

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА «ЮНОСТЬ»**



УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора МБУ СШОР «Юность»
П.Г. Киранов
«12» января 2023 г.

Принято на тренерском совете
МБУ СШОР «Юность»
Протокол от «12» января 2023 г. № 01-08-02.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА
ШАХМАТЫ**

(разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта шахматы, утверждённого приказом Министерства спорта Российской Федерации от 09 ноября 2022г. № 952).

Срок реализации программы: без ограничений

Авторы:
зам. директора по УМР Зотова В.В.
инструктор-методист: Румянцева Т.В.
тренеры-преподаватели:
Бирюков И.Н., Козлов М.П.,
Манаенков В.Н., Трубицын И.С.

Тула, 2023

Оглавление

I. Пояснительная записка	3
II. Нормативная часть	6
2.1. 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.....	6
2.2. Соотношение объемов учебно-тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта шахматы.	8
2.3. Объемы соревновательной деятельности по виду спорта шахматы.	9
2.4. Режимы учебно- тренировочной работы.....	11
2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку	13
2.6. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	13
2.7. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки.....	13
2.8. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки	16
2.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки	16
2.11. Структура годичного цикла.....	16
III. Методическая часть.....	18
3.1 Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях учебно- тренировочных занятий и соревнований.....	19
3.2 Рекомендуемые объемы учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок.....	21
3.3. Организация и проведение медицинского контроля	26
3.4. Рекомендации по организации психологической подготовки	27
3.5. Планы применения восстановительных средств и мероприятий	29
3.6. Планы по организации мероприятий по обеспечению контроля спортивной подготовленности спортсменов, включая оценку состояния здоровья, научно-методическое и медико-биологическое сопровождение.....	32
3.7. План антидопинговых мероприятий.....	32
3.8. План инструкторской и судейской практики.....	34
IV. Системы контроля и зачетные требования	34
4.1. Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки в виде спорта шахматы.	34
4.2 Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки.....	38
4.3. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля.....	39
4.4 Комплексы контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки, контрольных заданий для оценки технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку.....	42
4.5. План воспитательной работы.....	49
4.6. Учебно-тематический план.....	51
V. Информационное обеспечение.....	58

I. Пояснительная записка

Настоящая дополнительная образовательная программа спортивной подготовки (далее – Программа) разработана на основании Федерального Закона Российской Федерации от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта шахматы, утвержденным приказом Министерства спорта РФ от 09 ноября 2022 г. № 952.

В данной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки рассматривается учебно-тренировочный процесс по шахматам в рамках системы многолетней спортивной подготовки.

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки учащихся всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

При осуществлении спортивной подготовки в Учреждении устанавливаются следующие этапы: этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства. Основной целью Учреждения является подготовка спортивного резерва в связи с чем, для ее достижения на каждом ее этапе необходимо обеспечить решение конкретных задач.

В группах *начальной подготовки* учебно-тренировочный процесс преимущественно направлен на развитие личности, привитие навыков здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, определение специализации направленность.

На *учебно-тренировочном этапе* планомерное повышение уровня подготовленности юного спортсмена требует решения сложной задачи – параллельного повышения уровня общей физической подготовленности и постепенного увеличения доли специализированных нагрузок.

На этапе *совершенствования спортивного мастерства* решаются все более сложные задачи. При этом существенно повышается роль индивидуальных особенностей спортсмена, особенно в соревновательных упражнениях. Спортивная подготовка на данном этапе имеет выраженный специализированный характер, что проявляется в гибком использовании основных и дополнительных тренировочных средств с целью значительного повышения специальной подготовленности.

На этапе *высшего спортивного мастерства* решаются задачи, связанные непосредственно с исполнением календарного плана сборной команды России. При этом основную роль играют участие спортсмена в учебно-тренировочных сборах и

соревнованиях в составе сборной команды или выполнения плана по попаданию в ее состав.

Краткая характеристика шахмат, как вида спорта.

«Шахматы – это не просто спорт. Они делают человека мудрее и дальновиднее, помогают объективно оценить сложившуюся ситуацию, просчитать поступки на несколько «ходов» вперед. А главное, воспитывают характер». В.В. Путин Москва, Кремль, 25 ноября 2001 г.

Шахматы – это увлекательный досуг, тонкий расчет, замечательная тренировка памяти и умения просчитать игру на несколько ходов вперед, мастерство предвидеть ходы соперника.

Шахматы отлично развивают память и логическое мышление, а также воспитывают трудолюбие и волю к победе.

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

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

Разработка планирования подготовки на каждом этапе опирается на основные теоретико-методические положения, определяющие непрерывную последовательность учебно-тренировочного процесса, логическую преемственность целей и задач спортивной подготовки, направленных не только на повышение спортивной работоспособности, но и обязательное сохранение здоровья юных и квалифицированных спортсменов. Эти установленные положения реализуются в регулировании параметров тренировочных и соревновательных нагрузок.

При разработке плана спортивной подготовки для групп начальной подготовки учебно-тренировочный процесс носит преимущественно обучающую направленность. При этом отсутствует выраженная волнообразность физических нагрузок, исключается резкая смена периодов нагрузки и восстановления.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки используется система спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;

б) отбор перспективных юных обучающихся для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта шахматы;

в) просмотр и отбор перспективных юных обучающихся на учебно-тренировочных сборах и соревнованиях.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта шахматы определяются в программе и учитываются при:

- составлении планов спортивной подготовки, начиная с этапа совершенствования спортивного мастерства;

- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;

- работа по индивидуальным планам;

- учебно-тренировочные сборы;

- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

- инструкторская и судейская практика;

- медико-восстановительные мероприятия;

- тестирование и контроль.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных сборов.

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта шахматы определяется администрацией Учреждения и тренером-преподавателем.

Шахматистам, не выполнившим требования Программы, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку повторно в той же группе обучения (но не более 2 раз на этапе начальной подготовки и 4 раз на учебно-тренировочном этапе).

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

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности 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 занимающихся.

Комплектование учебно-тренировочных групп, организация учебно-тренировочных занятий, с шахматистами, осуществляется тренером-преподавателем совместно с администрацией Учреждения. Это является одним из наиболее ответственных этапов организационной и методической деятельности всего коллектива.

Большое значение для реализации целей спортивной подготовки шахматистов имеет использование передовых методов обучения, тренировки и организации учебно-тренировочного и воспитательного процесса с помощью единой методической системы, доведенной до уровня поурочных программ. Группы комплектуются из числа наиболее способных к занятиям шахматами подростков, юношей и девушек и отвечающих требованиям по уровню спортивной подготовленности данному этапу.

Возможен досрочный перевод спортсменов в группу следующего года или этапа спортивной подготовки на основании выполнения контрольных нормативов общей и специальной физической подготовки.

Возраст обучающихся на момент зачисления должен быть не менее 6 лет. Вид спорта шахматы включает в себя следующие дисциплины: классические шахматы (классика), быстрые шахматы (рапид), блиц, решение шахматных композиций.

Среди спортивных дисциплин шахматы имеют свой номер-код вида спорта - 0880002511Я.

II. Нормативная часть

Комплектование групп спортивной подготовки.

Зачисление в МБУ СШОР «Юность» на отделение шахмат производится по письменному заявлению на имя руководителя (директора) одного из родителей (законного представителя) лица, не достигшего 14-летнего возраста или по письменному заявлению лица, достигшего 14-летнего возраста с письменного согласия одного из родителей (законного представителя) при наличии заключения врача о допуске к учебно-тренировочным занятиям по избранному виду спорта.

В случае выбытия лица, проходящего спортивную подготовку, из группы этапа начальной подготовки, тренер-преподаватель совместно с администрацией в месячный срок принимает меры по ее доукомплектованию.

Зачисление в Учреждение на отделение шахмат оформляется приказом директора.

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

Таблица №1

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в	Наполняемость групп (человек)	Максимальное количество обучающихся
-----------------------------	------------------------------------	--------------------------------------	-------------------------------	-------------------------------------

		группы (лет)		в группе в Учреждении
Этап начальной подготовки	2	6	10	10-15*
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-4	8	6	6-12*
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	10	2	2
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	12	2	2

* Максимальное количество спортсменов в группах допускается при зачислении / переводе на этап спортивной подготовки при условии успешного выполнения спортсменами нормативов по общей и специальной физической подготовке.

На этапе ЭССМ - продолжительность этапов без ограничений, при условии стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях.

На этапе ЭВСМ - продолжительность этапов без ограничений, при условии достижения результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации.

Примечания:

1. Количество часовой нагрузки в неделю может меняться (увеличиваться или уменьшаться) в зависимости от этапа спортивной подготовки. Неизменным остаётся количество часовой нагрузки в год.

2. В общее количество часовой нагрузки входит время, проведенное с воспитанником (по приказу учреждения) на выездах в официальных соревнованиях и других спортивных мероприятиях, проводимых в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных спортивных соревнований и мероприятий по подготовке к ним, утвержденным Министерством спорта Российской Федерации, календарными планами спортивных мероприятий субъектов Российской Федерации, календарным планом Всероссийской федерации по виду спорта шахматы.

3. В счет времени официальных соревнований, общее время может значительно увеличиться (специфика соревновательной деятельности шахмат).

4. Возраст зачисления в группу ЭССМ в порядке исключения может быть занижен, на основании показанного результата в официальных соревнованиях при наличии 1 спортивного разряда и выше.

5. Отдельные лица, проходящие спортивную подготовку, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего тренировочного года, в исключительных случаях по результатам выступлений в официальных

соревнованиях могут быть переведены раньше срока на основании решения органа самоуправления (педагогического совета) при персональном разрешении врача.

