. Борьба с образованием у противника пешечного центра.

Эндшпиль

Поля соответствия в пешечных окончаниях. Коневые окончания. Слоновые окончания. Слон с пешками против слона с пешками.

Содержание теоретических занятий для учебно-тренировочного этапа групп III года обучения

Физическая культура и спорт в России

Детско-юношеские спортивные школы. Всероссийские юношеские соревнования и

спартакиады, их значение для массового развития спорта. Турнир на приз клуба «Белая ладья».

Судейство и организация соревнований

Организация и проведение шахматных соревнований. Положение о соревнованиях,

регламент. Подготовка мест соревнований. Порядок открытия и закрытия соревнований. Праздничность соревнований. Порядок оформления отчета о соревнованиях.

Исторический обзор развития шахмат

Проникновение шахмат в Россию. Шахматы в русском былинном творчестве. Шахматы в культуре Киевской Руси. Шахматы и торговые связи русских купцов с Востоком. Шахматы в Московском государстве. Изготовление шахмат как вид ремесла. Археологические находки на территории Русского государства. Шахматы на Петровских ассамблеях. Шахматы в культуре русского общества XVIII-XIX веков. Первая шахматная книга на русском языке Ивана Бутримова. Первый русский мастер А. Петров, К. Яниш, братья Урусовы, И.

Шумов. «Самоучитель шахматной игры» В.С. Шифферса. Шахматные собрания Петербурга. Журнал «Шахматный листок». Шахматы и деятели русской культуры. Первый чемпион мира В. Стейниц и его учение.

Дебют

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

Миттельшпиль

Атака на короля. Атака на не рокировавшегося короля, атака при односторонних рокировках, атака при разносторонних рокировках. Контрудар в центре в ответ на фланговую атаку.

Содержание теоретических занятий для учебно-тренировочного этапа групп IV года обучения

Судейство и организация соревнований

Зачёт по судейству и организации соревнований. Инструкторская и судейская практика.

Исторический обзор развития шахмат

М.И. Чигорин – основоположник русской шахматной школы. Эммануил Ласкер и его подход к шахматам. Критика догматизма в шахматах. Творчество З.Тарраша, Г.Пильсбери, А. Рубинштейна. Шахматная жизнь в начале XX века. Первый чемпион России. Первые международные шахматные турниры.

Дебют

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

Миттельшпиль

Защита в шахматной партии. Пассивная и активная защита. Требования к защите: определение момента, с которого необходимо переходить к защите, составление плана защиты, перегруппировка сил, экономизм защитительных мероприятий. Тенденция перехода к контратаке. Подвижность слона в миттельшпиле. Слабые и сильные поля. Пешечные слабости. Теория “островков”. Создание слабостей в лагере соперника. Ограничение подвижности фигур: ограничение “жизненного” пространства противника, выключение фигур из игры, связка, блокада, торможение освобождающих ходов.

Эндшпиль

Ладья с пешками против ладьи с пешками. Активность короля и ладьи в ладейных окончаниях. Сложные ладейные окончания. Многопешечные окончания. Реализация лишней пешки в многопешечных окончаниях. Сравнительная сила слона и коня в эндшпиле.

Основы методики тренировки шахматиста

Соревнования и их значение в повышении спортивного мастерства. Методы сохранения спортивной формы между соревнованиями. Особенности построения учебно-тренировочного процесса перед соревнованиями. Индивидуальный план и график тренировочных занятий шахматиста. Тренировочная нагрузка и работоспособность. Система восстановительных мероприятий. Ос-

новые требования, предъявляемые к организации учебно-тренировочного занятия.

Отечественная и зарубежная шахматная литература

Обзор мировой шахматной литературы: первые рукописи, средневековые трактаты, первые книги и журналы, литература XIX столетия, современная литература. Окончания. Слоновые окончания: слоны одноцветные, слоны разноцветные. Ладья и пешка против ладьи. Принцип Тарраша. Позиция Филидора. Построение “моста”.

Психологическая подготовка

В спорте огромную роль играет мотивация занимающихся на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение.