6. В группы на всех этапах спортивной подготовки шахматистов зачисляются на основании показанных результатов в официальных соревнованиях, присвоенных разрядов и выполненных нормативов по ОФП.

7. При объединении в одну группу лиц, проходящих спортивную подготовку, разных по спортивной подготовленности, разница в уровне их спортивного мастерства не должна превышать двух спортивных разрядов.

8. Максимальный количественный состав при объединении групп должен соответствовать федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта шахматы.

2.2. Соотношение объемов учебно-тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта шахматы

таблица № 2

Разделы спортивной 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 (%)	14-16	8-14	4-8	4-6	4-6	4-6
Специальная физическая подготовка (%)	-	-	4-6	4-6	4-6	4-6
Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	2-4	3-5	5-12	5-12	5-14
Техническая подготовка (%)	32-42	32-40	30-32	32-34	31-33	30-32
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	44-48	44-48	42-46	42-46	40-42	40-42
Инструкторская и судейская практика (%)	-	1-3	2-4	2-4	2-4	2-4
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	5-7

2.3. Объём соревновательной деятельности по виду спорта шахматы

таблица № 3

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

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта шахматы;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта шахматы;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил.

Лицо, обучающееся по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, направляется организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки на спортивные соревнования в соответствии с Планом физкультурных и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Порядок организации учебно-тренировочных мероприятий.

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

Направленность, содержание и продолжительность сборов определяются в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих соревнований согласно рекомендуемой классификация учебно-тренировочных сборов приведенной в таблице №4.

Персональный состав участников сборов в пределах численности, предусмотренной планом обеспечения спортивных мероприятий, оформляется списком участников сборов, утверждаемым руководителем организации,

осуществляющей реализацию дополнительных образовательных программ спортивной подготовки.

При проведении учебно-тренировочных сборов в обязательном порядке необходимо:

- утверждать персональные списки обучающихся и других участников сборов;
- рассматривать и утверждать планы теоретических и практических занятий, индивидуальные планы подготовки обучающихся, планы работы по соблюдению требований безопасности занятий;

- организовывать качественное проведение учебно-тренировочного процесса, способствующее выполнению дополнительной образовательной программой спортивной подготовки, в том числе совершенствованию профессионального мастерства спортсменов;

- утверждать сметы расходов на проведение учебно-тренировочных сборов в соответствии с нормами и нормативами, предусмотренными локальными актами организации, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки (либо ее учредителем), нормативными актами местного самоуправления, субъекта Российской Федерации, Российской Федерации;

- осуществлять контроль за проведением учебно-тренировочных сборов, рациональным расходованием выделенных средств.

Для планирования работы на учебно-тренировочных сборах и учета выполняемых мероприятий начальником сбора и педагогическим составом разрабатываются следующие документы, утверждаемые организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

- план-график или расписание теоретических и практических занятий с указанием количества учебно-тренировочных занятий в день, их продолжительности, объема учебно-тренировочных нагрузок с указанием конкретного содержания дополнительной образовательной программы спортивной подготовки на весь период сборов;

- распорядок дня обучающихся;

- журнал учета проведения и посещения учебно-тренировочных занятий.

Учебно-тренировочные мероприятия

таблица №4

N п/п	Виды учебно-тренировочных сборов	Предельная продолжительность учебно-тренировочных сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства

1.1.	По подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	По подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	По подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	По подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2.1.	По общей физической или специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные	-	До 10 суток		
2.3.	Для комплексного медицинского обследования	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год		
2.4.	В каникулярный период	До 21 дня подряд и не более 2 учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 дней		До 60 дней

2.4. Режимы учебно-тренировочной работы

Комплектование групп, организация учебно-тренировочных занятий с обучающимися осуществляется администрацией и педагогическим советом в соответствии с Уставом Учреждения и требованиями данной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

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

- комплектование групп, 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.

Группы спортивной подготовки комплектуются из числа наиболее способных к занятиям шахматами детей, подростков, юношей и девушек и отвечающих требованиям по уровню спортивной подготовленности данному этапу. Зачисление и перевод на этапы подготовки, начиная с этапа начальной подготовки второго года обучения, осуществляется на основании сдачи спортсменами контрольно-переводных нормативов. В отдельных случаях обучающиеся, не отвечающие соответствующим требованиям, могут быть зачислены в учебно-тренировочную группу в порядке исключения по решению педагогического совета Учреждения при условии, что эти обучающиеся имеют потенциал, позволяющий достичь требуемого уровня спортивной подготовки в течении года. В случае, если спортсмен имеет более высокий разряд, чем спортсмены его учебно-тренировочной группы, и успешно справляется с учебно-тренировочными нагрузками, он может быть переведен на следующий год спортивной подготовки с согласия педагогического совета учреждения. Состав групп формируется из лиц, обучающихся по дополнительной образовательной программе спортивной подготовке примерно одного уровня спортивной подготовленности с разницей по возрасту не более 5-ти лет. Возраст спортсменов на момент зачисления должен быть не менее 6 лет.

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении, реализующем дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах (60 минут) с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки обучающихся и не может превышать:

на этапе начальной подготовки - 2 часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 3 часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства - 4 часов;
 на этапе высшего спортивного мастерства - 4 часов;
 при проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день
 суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 часов.

2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку

Медицинские требования.

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

Психофизические требования.

При подготовке обучающихся важным аспектом является психофизическая подготовка. Программой устанавливается комплекс действий и приемов, осуществляемых в условиях тренировок и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена:

- уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях соревновательной борьбы;
- развитая способность к проявлению волевых качеств;
- устойчивость спортсмена к стрессовым ситуациям учебно-тренировочной и соревновательной деятельности;
- степень совершенства кинестетических, визуальных и других сенсорных восприятий различных параметров двигательных действий и окружающей среды;
- способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;
- развитие наглядно-образной памяти, наглядно-образного мышления, распределения внимания,
- способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени.

2.6. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

таблица № 5

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	4,5-6	6-8	12-14	14-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	624-728	728-936	1040-1248	1248-1664

2.7 Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки

Лица, обучающиеся по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, и лица, осуществляющие спортивную подготовку, обеспечиваются спортивной экипировкой, оборудованием и спортивным инвентарем.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица № 6

№ 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)	шт.	1
4	Секундомер	шт.	2
5	Стол шахматный	шт.	10
6	Стулья	шт.	10
7	Часы шахматные	шт.	10
8	Мат гимнастический	шт.	2
9	Мяч набивной (медицин бол) (от 1 до 5 кг)	комплект	3
10	Турник навесной для гимнастической стенки	штук	1
Для этапов совершенствования спортивного мастерства и Высшего спортивного мастерства			
11	Доска шахматная с электронными фигурами	комплект	2
12	Ноутбук со специальным программным обеспечением для вида спорта «шахматы»	штук	3
13	Веб-камера	штук	2

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

таблица № 7

N п/ п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Шахматная доска складная с шахматными и 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

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

таблица № 8

№ п/п	Наименование спортивного инвентаря индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				Количество	срок эксплуатации (лет)	Количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм спортивный зимний	штук	на обучающегося	1	2	1	1
2	Костюм спортивный летний	штук	на обучающегося	1	2	1	1
3	Кроссовки спортивные л/атлетические	пара	на обучающегося	1	1	1	1
4	Кроссовки утепленные	пара	на обучающегося	1	1	1	1
5	Футболка спортивная	штук	на обучающегося	2	1	2	1
6	Шапка	штук	на	1	2	1	1

	спортивная		обучающегося				
7	Шорты спортивные	штук	на обучающегося	2	1	2	1

2.8. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки

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

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

*Максимальный возраст на этапе ЭССМ и ЭВСМ без ограничений при условии стабильных спортивных результатов.

2.9. Объем индивидуальной спортивной подготовки

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. Объем 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. Структура годичного цикла

Современное представление о планировании годичных циклов подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяют: микроциклы, мезоциклы и макроциклы.

Микроциклом тренировки называют совокупность нескольких учебно-тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Как правило, длительность микроцикла составляет одну неделю (7 дней).

В практике отдельных видов спорта встречаются от 4-х до 9-ти различных типов микроциклов: втягивающий, базовый (общеподготовительный), контрольно-подготовительные (модельный и специально-подготовительный), подводящий, восстановительный и соревновательный. В спорте по направленности учебно-тренировочных воздействий принято выделять шесть блоков построения недельных микроциклов: развивающий тактический (РТк); развивающий технический (РТх); контрольный (К); подводящий (П); соревновательный (С) и восстановительный (В). Следует отметить, что условные обозначения микроциклов применяются для удобства планирования подготовки к соревнованиям. Основными внешними признаками микроциклов является наличие двух фаз – стимуляционной (кумуляционной) и восстановительной (разгрузка и отдых).

Успех планирования годичного цикла подготовки зависит от рациональной последовательности микроциклов разной направленности, разного объема и интенсивности.

Мезоцикл – это структура средних циклов учебной тренировки, включающих относительно законченный по воздействию ряд микроциклов. В практике средний цикл тренировки содержит от 2-х до 6-ти микроциклов. Мезоструктура подготовки представляет собой относительно целый законченный этап учебно-тренировочного процесса, задачами которого является решение определенных промежуточных задач подготовки.

Внешними признаками мезоцикла являются повторное воспроизведение ряда микроциклов (обычно однородных) в единой последовательности (как правило в подготовительном периоде), либо чередование различных микроциклов в определенной последовательности (как правило в соревновательном периоде).

Макроцикл учебной тренировки предполагает три последовательных фазы: приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты спортивной формы. Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки. В шахматах следует говорить об однонаправленном построении учебной тренировки внутри каждого макроцикла, несмотря на два, три или более соревновательных периода. Необходимость индивидуального подхода к структуре спортивной тренировки в годичном цикле предполагает один или несколько макроциклов, в зависимости от календаря соревнований.

На этапе начальной подготовки периодизация учебно-тренировочного процесса носит условный характер, так как основное внимание уделяется разносторонней тактической подготовке, что способствует развитию внимания.

На этом этапе подготовки важное значение имеет обучение лиц, обучающихся по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, технике расчета вариантов.

Важно стремиться к тому, чтобы лица, обучающиеся по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, с самого начала овладевали основами техники выполнения заданий, а не их отдельных элементов. Такой подход к обучению позволит эффективно подойти к пониманию и изучению технико-тактического арсенала шахматной подготовки.

На учебно-тренировочном этапе годичный цикл подготовки включает подготовительный, соревновательный и переходный периоды. В группах первых двух лет подготовки главное внимание по-прежнему должно уделяться разносторонней тактической подготовке, повышению уровня сложности решаемых заданий, дальнейшее расширение арсенала технико-тактических навыков и приемов шахматной игры. Продолжительность подготовительного периода - 16-18 недель. Этот период подразделяется на два этапа - общей подготовки и специальной подготовки. Распределение тренировочных средств осуществляется с помощью недельных микроциклов. В них предусматривается определенная последовательность и повторяемость занятий разной направленности и нагрузки.

На первом этапе подготовительного периода ставятся задачи повышения уровня общей тактической подготовки, развития внимания, быстроты и точности расчета вариантов. Для данного этапа характерен достаточно большой объем тренировочной нагрузки.

На втором этапе продолжается развитие практических игровых качеств, совершенствование техники, изучаются элементы тактики, организуются учебно-

тренировочные и контрольные матчи. Большое внимание уделяется развитию моральных и волевых качеств.

В соревновательном периоде основная задача – участие в подводящих, контрольных и основных соревнованиях. Успешный результат в соревнованиях обеспечивается стабильно высоким уровнем общей и специальной подготовленности, поэтому соотношение средств подготовки должно адекватно соответствовать значимости соревнования.

На этапе совершенствования спортивного мастерства процесс спортивной тренировки направлен на развитие надежного дебютного репертуара приближенного к максимальным учебно-тренировочным нагрузкам в соответствии с индивидуальной соревновательной практикой. Совершенствование технико-тактического мастерства осуществляется в режимах, максимально отвечающих требованиям соревновательной деятельности.

Средства ОФП используются не только в целях совершенствования общей физической подготовки, но и, в большей мере, как восстановительные или стимулирующие восстановительные средства подготовки в периоды острых учебно-тренировочных нагрузок или соревнований.

На этапе высшего спортивного мастерства процесс спортивной тренировки направлен на максимальную учебно-тренировочную нагрузку, совмещенную с индивидуальной соревновательной практикой. Совершенствование технико-тактического мастерства осуществляется в режимах, максимально отвечающих требованиям соревновательной деятельности. На этом этапе происходит дальнейшая детализация дебютного репертуара. Вырабатывается умение разыгрывать сложнейшие позиции.

Средства ОФП используются также как и на предыдущем этапе и в большей мере, как восстановительные или стимулирующие восстановительные средства подготовки в периоды острых учебно-тренировочных нагрузок или соревнований. Большую роль приобретают восстановительные мероприятия и грамотное составление плана участия в соревнованиях и вариативный подход в тактико-технической подготовке, с возможностью привлечения других дополнительных тренеров-преподавателей для дебютной подготовки.

III. Методическая часть

Методическая часть Программы включает методические рекомендации по основным видам спортивной подготовки шахматистов, её распределение по годам подготовки, планирование спортивных результатов, организацию и проведение врачебно-педагогического и психологического контроля, рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий и соревнований, по технике безопасности.

Большое значение для реализации целей спортивной подготовки шахматистов имеет использование в учебно-тренировочном процессе передовых методов, тренировки и организации учебно-тренировочного процесса с помощью единой методической системы.

3.1 Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

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 обучающихся.

1. Учебно-тренировочный процесс планируется на основе материалов, изложенных в данной Программе.

2. Планирование учебно-тренировочных занятий и распределение программного материала в группах проводится на основании плана учебных тренировок и годового графика распределения учебно-тренировочных часов, которые предусматривают организацию учебно-тренировочных занятий.

3. Учебно-тренировочным планом предусматриваются теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов, прохождение судейской практики, восстановительные мероприятия и участие в соревнованиях.

4. На теоретических занятиях спортсмены знакомятся с развитием шахматного движения, историей шахмат, методике подготовки и тренировки, правилам и судейству соревнований.

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

Тренер-преподаватель, реализующий данную Программу обязан:

- комплектовать состав групп и принимать меры по сохранению его контингента;
- составлять план-конспект тренировок и обеспечивать его выполнение;
- проводить учебно-тренировочные занятия в соответствии с расписанием;
- осуществлять всестороннюю физкультурную подготовку спортсменов, выявлять и развивать их творческие способности;
- два раза в год проводить общий инструктаж по технике безопасности и правилах поведения обучающихся на учебно-тренировочных занятиях;
- на занятиях соблюдать принцип доступности и последовательности;
- следить за своевременным прохождением медицинского обследования и предоставлением медицинских справок;
- по данным медицинского осмотра знать уровень психофизических возможностей спортсменов и следить за их состоянием во время проведения тренировок;
- обеспечить подготовку мест проведения учебно-тренировочных занятий.

Обучающиеся обязаны:

- приходить на занятия в дни и часы согласно расписанию;
- выполнять учебно-тренировочную программу;
- своевременно проходить медицинский контроль и иметь справку о прохождении медосмотра.

Правила техники безопасности при проведении занятий и соревнований:

1. Тренеры-преподаватели обязаны прибыть на занятия за 10 минут до начала, лично проверить место проведения занятий и инвентарь.

2. Занятия должны проходить в чистом помещении, при нормальном освещении спортивных сооружений.

3. Температура в помещении во время занятий должна соответствовать установленным нормам.

4. Тренеры-преподаватели должны строго соблюдать нормы единовременной пропускной способности спортивных сооружений при проведении учебно-тренировочных занятий.

5. Нахождение родителей в помещениях для занятий строго запрещено.

6. Тренеру-преподавателю запрещается выходить из зала во время проведения занятий, а также отпускать обучающихся до окончания занятий.

7. Тренеры-преподаватели, занимающиеся с обучающимися младшего возраста, по окончании занятий должны передать их родителям и уходить с занятий последними.

8. Обучающиеся обязаны быть в опрятной одежде, приступать к занятиям и заканчивать только по разрешению тренера-преподавателя.

9. Запрещается приходить на занятия с посторонними предметами, стеклянными бутылками для питья, с острыми, режущими и воспламеняющимися предметами и жевательными резинками.

10. Обучающиеся должны строго соблюдать правила поведения в помещениях Учреждения нельзя бегать, кричать, спешить и толкаться в коридорах и залах.

11. Обучающиеся должны соблюдать дисциплину на занятиях, выполнять требования и указания тренера-преподавателя по окончании партии расставлять за собой фигуры, соблюдать чистоту в турнирном зале.

12. Обучающиеся и тренеры-преподаватели обязаны строго соблюдать нормы поведения в спортивных сооружениях, бережно относиться к ним, соблюдать организованность, беспрекословно подчиняться требованиям администрации Учреждения по выполнению правил поведения, пожарной безопасности и установленного входа и выхода.

13. Администрация и педагогический коллектив не несет ответственности за утерю личных вещей спортсменов.

14. Ответственность за соблюдение безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий несут тренеры-преподаватели, проводящие занятия.

15. Во время занятий обучающимся запрещается пользоваться сотовыми телефонами.

16. При командировании на соревнования тренер-преподаватель несет полную ответственность за безопасность обучающихся.

17. К спортивным соревнованиям допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

18. Участники спортивных соревнований обязаны соблюдать правила их проведения.

19. При проведении соревнований должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой медицинской помощи.

20. На соревнованиях и тренировках необходимо иметь запас воды для соблюдения питьевого режима.

21. На соревнованиях с количеством участников более 100 человек предусматривается возможность присутствия дежурного врача.

22. При плохом самочувствии обучающийся может прекратить участие в соревновании и сообщить об этом судье.

3.2 Рекомендуемые объемы учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок

Годичный цикл учебно-тренировочных занятий в группах подразделяется на подготовительный, соревновательный и переходно-восстановительный периоды.

Распределение программного материала.

Примерный план-график распределения учебно-тренировочных часов для шахматистов группы начальной подготовки до 1 года

таблица № 9

	Виды подготовки	Месяцы												Всего
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1	Общая физическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	47
2	Специальная физическая подготовка													
3	Участие в спортивных соревнованиях													
4	Техническая подготовка	9	8	10	9	9	9	9	9	9	9	10	10	110
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	12	12	13	12	12	13	12	12	12	13	12	12	147
6	Инструкторская и судейская практика													
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование контроль	1		1	1	1		1	1	1		1		8
	Всего часов	26	24	28	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312

Исторический обзор

История возникновения шахмат. Чатуранга и Шатранже, проникновение шахмат в Европу. Итальянская шахматная школа.

Дебют

Основные принципы разыгрывания дебюта. Центр. Развитие. Безопасность короля. Стратегические идеи итальянской партии.