Основной задачей психологической подготовки на этапах углубленной тренировки является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

Воспитательная работа

Предъявляя требования и осуществляя контроль в процессе воспитания, необходимо соблюдать следующие правила:

- требование должно предъявляться на основе взаимного уважения;
- требование должно быть ясным и недвусмысленным;
- требование должно соответствовать уровню развития занимающихся и коллектива;
- требование должно быть предметным и понятным занимающимся и коллективу, поэтому требования нужно объяснять;
- требование в косвенной форме может быть действенным, если оно проводится через коллектив;
- контроль должен не только регистрировать, но и вносить изменения в аспекте поставленной цели; его не следует превращать в выискивание ошибок;
- контроль не должен ограничиваться лишь внешней картиной поведения, он призван вскрывать причины;
- контроль должен побуждать занимающегося к самоконтролю, становясь неотъемлемой составной частью самовоспитания.

В течение года воспитанники принимают участие в ряде соревнований:

- **этапы Кубка города;**
- **чемпионаты и первенства города;**
- **открытые первенства других городов;**
- **первенство ЦФО и России среди юношей и девушек;**
- **другие городские, российские и международные соревнования в соответствии с индивидуальным планом.**

Проводятся родительские собрания, беседы с воспитанниками, оформление стендов.

Инструкторская и судейская практика

Работа по привитию инструкторских и судейских навыков проводится согласно типовому учебному плану. Работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий и самостоятельного обслуживания соревнований.

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

16. 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 по виду спорта «шахматы», по которым осуществляется спортивная подготовка. Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

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

Порядок приема в МКУДО «Спортивная школа «Олимпиец», зачисления, отчисления, перевода и осуществляется на основании локальных нормативных документов.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. **Перечень оборудования, спортивного инвентаря и спортивной экипировки используемого для реализации Программы.**

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 12

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Шахматная доска складная с шахмат-	комплект	на обучающегося	-	-	-	-

	ными фигурами						
--	---------------	--	--	--	--	--	--

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм спортивный летний	штук	на обучающегося	-	-	-	-
2.	Костюм спортивный зимний	штук	на обучающегося	-	-	-	-
3.	Кроссовки спортивные легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	-	-
4.	Кроссовки утепленные	пар	на обучающегося	-	-	-	-
5.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	-	-

2.	Ноутбук со специальным программным обеспечением для вида спорта «шахматы»	штук	на обучающегося	-	-	-	-
----	---	------	-----------------	---	---	---	---

Таблица 13

	спортивная		гося				
6.	Шапка спортивная	штук	на обучающе-гося	-	-	-	-
7.	Шорты спортивные	штук	на обучающе-гося	-	-	-	-

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица 14

№п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
1.	Доска шахматная демонстрационная с фигурами демонстрационными	комплект	1
2.	Доска шахматная с фигурами шахматная	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	2
8.	Мат гимнастический	штук	2
9.	Мяч набивной (медицинбол) (от 3 до 12 кг)	комплект	3
10.	Турник навесной для гимнастической стенки	штук	1

18. Кадровые условия реализации программы

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

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 22.05.2022, регистрационный № 68615) или Единым квалификационным справочником должно-

стей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

19. Информационно-методические условия реализации программы

Список литературных источников:

1. Авербах Ю.А. Что надо знать об эндшпиле. Москва, 1960.
2. Авербах Ю.А. Шахматная школа. Ростов-на Дону, Феникс, 2000.
3. Гершанский Б.С. Шахматы – школе. Москва, Педагогика, 1991.
4. Гришин В.Г. Малыши играют в шахматы. Москва, Просвещение, 1991.
5. Костьев А.Н. Уроки шахмат. Москва, Физкультура и спорт, 1994.
6. Ласкер Э. Учебник шахматной игры. Москва, Физкультура и спорт, 1980.
7. Романовский П. Миттельшпиль. Москва, Физкультура и спорт, 1963.
8. Пожарский В. Шахматный учебник. Ростов-на Дону: Феникс, 2012.
9. Иващенко С. Учебник шахматных комбинаций. Москва, RUSSIAN CHESS HOUSE, 2017.
10. Панченко А. Теория и практика шахматных окончаний. Москва, RUSSIAN CHESS HOUSE, 2006.

Перечень ресурсов информационно - телекоммуникационной сети «Интернет»

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>);
2. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>);
3. Всемирное антидопинговое агентство (<https://www.wada-ama.org/en/>);
4. Олимпийский комитет России (<http://olympic.ru/>);
5. Официальный сайт Федерации шахмат РФ - <https://ruchess.ru/> 6. Официальный сайт Федерации шахмат Подмосковья: <https://mosoblchess.ru/>