Миттельшпиль

Понятие о тактике. Основные тактические приемы: связка, двойной удар, вскрытое нападение, вскрытый шах, «сквозной шах». Понятие о стратегии. Размен. Принципы Реализации материального преимущества. Простейшие принципы разыгрывания середины партии: целесообразное развитие фигур, мобилизация сил, определение ближайших и последующих задач.

Эндшпиль

Линейный мат. Мат ферзем. Мат ладьей. Пешечный эндшпиль
Король и пешка против короля. Оппозиция. Правило «квадрата» пешки.

Примерный план-график распределения учебно-тренировочных часов для шахматистов свыше года обучения группы этапа начальной подготовки

таблица № 10

№	Виды подготовки	Месяцы												Всего
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1	Общая физическая подготовка	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	46
2	Специальная физическая подготовка													
3	Участие в спортивных соревнованиях			4		4				4			4	16
4	Техническая подготовка	10	15	10	15	10	15	10	15	10	15	10	15	150
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	18	12	17	14	16	14	18	14	16	14	14	17	184
6	Инструкторская и судейская практика	1	1		1	1	1	1	1	1	1	1		10
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	1	1	1		1	1	1		1	1	1	10
	Всего часов	34	32	36	35	35	35	34	35	35	35	35	35	416

Исторический обзор

Шахматы в середине 19 века. Творчество А.Андерсена, П. Морфи.

Дебют

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

Миттельшпиль

Комбинации. Определение комбинации. Комбинации на отвлечение, завлечение, блокировку, разрушение, освобождение линии, освобождение поля, перекрытие, уничтожение защитника, захват поля. Оценка позиции. План игры. Пешечные слабости. Открытая и полуоткрытая линии.

Эндшпиль

Пешечный эндшпиль. Отдаленная проходная. Защищенная проходная. «Блуждающий» квадрат. Пешечный прорыв.

Ладейные окончания. Простейшие принципы разыгрывания ладейных окончаний. Позиция Фелидора. Построение «моста».

Учебно-тренировочные группы 1 года обучения формируются из обучающихся, прошедших обучение в группах начальной подготовки 2-го года обучения и выполнивших норму 2 юношеского разряда и программные требования.

Примерный план-график распределения учебно-тренировочных часов для шахматистов учебно-тренировочного этапа подготовки до трех лет

таблица №11

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Всего
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1	Общая физическая подготовка	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	3	40
2	Специальная физическая подготовка	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	40
3	Участие в спортивных соревнованиях	9		9			9					8		35
4	Техническая подготовка	18	20	18	20	20	18	20	20	20	20	16	20	230
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	25	25	24	29	30	24	30	30	30	30	26	30	333
6	Инструкторская и судейская практика	1	2	2	2	3	1	2	2	2	3	2	3	25
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	2	2	2	3	1	2	1	3	2	3	3	25
	Всего часов 728	60	56	62	60	62	60	60	60	62	62	62	62	728

Исторический обзор

Шахматы во второй половине 19 века. Творчество В. Стейница. Российская шахматная школа. Шахматы 20- го века.

Дебют

План в дебюте. Оценка позиций в дебюте. Связь дебюта с миттельшпилем.

Стратегические идеи защиты двух коней, четырех коней защиты Фелидора, шотландской партии, шотландского гамбита. Понятие инициативы в дебюте.

Миттельшпиль

Атака на короля. Атака на не рокировавшегося короля. Атака на короля при разносторонних рокировках.

Комбинация как совокупность элементарных тактических идей. Сложные комбинации с сочетанием идей.

Эндшпиль

Слоновые окончания. Простейшие принципы разыгрыванию окончаний с одноцветными слонами. Простейшие принципы разыгрыванию окончаний с разноцветными слонами.

Эндшпиль слон против коня. Окончания, где слон сильнее коня. Окончания, где конь сильнее слона.

Примерный план-график распределения учебно-тренировочных часов для шахматистов учебно-тренировочного этапа свыше трех лет обучения

таблица № 12

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Всего
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1	Общая физическая подготовка	3	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	4	44
2	Специальная физическая подготовка	4	3	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	44
3	Участие в спортивных соревнованиях	8	8	10	8	8	10	8	8	8	8	8	8	100
4	Техническая подготовка	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	300
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	33	30	35	33	35	33	35	33	33	35	33	32	400
6	Инструкторская и судейская практика	3	1	1	2	3	1	2	2	2	3	2	2	24
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	1	1	3	2	2	1	2	3	2	2	3	24
	Всего часов	936	78	72	80	78	80	78	78	78	80	78	78	936

Исторический обзор

Шахматы в конце 20-го века. Творчество Р. Фишера, А. Карпова, Г. Каспарова.

Дебют

Методы работы над дебютом. Стратегические идеи защиты Алехина, защиты Уфимцева, защиты Тарраша славянской защиты, старо индийского начала, голландской защиты, английского начала.

Миттельшпиль

Защита в шахматной партии. Пассивная и активная защита, составление плана защиты, перегруппировка сил. Переход в контратаку. Блокада.

Использование пешечного перевеса на флангах. Борьба пешечным перевесам. Качественное пешечное превосходство. Типичные комбинации в миттельшпиле. Техника расчета вариантов.

Эндшпиль

Слоновые и коневые окончания. Окончание слон сильнее коня. Окончание конь сильнее слона. Ладья против слона. Ладья против коня. Ферзевые окончания. Ферзь против ладьи.

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапе совершенствования спортивного мастерства

таблица № 13

№	Виды подготовки	Месяцы
---	-----------------	--------

п/п		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Всего
1	Общая физическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
2	Специальная физическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
3	Участие в спортивных соревнованиях	15	10	15	10	10	10	10	15	10	10	15	10	140
4	Техническая подготовка	35	30	35	30	30	35	30	30	35	35	30	33	388
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	40	40	40	45	45	40	45	40	40	45	40	40	500
6	Инструкторская и судейская практика	2	2	2	3	4	3	5	3	3	4	3	6	40
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	4	4	6	7	6	6	6	6	2	6	5	60
	Всего часов 1248	104	96	106	104	106	104	106	104	104	106	104	104	1248

Исторический обзор

Чемпионы мира Б.Фишер, А. Карпов, Г. Каспаров, В. Крамник, В. Ананд, М Карлсен.

Дебют

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

Изолированная пешка в центре. Висячие пешки. Пешечная пара с3+d4 на полуоткрытых линиях. Динамическая жертва пешки. Позиционная жертва пешки. Закрытый центр. Нетождественный размен. Ферзь против трех легких фигур. Ферзь против ладьи и легкой фигуры. Компенсация за ферзя. Ладья против двух легких фигур. Легкая фигура против трех пешек.

Сложные окончания.

Ведущее место занимает анализ сыгранных в соревнованиях партий и подготовка дебютных вариантов перед соревнованиями. Работа ведется по индивидуальным планам подготовки, в которых центральное место занимает календарь спортивно-массовых мероприятий.

По окончании срока обучения, обучающиеся должны участвовать в различных соревнованиях, показывать стабильные результаты на уровне 1-го разряда (подтвердить), КМС.

Примерный план-график распределения учебно-тренировочных часов для шахматистов на этапе высшего спортивного мастерства

таблица № 14

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Всего	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
1	Общая физическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72
2	Специальная физическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72
3	Участие в спортивных соревнованиях	20	15	20	15	15	20	15	20	15	15	15	15	15	200

4	Техническая подготовка	40	40	40	45	45	40	45	40	40	45	40	40	500
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	55	55	60	55	55	60	55	55	55	55	55	55	670
6	Инструкторская и судейская практика	5	3	4	5	5	4	5	5	6	6	6	6	60
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	3	4	8	6	4	8	8	12	7	12	12	90
	Всего часов	1664	138	128	140	140	138	140	140	140	140	140	140	1664

3.3. Организация и проведение медицинского контроля

Диспансерное обследование два раза в год и перед соревнованиями.

Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста

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

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

Закаливание. Роль закаливания в деле предупреждения инфекционных и простудных заболеваний. Средства закаливания и методика их применения.

Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма.

Значение питания как фактора обеспечения и укрепления здоровья.

Понятие об основном обмене, об энергетических тратах при различных физических и умственных нагрузках и восстановлении. Понятие о калорийности. Вредное воздействие курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность шахматиста.

Гигиенические основы режима труда, отдыха, занятий спортом. Значение правильного режима для юного спортсмена. Место ежедневной утренней гимнастики и водных процедур в режиме дня шахматиста. Режим сна и питания шахматиста. Двигательная активность шахматиста. Требования к режиму шахматиста.

Режим шахматиста во время соревнований. Врачебный контроль за физической подготовкой шахматиста. Содержание врачебного контроля и самоконтроля.

Порядок осуществления врачебного контроля в спортивной школе.

Практические занятия

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

Виды и формы практических занятий:

Квалификационные турниры. Анализ партий и типовых позиций.

Индивидуальные занятия

Участие шахматистов в квалификационных и тематических турнирах.

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

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

Выполнение контрольно-переводных и нормативных требований.

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

Тематические партии по консультации и сеансы одновременной игры.

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

Общездоровья подготовка

1. Общеразвивающие упражнения без предметов.

Для мышц рук и плечевого пояса: одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые и круговые движения, взмахи и рывковые движения в различных исходных упражнениях, на месте и в движении, сгибание - разгибание рук в упоре лежа. Для мышц шеи и туловища: наклоны (вперед, в сторону, назад), повороты (направо, налево), наклоны с поворотами, вращения.

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

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

3.4. Рекомендации по организации психологической подготовки

Основное содержание психологической подготовки шахматистов состоит в следующем:

- формирование мотивации к занятиям шахматами;
- развитие личностных качеств;
- совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, что способствует быстрому восприятию информации и принятию решений;
- развитие специфических качеств - развитие комбинационного зрения и позиционного чутья, совершенствование счетных и оценочных способностей, постоянный аналитический анализ;
- формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических

функций и психомоторных качеств. Тренеру-преподавателю следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на шахматистов, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности.

В работе с обучающимися устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психологического воздействия: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение. Так, в водной части учебно-тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной части – методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств, в основной части совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю, в заключительной части совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей шахматистов, задач и направленности тренировочного занятия.

Оценка эффективности психологического воздействия в учебно-тренировочном процессе осуществляется путем наблюдений, измерений, анализ различных материалов, характеризующих личность шахматиста. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения коррективов в тренировочный процесс и планирования психологической подготовки шахматистов.

Таблица самооценки состояния утомления спортсмена-шахматиста

таблица № 15

Самооценка, ощущения при развитии утомления	Способы предупреждения борьбы с утомлением
<input type="checkbox"/> усталость глаз, <input type="checkbox"/> тяжелая голова; <input type="checkbox"/> «ватная голова»; <input type="checkbox"/> болит голова; <input type="checkbox"/> «туманная голова», <input type="checkbox"/> вялость, <input type="checkbox"/> сонливость; <input type="checkbox"/> апатия, <input type="checkbox"/> нежелание играть; <input type="checkbox"/> раздражительность.	1. Оценка психофизиологической стоимости каждой партии: знание уровня своей выносливости. 2. Аэробные физические нагрузки, ежедневная гимнастика, применение витаминов. 3. Умение восстанавливаться после игры.
<input type="checkbox"/> трудность сосредоточения на игре; <input type="checkbox"/> появление «посторонних» мыслей, музыкальных мелодий; <input type="checkbox"/> утрата бдительности; <input type="checkbox"/> трудность представления позиций	1. Аутомассаж, релаксационные паузы, умывание лица (головы) холодной водой, прогулки по залу (свежий воздух). 2. Прием глюкозы – сахаросодержащих: конфет, печенья, пряников и др.

и расчета вариантов; □ при нехватке времени – потеря самоконтроля.	кондитерских изделий, фруктовых соков и фруктов. Прием тонизирующих напитков: чая, кофе, лимонада.
---	--

3.5. Планы применения восстановительных средств и мероприятий

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

Взросший объем и интенсивность учебно-тренировочного процесса в современных условиях вызывают необходимость в планировании и проведении эффективных мероприятий по обеспечению ускорения восстановительных процессов в организме спортсмена с целью повышения его работоспособности, предупреждения перенапряжений и других нарушений в состоянии здоровья.

Восстановительные мероприятия должны рассматриваться как неотъемлемая часть учебно-тренировочного процесса.

Средства и методы восстановления подразделяются на следующие группы:

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

Каждое средство восстановления является многофункциональным.

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

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

Восстановительные процедуры осуществляются преимущественно после тренировок и в дни отдыха.

Объем восстановительных средств в месячных и годовых 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 учебно-тренировочных нагрузок, т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсмена.

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

Субъективно шахматист не желает выполнять задания, проявляются вялость, апатия, иногда раздражительность, возможны плохой аппетит и сон, нарушение психической деятельности. 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 обучающихся (в зависимости от возраста, закономерностей восстановления организма) и имеющихся условий. При этом должна быть соблюдена рациональная организация учебно-тренировочных занятий, активного и пассивного отдыха, питания, специальных профилактически-восстановительных мероприятий, свободного времени.

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

Питание спортсмена должно быть подчинено определенному режиму.

Пища должна быть не только калорийной, но и разнообразной, с включением растительных жиров.

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

Использование естественных факторов природы.

Велико значение использования естественных и гигиенических факторов.

Это солнечные и воздушные ванны, купание, закаливание, прогулки в лесу, в горах – факторы, встречающиеся на определенном пространстве и действующие на нервную систему как тонизирующие раздражители. В науке их называют хронологическими факторами.

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

Методические средства восстановления

Под методическими средствами восстановления подразумевается организация учебно-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 учебно-тренировочного занятия с использованием необходимых вспомогательных средств для снятия утомления в соответствии с суточным стереотипом: полноценная подготовительная и заключительная части занятия, правильный подбор мест занятий, введение специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона. Методические средства – основные, поскольку нерациональное планирование тренировочных нагрузок нивелирует воздействие любых естественных, медико-биологических и психологических средств. Методические средства должны обеспечивать эффективное восстановление за счет рациональной организации всего процесса подготовки.

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

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

Медико-биологические средства восстановления

К данным средствам и методам восстановления относятся:

- 1) специальное питание и витаминизация;
- 2) фармакологические;
- 3) физиотерапевтические;
- 4) бальнеологические.

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

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

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

Психологические средства восстановления

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

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

3.6. Планы по организации мероприятий по обеспечению контроля спортивной подготовленности спортсменов, включая оценку состояния здоровья, научно-методическое и медико-биологическое сопровождение

Развиваемые физические качества (скоростные качества, скоростно-силовые качества, выносливость, силовые качества, силовая выносливость, координация, гибкость) на всех этапах обучения должны соответствовать нормативно-тестирующей части Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» – программной и нормативной основе физического воспитания граждан, предусматривающую требования к их физической подготовленности и соответствующие нормативы с учетом групп здоровья.

3.7. План антидопинговых мероприятий

Круглогодично педагогическим составом со спортсменами проводится разъяснительная работа по пресечению использования допинга. Спортсмены дважды в один раз в год проходят углубленное медицинское обследование, так же, согласно Положению об организации и проведении антидопингового контроля в области физической культуры и спорта в Российской Федерации, обязательному антидопинговому контролю подлежат призеры, а также спортсмены, определенные по жребию. В командных соревнованиях (в зависимости от числа участников) тестированию подлежат 1-2 спортсмена от каждой из команд, занявших первые три места, а также от команды, выбранной по жребию. Спортсмен может быть тестирован несколько раз в течение соревнований. При этом максимально учитываются все интересы по участию в соревнованиях.

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Прохождение онлайн-курса тренерами-преподавателями и обучающимися от РУСАДА	Ежегодно	
	Проведение бесед тренерами-преподавателями с обучающимися на тему противодействия допингу	Постоянно	На основе норм антидопингового законодательства, с учетом общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями
Учебно-тренировочны	Прохождение онлайн-курса тренерами-	Ежегодно	

й этап (этап спортивной специализации)	преподавателями и обучающимися от РУСАДА		
	Проведение бесед тренерами-преподавателями с обучающимися на тему противодействия допингу	Постоянно	На основе норм антидопингового законодательства, с учетом общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Прохождение онлайн-курса тренерами-преподавателями и обучающимися от РУСАДА	Ежегодно	
	Проведение бесед тренерами-преподавателями с обучающимися на тему противодействия допингу	Постоянно	На основе норм антидопингового законодательства, с учетом общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями

Целью данного плана антидопинговых мероприятий является противодействие применению запрещенных методов и препаратов на всех этапах спортивной подготовки.

Антидопинговые мероприятия включают:

1. Ознакомление педагогического состава с положениями основных действующих антидопинговых документов (антидопинговые правила, утвержденные ВАДА и переведенные на русский язык, Кодекс ВАДА, Международные стандарты ВАДА, система антидопингового администрирования и менеджмента);

2. Предоставление спортсменам информации обо всех аспектах допинг-контроля:

- знание антидопинговых правил и последствий, связанных с их нарушением; знания о субстанциях и методах, запрещённых в соревновательный и внесоревновательный периоды; знания по использованию биологически активных добавок в спорте и об опасности, связанной с их применением;

3. Ознакомление с основами профилактической работы по применению допинга спортсменами;

4. Ознакомление с современными принципами применения фармакологических средств, основам антидопинговой политики в спорте;

5. Проведение антидопинговой пропаганды среди детей, подростков, молодежи и спортсменов;

6. Проведение информационно-образовательной работы в области борьбы с допингом в спорте с обучающимися, их родителями и персоналом СШОР;

7. Пропаганда средств физкультурно-спортивной деятельности в профилактике наркомании и допинга в спорте, увеличение числа детей, подростков и молодежи, ведущих активный досуг и здоровый образ жизни.

3.8. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач спортивной школы является подготовка спортсмена 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 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 учебно-тренировочного занятия, навыками дежурного по группе (подготовка места тренировок, получение и сдача инвентаря). Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением заданий другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их.

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

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

Спортсмены этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства должны уметь самостоятельно составлять конспект учебно-тренировочного занятия и проводить занятие в группе начальной подготовки, принимать участие в судействе соревнований по шахматам в школьных соревнованиях и соревнованиях городского уровня в качестве ассистента, судьи, секретаря. Для этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания – судьи по спорту.

IV. Системы контроля и зачетные требования

4.1. Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки в виде спорта шахматы

В соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки определяются и основные критерии для каждого этапа подготовки.

Для этапа начальной подготовки:

Привитие спортсменам интереса к занятиям шахматами, овладение элементарными основами шахматной игры, ознакомление с основными тактическими идеями и приемами, получение первоначальных знаний по истории шахмат, приобретение первого опыта участия в соревнованиях и начальных навыков.

Для учебно-тренировочного этапа:

- *1 год подготовки* - развитие интереса к занятиям шахматами, изучение сложных комбинаций на сочетание идей, овладение элементарными техническими приемами, усвоение понятия о тренировке и гигиене шахматиста.

- *2 год подготовки* - формирование устойчивого интереса к занятиям шахматами, развитие тактического мышления, приобретение навыков самостоятельной работы над шахматами, изучение понятия инициативы в дебюте, расширение знаний по истории шахмат, изучение элементарных основ судейства и организации шахматных соревнований.

- *3 год подготовки* – расширение полученных знаний, ознакомление с характеристикой современных дебютов, совершенствование в изучение приемов эндшпиля и миттельшпиля, приобретение углубленных знаний о режиме шахматиста и методике тренировки.

- *4 год подготовки* – совершенствование теоретических знаний, изучение типовых позиций миттельшпиля, овладение принципами составления дебютного репертуара, овладение глубокими знаниями по истории шахмат, получение сведений о психологической и волевой подготовке, практическая деятельность по организации и судейству шахматных соревнований, получение звания судьи по спорту и инструктора по виду спорта. Анализ выступления каждого спортсмена в региональных, российских соревнованиях.

Для этапа совершенствования спортивного мастерства:

Совершенствование и развитие теоретических знаний; дальнейшее совершенствование знаний по истории шахмат; накопление опыта участия в ответственных соревнованиях; приведение уровня общего физического развития к нормативам, увеличение специального физического развития и контроль функционального состояния организма спортсменов; анализ качества выполнения спортсменами объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки по шахматам индивидуальным планом подготовки; контроль динамики спортивных достижений, результатов выступлений в официальных всероссийских и европейских соревнованиях; выполнение званий МС.

Для этапа высшего спортивного мастерства:

Дальнейшее совершенствование спортивного мастерства, достижение высоких спортивных показателей на всероссийских и международных соревнованиях.

Критерии подготовки на каждом этапе спортивной подготовки в виде спорта шахматы. Контрольно-переводные нормативы.

Нормативные требования для перевода в группу начальной подготовки 2 года

1. Знать правила игры.
2. Знать (Исторический обзор).
3. Уметь записывать партию.
4. Владеть основными принципами разыгрывания дебюта.
5. Уметь применять тактические приемы.
6. Уметь ставить линейный мат. Мат ферзем, ладьей.
7. Понимать основы пешечного эндшпиля. Король и пешка против короля.
8. Правило «квадрата».

За каждый пункт ответа по теоретической подготовке – 1 балл. Для зачисления в группу ЭНП-2 надо набрать в сумме 8 баллов (теория). Форма принятия нормативов по теории определяется тренером-преподавателем. По окончании срока обучения спортсмены должны выполнять нормативные требования по специальной подготовке и выполнить норму 3 юношеского разряда, для перевода в группу начальной подготовки 2 года обучения.

Нормативные требования для перевода в учебно-тренировочную группу 1 года

1. Знать о шахматах в середине 19 века. Творчество А. Андерсена, П. Морфи.
2. Знать классификацию дебютов, значение флангов в дебюте, захват центра с флангов.
3. Владеть основными принципами гамбита. Стратегические идеи гамбита Эванса, королевского гамбита, северного гамбита, Венской партии.
4. Знать комбинации. Определение комбинации. Комбинации на отвлечение, завлечение, блокировку, разрушение, освобождение линии, освобождение поля, перекрытие, уничтожение защитника, захват поля.
5. Владеть основами: оценка позиции. План игры. Пешечные слабости. Открытая и полуоткрытая линии.
6. Знать пешечный эндшпиль. Отдаленная проходная.
7. Знать и уметь использовать Защищенная проходная. «Блуждающий» квадрат. Пешечный прорыв. Ладейные окончания.
8. Знать простейшие принципы разыгрывания ладейных окончаний. Позиция Фелидора. Построение «моста».

Ответ – 1 балл.

По окончании срока обучения шахматисты группы начальной подготовки 2 года обучения должны выполнять нормативные требования общей физической и специальной подготовки ***для перевода в учебно-тренировочную группу 1 года обучения*** и на конец учебно-тренировочного года спортсмены должны выполнить норму 2 юношеского разряда.

Нормативные требования для перевода в учебно-тренировочную группу 2 года

1. Знать: Шахматы во второй половине 19 века. Творчество В. Стейница. Российская шахматная школа.
2. Уметь составить план и дать оценку позиции в дебюте.
3. Показать знание стратегических идей защиты двух коней, дебюта четырех коней.
4. Владеть сложными комбинациями на сочетание идей.
5. Понимать принципы атаки на короля.
6. Знать простейшие принципы разыгрыванию окончаний с одноцветными слонами, с разноцветными слонам, слон сильнее коня, конь сильнее слона.
7. Выполнить норму 1-го юношеского разряда.

Нормативные требования для перевода в учебно-тренировочную группу 3 года обучения

1. Знать о шахматах в первой половине 20-го века. Творчество Э. Ласкера, Х. Р. Капабланки, А.Алехина, М.Эйве.
2. Знать понятие инициативы в дебюте.
3. Знать стратегические идеи главных систем испанской партии, сицилианской защиты, защиты Каро – Канн, отказанного ферзевого гамбита.
4. Знать и владеть понятием «Хорошие» и «плохие» слоны. Слон сильнее коня.
5. Владеть понятием Выключение фигуры из игры. Форпост на открытой и полуоткрытой линии. Борьба за открытую линию. Пешечный центр. Фигурно пешечный центр. Подрыв пешечного центра. Фигуры против пешечного центра. Роль центра при фланговой операции
6. Знать основные простейшие Пешечный эндшпиль. Геометрия доски. Прием «отталкивания», лучшее пешечное расположение.
7. Показать знания запасные темпы. Переход в пешечный эндшпиль как способ реализации материального и позиционного преимущества.
8. Простейшие принципы разыгрывания коневых эндшпилей.
9. Выполнить норму 3-го разряда.

Нормативные требования для перевода в учебно-тренировочную группу свыше трех лет обучения

1. Шахматы во второй половине 20-го века. Советская шахматная школа. Творчество М.Ботвинника, В. Смыслова, М. Таля, Т.Петросяна, Б. Спасского.
2. Знать стратегические идеи русской партии, скандинавской защиты.
3. Знать стратегические идеи французской защиты, староиндийской защиты, принятого ферзевого гамбита.
4. Два слона в миттельшпиле. Борьба против двух слонов. Слабые и сильные поля. Комплекс слабых полей.
5. Слабые и сильные поля. Комплекс слабых полей. Сдвоенные пешки. Отсталая пешка. Проходная пешка. Пешечная цепь «Карлсбадская система».
6. Владение основными приемами Ладейный эндшпиль. Владение 7-й горизонталью.
7. Уметь использовать открытой линии. Использование пешечных слабостей. Окончание с проходными пешками.
8. Показать знания в реализации материального и позиционного перевеса в ладейных окончаниях. Ладья против пешек. Слоновый эндшпиль. Слон против пешек. Коневой эндшпиль. Конь против пешек.
9. Выполнить норму 2-го разряда.

Нормативные требования для перевода в группу спортивного совершенствования

- 1 Шахматы в конце 20-го века. Творчество Р. Фишера, А. Карпова, Г. Каспарова.
2. Знать методы работы над дебютом. Принцип составления дебютного репертуара.

3. Знать стратегические идеи защиты Алехина, защиты Уфимцева, защиты Тарраша славянской защиты, староиндийского начала, голландской защиты, английского начала.

4. Показать знания: защита в шахматной партии. Пассивная и активная защита, составление плана защиты, перегруппировка сил. Переход в контратаку. Блокада

5. Использование пешечного перевеса на флангах. Борьба пешечным перевесам.

6. Владеть основными приемами качественное пешечное превосходство. Типичные комбинации в миттельшпиле. Техника расчета вариантов.

7. Владение основными приемами: слоновые и коневые окончания. Окончание слон сильнее коня. Окончание конь сильнее слона.

8. Владеть основными приемами: Ладья против слона. Ладья против коня. Ферзевые окончания. Ферзь против ладьи.

9. Выполнить 1 разряд, КМС.

Основные направления тренировки: данный этап характеризуются большим объемом и интенсивностью тренировочных нагрузок по переработке необходимой информации.

Ведущее место занимает анализ сыгранных в соревнованиях партий и подготовка дебютных вариантов перед соревнованиями. Работа ведется по индивидуальным планам подготовки, в которых центральное место занимает календарь спортивно-массовых мероприятий.

Нормативные требования для перевода в группу высшего спортивного мастерства

1. Знать методику подготовки к отдельной партии и соревнованию в целом.
2. Показать знания по всем основным дебютам.
3. Владеть методикой самостоятельной подготовки к партиям по электронным базам данных.
4. Знать методы совершенствования подготовки шашиста.
5. Владеть методикой работы с шашечной литературы.
6. Принимать участие на проходивших в течение года официальных соревнованиях.
7. Выполнить норматив мастера спорта.

4.2 Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки

Результатом реализации Программы является:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта шахматы;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта шахматы.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и стабильность выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта шахматы;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта шахматы;
- в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на учебно-тренировочных сборах и соревнованиях.

4.3. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля

Ключевые компетенции для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

таблица №16

№п/п	Развиваемое качество	Контрольные упражнения (тесты)
------	----------------------	--------------------------------

		<i>юноши</i>	<i>девушки</i>
<i>1</i>	Ценностно-смысловые компетенции	+	+
<i>2</i>	Общекультурные компетенции	+	+
<i>3</i>	Учебно-познавательные компетенции	+	+
<i>4</i>	Информационные компетенции	+	+
<i>5</i>	Коммуникативные компетенции	+	+
<i>6</i>	Социально-трудовые компетенции	+	+
<i>7</i>	Компетенции личностного самосовершенствования	+	+

таблица № 17

Предметные компетенции для зачисления в группы на учебно-тренировочном этапе

<i>№п/п</i>	Развиваемое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
		<i>юноши</i>	<i>девушки</i>
<i>1</i>	Представление о принципах игры в дебют	+	+
<i>2</i>	Знания особенностей игры в простейших окончаниях	+	+
<i>3</i>	Умение оценивать простейшие позиции и умение реализовывать материальное преимущество	+	+
<i>4</i>	Способность оценивать позиционное преимущество в окончаниях	+	+
<i>5</i>	Представление о последовательности приемов в шахматной партии	+	+
<i>6</i>	Знание основных терминов	+	+
<i>7</i>	Умение применять в игре простейшие тактические и позиционные приемы	+	+

таблица № 18

Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта "шахматы"

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

таблица № 19

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"

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более 6,0	6,2
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 17	11
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +7	+9
1.4.	Челночный бег 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"	

таблица № 20

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

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши	девочки/ 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				
3.1.	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"			

таблица № 22

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

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ 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				
3.1.	Спортивные звания "мастер спорта России" и (или) "гроссмейстер России" и (или) "мастер спорта России международного класса"			

4.4 Комплексы контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки, контрольных заданий для оценки технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку

Общая физическая подготовка (для всех этапов подготовки).

Физическая подготовка представляет собой процесс, направленный на воспитание двигательных (физических) качеств, способностей, необходимых в жизни и спортивной деятельности. Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную. Они взаимообусловлены и дополняют друг друга. В зависимости от решаемых задач, состава занимающихся, их квалификации, учебно-тренировочного этапа и соревновательного процесса удельный вес общей и

специальной видов подготовки будет разный. В работе с детьми и подростками общая физическая подготовка будет доминировать, т.к. с ее помощью решается задача разностороннего физического развития человека.

Комплекс ОРУ на месте:

- 1 *И.п.- руки перед грудью*
1-2- два рывковых движения руками назад
3-4- разъединение рук в стороны
- 2 *И.п.- руки к плечам*
1-4- круговые движения в плечевом суставе вперед
5-8- тоже назад
- 3 *И.п.- руки вперед*
1-8- «ножницы»

Комплекс ОРУ на месте для развития гибкости:

- 1 *И.п.- руки на поясе, ноги слегка расставлены.*
1- Наклон туловища вправо
2- И.п.
3- Тоже влево
4-И.п.
- 2 *И. п.— стойка ноги врозь, наклон вперед, руки в стороны*
1-8- «мельница»
- 3 *И. п.— стойка ноги врозь, руки на поясе.*
1- наклон вперед.
2- назад прогнуться.
- 4 *И. п.— стойка ноги вместе, руки на поясе*
1-4-Выпад правой вперед
5-8- Тоже левой
- 5 *И. п.— стойка ноги вместе, руки на поясе*
1- Глубокий присед, руки вперед
2- И.п.

В работе с юношами и спортсменами среднего уровня квалификации общая и специальная виды подготовки имеют равное значение.

Строевые и порядковые упражнения: общие понятия о строевых упражнениях и командах. Действия в строю, на месте и в движении: построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкания и смыкания строя, перемена направления движения, остановка во время движения, шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения.

Ходьба: обычная, спиной вперед, боком; на носках, пятках, наружном крае стопы, разворачивая стопу (внутрь, наружу); в полуприседе, приседе; ускоренная; спортивная; с выпадами; на коленях, на четвереньках, скрещивая ноги выпадами; перекатами с пятки на носок; приставным шагом в одну и другую сторону и др.

Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений; на средние и длинные дистанции; по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий по песку, воде; змейкой; вперед, спиной вперед, боком; с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц, с поворотом на носках; в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе; мелким и широким шагом; с изменением направления и др.

Прыжки: в длину и высоту с места и с разбега; на одной и двух ногах; со сменой положения ног; с одной ноги на другую; с двух ног на одну; с одной ноги на две; вперед, назад, боком, с поворотами, с вращением; выпрыгивание на возвышение разной высоты; спрыгивание с высоты; в глубину; через скакалку; опорные через козла, коня и др.

Метания: теннисного мяча, гранаты, набивного мяча, камня, вперед из-за головы, из положения руки внизу, от груди; назад; толкание ядра, набивного мяча и других отягощений.

Переползания: на скамейке вперед, назад; на четвереньках; на коленях вперед, назад, влево, вправо, с поворотом на 360°; стоя на мосту; через несколько предметов; «змейкой» между предметами; подтягиваться на скамейке, лежа на животе, стоя на коленях, сидя на бревне с помощью рук и ног; перелезть через препятствия; в упоре сидя сзади согнув ноги вперед, назад, вправо, влево, с вращением; с переходом из упора лежа в упор сидя сзади (не отрывая рук от пола).

Упражнения без предметов:

а) упражнения для рук и плечевого пояса – одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и луче запястных суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибания и разгибания рук в упоре лежа (ноги на полу, на гимнастической скамейке, с опорой ногами о стену) и др.;

б) упражнения для туловища – упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками); дополнительные пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; прогибания лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами; переходы из упора лежа в упор лежа боком, в упор лежа спиной; поднимание ног и рук поочередно и одновременно; поднимание и медленное опускание прямых ног; поднимание туловища, не отрывая ног от ковра; круговые движения ногами (педалирование) и др.;

в) упражнения для ног – в положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой; приседания на двух и на одной ноге; маховые движения; выпады с дополнительными пружинистыми движениями; поднимание на носки; различные прыжки на одной и на двух ногах на месте и в движении; продвижение прыжками на одной и на двух ногах и др.;

г) упражнения для рук, туловища и ног – в положении сидя (лежа) различные движения руками и ногами; круговые движения ногами; разноименные движения руками и ногами на координацию; маховые движения с большой амплитудой; упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук; отталкивания обеими руками и одной рукой от стены, пола; наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление и др.;

д) упражнения для формирования правильной осанки – стоя спиной возле вертикальной плоскости, согнуть ногу, выпрямить и отвести в сторону; то же с подниманием на носки; наклоны туловища вправо, влево, не отрываясь от плоскости; из основной стойки, прижавшись затылком, плечами, ягодицами, пятками к вертикальной плоскости, отойти на несколько шагов вперед, сохраняя строго вертикальное положение, и вернуться в исходное положение; поднимание рук в стороны, вверх, прижавшись спиной к вертикальной плоскости; то же в приседе; удержание груза (150-200 г) на голове; в основной стойке, руки на поясе, поднимание на носки и опускание на всю стопу; в том же и.п. пройти заданное количество шагов по коридору шириной 15 см, обозначенному на полу нитями (скалками), то же с приседаниями; ходьба по линии с касанием пальцами пяток; передвижение боком по гимнастической стенке; ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за головой, плечи развернуты; стоя на одной ноге, другую поднять вперед, отвести в сторону и назад, согнуть, подтянуть к себе; ходьба с различной постановкой стопы (ноги прямые, руки за головой) – ходьба по обручу, гимнастической палке, канату; захват мелких предметов сводом стопы;

е) упражнения на расслабление – из полунаклона туловища вперед – приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук; из положения руки вверх, в стороны – свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук; из полунаклона туловища в стороны – встряхивание свободно висящей расслабленной руки и кисти; махи свободно висящими руками при поворотах туловища; из стойки на одной ноге на скамейке – махи, свободные покачивания, встряхивания другой ноги; из основной стойки или стойки ноги врозь, руки вверху – расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев согнувшись и др.;

ж) дыхательные упражнения – синхронное чередование акцентированного вдоха (короткого, энергичного, шумного) с выдохом (с частотой – вдох в секунду); повороты головы с одновременным вдохом; покачивания головы влево вправо с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения согнутых в локтях рук перед грудью с касанием разноименных плеч ладонями и одновременным вдохом; наклон туловища вперед с одновременным вдохом; ритмичные акцентированные вдохи при наклоне туловища вперед и его выпрямлении; перенос веса туловища с акцентированными вдохами на каждое движение, с одной ноги на другую (ноги широко расставлены в стороны); шаги на месте с вдохом на каждый подъем ноги; выпады в стороны); шаги на месте с вдохом на каждый выпад; повороты туловища в стороны с вдохом на каждое движение и др.

Упражнения с предметами:

а) со скакалкой – прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами, в приседе и полуприседе; два прыжка на один оборот скакалки; с двойным вращением скакалки; со скрещиванием рук; бег со скакалкой по прямой и по кругу; прыжки в приседе через скакалку, сложенную вдвое, вчетверо; те же прыжки в стойке; прыжки через скакалку, вращаемую одним концом по кругу; опускание скакалки за спину, не сгибая рук; эстафета со скакалками и др.;

б) с гимнастической палкой – наклоны и поворот туловища, держа палку в различных положениях; маховые и круговые движения руками; переворачивание, выкручивание и вкручивание; переносы ног через палку (перешагиванием и прыжком); подбрасывание и ловля палки; упражнения вдвоем с одной палкой (с сопротивлением); упор палкой в стену – поворот на 360°; переворот вперед с упором палкой в ковер (с разбега и без разбега); кувырки с палкой (вперед, назад); перекаты в сторону с палкой вверху (не касаясь палкой ковра) и др.;

в) упражнения с теннисным мячом – броски и ловля мяча из положения сидя (стоя, лежа) одной и двумя руками; ловля мяча, отскочившего от стенки; перебрасывание мяча на ходу и при беге; метание мяча в цель (мишень) и на дальность (соревновательного характера);

г) упражнения со стулом – поднимание стула за спинку двумя (одной) руками (руки не сгибать); поднимание за две ножки (одну ножку) двумя (одной) руками; стойка на руках с упором в спинку и сиденье стула; стоя сбоку захватить стул за спинку и сиденье, перенести ноги через стул, сесть на сиденье и вернуться в и.п. (сиденья ногами не касаться); наклоны назад, сидя на стуле (с зафиксированными ногами) и др.

Упражнения на гимнастических снарядах:

а) на гимнастической скамейке – упражнения на равновесие – в стойке на одной ноге махи другой ногой, вращение рук в различных направлениях, вращение туловища; прыжки на двух ногах, с одной на другую, на одной ноге с поворотом на 90°, 180°, 360°; сидя на скамейке поочередное и одновременное сгибание и разгибание ног; сидя верхом на скамейке поочередные наклоны к правой и левой ногами; наклоны к ноге, поставленной на скамейку; сидя на скамейке, прогибаясь коснуться головой ковра и вернуться в и.п.; поднимание и опускание ног в седе углом на скамейке; сидя на скамейке с зафиксированными ногами наклоны назад (ноги закреплены за другую скамейку, за нижнюю перекладину гимнастической стенки или удерживаются партнером); лежа на спине садиться и ложиться на скамейку; в том же и.п., сгибаясь, доставать ногами скамейку за головой); прыжки через скамейку на двух (одной) ногах, стоя к ней лицом, спиной, боком; ходьба и бег по наклонной скамейке (скамейку закрепить за рейку гимнастической стенки); лежа на наклонной скамейке ногами вверх, руки за головой, сгибание и разгибание туловища; лежа на спине на наклонной скамейке головой вверх, держась руками за рейку, сгибаясь доставать ногами до рейки; поднимание скамейки группой и переставление ее в другую сторону (группа в колонне по одному боком к скамейке) и др.;

б) на гимнастической стенке – передвижение и лазанье с помощью и без помощи ног, стоя на разной высоте; прыжки вверх с рейки на рейку одновременным толчком руками и ногами; прыжки в стороны, сверху вниз, подтягивания на верхней рейке в висе лицом к стенке, спиной к стенке; в висе на верхней рейке поднимание ног до касания рейки; угол в висе; раскачивания в висе; вис па стенке ноги в сторону, хватом за рейки на разной высоте («флажок»); соскоки из вися спиной к стенке, лицом к стенке (выполняются с толчком и без толчка ногами); из вися вниз головой спиной к стенке, сгибаясь, коснуться ногами пола; из упора хватом сверху за 4-6 рейку снизу (на расстоянии более 1 м от стенки) коснуться грудью пола и

вернуться в и.п. (руки и ноги во время упражнения не сгибать); сидя спиной к стенке (хват за рейку над головой), прогнуться, не сгибая рук, выйти в стойку и вернуться в и.п.; стоя лицом к стенке (хват рейки на уровне груди), махи ногой с возможно большей амплитудой; стоя лицом к стенке, коснуться ногой рейки как можно выше, прыжки на другой ноге (ногу отставлять от стенки возможно дальше); стоя лицом к стенке на расстоянии 1-2-х шагов (хват рейки на уровне плеч), махи ногой назад одновременно с наклоном вперед и др.;

в) на кольцах и перекладине – подтягивание с разным хватом (ладонями к себе и от себя, широким и узким); подъем силой; висы на согнутых руках, головой вниз, на коленях, на носках; раскачивание вперед, назад, в стороны, круговое; соскоки вперед, назад, в стороны и др.;

г) на канате и шесте – лазанье с помощью ног, без помощи ног, в положении сед углом; раскачивание в висе на канате; прыжки на дальность, держась за канат и раскачиваясь; прыжки, держась за канат, через препятствие (условное); завязывание на канате; прыжки с каната на канат; лазанье и передвижение по горизонтальному канату (шесту) с помощью и без помощи ног;

д) на бревне – ходьба, бег, прыжки с поворотами на 90°, 180°, 360°; спрыгивание на дальность и точность;

е) на козле и коне – опорные прыжки через снаряды разной высоты;

ж) упражнения на батуте (для спортсменов тренировочных групп 3-го года спортивной подготовки и старше) – прыжок на две ноги; то же с поворотом на 90°, 180°, 360° (в обе стороны); прыжки в группировке (согнувшись); прыжок в сед, на колени; то же с поворотом на 90°, 180°, 360°; прыжок вперед на живот; то же в группировке; прыжок назад на спину; то же в группировке; прыжок 1/2 сальто вперед на живот согнувшись; прыжок с пируэтом (поворот на 360° вокруг продольной оси) на ноги; сальто вперед и назад в группировке на ноги; сальто назад прогнувшись на ноги.

Комбинация прыжков: прыжок ноги врозь на ноги – прыжок в сед – прыжок с поворотом на 180° – прыжок на колени – прыжок с поворотом на 180° на ноги; 1/2 сальто вперед согнувшись на живот – 1/2 сальто вперед на спину – прыжок на колени – прыжок с поворотом на 180° в сед – прыжок на ноги; сальто назад в группировке на ноги – прыжок в сед – прыжок с пируэтом на колени – прыжок на ноги; прыжок с пируэтом в сед – прыжок на ноги – прыжок согнувшись ноги врозь на ноги - сальто вперед на ноги и др.

Плавание: умение держаться на воде, погружаться в воду, выплывать; изучение техники различных способов плавания; проплывание коротких (25-100 м) дистанций на время; игры на воде.

Передвижение на велосипеде: по пересеченной местности, по незнакомым лесным тропам, по дорожке стадиона на время и др.

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, ползания, лазанья, метаний, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками, набивными мячами, элементами спортивных игр; комбинированные эстафеты с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

Спортивные игры: баскетбол, гандбол, регби, футбол – ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами соревнований; двусторонние игры.

Деятельность спортсменов высшей квалификации характеризуется узкоспециализированной направленностью и требует максимального совершенствования тех специфических физических качеств, которые обеспечивают наивысшее проявление техники и тактики в учебно-тренировочном и соревновательном процессах.

Виды медико-биологического сопровождения различаются в соответствии с типом состояния двигательных функций спортсменов - перманентные (сохраняющиеся довольно длительное время), текущие (изменяющиеся под влиянием одного или нескольких занятий), оперативные (меняющиеся в процессе одного занятия, а также под влиянием нагрузки отдельных упражнений или серий упражнений).

Необходимость выделения трех типов состояний определяется тем, что средства медико-биологического контроля, используемые в каждом случае, существенно различаются.

Принято выделять три основные формы медико-биологического сопровождения:

- этапный контроль, цель которого оценить этапное состояние;
- текущий контроль, основой которого является определение повседневных (текущих) колебаний состояния спортсмена;
- оперативный контроль, цель которого сводится к экспресс оценки состояния спортсмена в данный момент выполнения тренировочной нагрузки.

Программа углубленного медицинского обследования:

1. Комплексная клиническая диагностика.
2. Оценка уровня здоровья и функционального состояния.
3. Оценка сердечнососудистой системы.
4. Оценка систем внешнего дыхания и газообмена.
5. Контроль состояния центральной нервной системы.
6. Уровень функционирования периферической нервной системы.
7. Оценка состояния органов чувств.
8. Состояние вегетативной нервной системы.
9. Контроль за состоянием нервно-мышечного аппарата. Текущий контроль учебно-тренировочного процесса.

С целью устранения возможных срывов адаптационных процессов и своевременного назначения необходимых лечебно-профилактических мероприятий, а также для эффективного анализа данных углубленного медицинского обследования, необходимо отслеживать динамику средств и методов учебно-тренировочного процесса и контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок в рамках программы текущего обследования (ТО).

4.5 Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Проориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <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	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <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	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p>	В течение года

		- 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).	
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
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.	В течение года

4.4. Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов.
	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 культурой 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	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания

	обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта			по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятливость. 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 состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.

Профилактика травматизма. Перетренированность/недотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры;

				баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивн ого мастерст ва	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности

	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки	<p>Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий</p>
--	--	---	--

У. Информационное обеспечение

Список литературы использованной при разработке Программы

1. Калининченко Н.М. Краткий курс дебютов для начинающих. Москва, 2022.
2. Чехов В., Архипов С., Комляков В. Программа подготовки шахматистов IV-II разрядов. Москва, 2007.
3. Авербах Ю., Бейлин М. Путешествие в шахматное королевство. Москва, 1988.
4. Блох М. Комбинационное искусство. Москва, 1993.
5. Зак В. Пути совершенствования. Москва, 1981.
6. Капабланка Х.Р. Основы шахматной игры. Москва, 2021.
7. Нимцович А. Моя система. Москва, 2022.
8. Авербах Ю.Л., Котов А.А., Юдович М.М. Шахматная школа. -М.: Физкультура и спорт, 1976.
9. Авербах Ю. Эндшпиль. I-V тома. -М.: Физкультура и спорт, 1981-84.
10. Спутник шахматиста: справочник / Под ред. В.П. Елесина, В.М.Волкова.
11. Голенищев В. Программа подготовки юных шахматистов II разряда. -М.: Изд. "Советская Россия", 1979.
12. Журавлев Н. Шаг за шагом. -М.: Физкультура и спорт, 1986.
13. Крогиус Н.В. Психологическая подготовка шахматиста. -М., Физкультура и спорт, 1975.
14. Костьев А.Н. Уроки шахмат. -М.: Физкультура и спорт, 1994.
15. Ласкер Э. Учебник шахматной игры. -М.: Физкультура и спорт, 1980.
16. Рохлин Я. Шахматы. Программа занятий. -М.: "Московская правда", 1961.
17. Романовский П. Миттельшпиль. -М.: Физкультура и спорт, 1963.
18. Шахматы, наука, опыт, мастерство / Под ред. Б.А. Злотника. -М.: Высшая школа, 1990.