

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

К ПРИМЕРНОЙ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА



ШАХМАТЫ

Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «шахматы».

Разработчик: Федеральное государственное бюджетное учреждение «Федеральный центр подготовки спортивного резерва», Общероссийская общественная организация «Федерация шахмат России».

Рецензент: Габбазова Асыл Якуповна, кандидат психологических наук, доцент кафедры теории и методики компьютерного спорта, шахмат и цифровых технологий ФГБОУ ВО РУС «ГЦОЛИФК»

Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «шахматы» разработаны с учетом структуры примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки и в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «шахматы», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 09.11.2022 № 952.

Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «шахматы» рекомендованы Экспертным методическим советом Федерального государственного бюджетного учреждения «Федеральный центр подготовки спортивного резерва» по подготовке спортивного резерва для организаций, реализующих дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «шахматы».

Оглавление

Пояснительная записка	5
I. Общие положения	8
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «шахматы»	9
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	10
2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	12
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	13
2.4. Годовой учебно-тренировочный план	17
2.5. Календарный план воспитательной работы	19
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	23
2.7. Планы инструкторской и судейской практики	25
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	27
III. Система контроля.....	28
IV. Рабочая программа по виду спорта «шахматы»	37
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	37
4.1.1. Программный материал для этапа начальной подготовки первого года обучения	38
4.1.2. Программный материал для этапа начальной подготовки второго года обучения	41
4.1.3. Программный материал для учебно-тренировочного этапа до трех лет обучения	44
4.1.4. Программный материал для учебно-тренировочного этапа свыше трех лет обучения.....	48
4.1.5. Программный материал для этапа совершенствования спортивного мастерства	53
4.1.6. Программный материал для этапа высшего спортивного мастерства	56
4.2. Учебно-тематический план	61
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	66
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	67

6.1. Материально-технические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	67
6.2. Кадровые условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	67
6.3. Информационно-методические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	68

Пояснительная записка

Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «шахматы» (далее – методические рекомендации) разработаны в соответствии с нормативно-правовыми актами:

- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон № 329);
- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 15.08.2011 № 916н «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта» (далее – Приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации № 916н);
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 28.02.2017 № 134 «Об утверждении положения о спортивных судьях»;
- приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 28.03. 2019 № 192н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования» (далее – профессиональный стандарт «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования»);
- приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (далее – приказ №1144н);

- приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24.12.2020 № 952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель» (далее – профессиональный стандарт «Тренер-преподаватель»);
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 29.12.2020 № 988 «Об утверждении правил вида спорта «шахматы» (далее – Правила вида спорта);
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24.06.2021 № 464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил» (далее – Приказ № 464);
- приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 21.04.2022 № 237н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» (далее – профессиональный стандарт «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта»);
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (далее – Приказ № 634);
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 09.11.2022 № 952 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «шахматы» (далее – ФССП);
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 25.03.2024 № 355 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «шахматы» (далее – Примерная программа);
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.01.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 22.02.2023 № 117 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24.11.2023 № 878 «Об утверждении перечней субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте» (далее – Приказ № 878);
- приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27.04.2023 № 362н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер» (далее – профессиональный стандарт «Тренер»);

– постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Методические рекомендации способствуют профессиональному подходу к использованию Примерной программы при разработке дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «шахматы» (далее – Программа) с учетом требований ФССП.

Примерная программа является основой для разработки дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «шахматы». Благодаря ее наличию каждая образовательная организация, реализующая Программы (далее – Организация), получила структурированную модель по построению учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.

Методические рекомендации адресованы для руководителей, инструкторов-методистов, тренеров-преподавателей и других специалистов Организации.

Организации самостоятельно разрабатывают Программы по виду спорта «шахматы» с учетом структуры Примерной программы и в соответствии с ФССП.

I. Общие положения

Программа предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «шахматы» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных ФССП, а также спортивных дисциплин, установленных Всероссийским реестром видов спорта. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «шахматы» учитываются Организациями при разработке Программы.

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки по виду спорта «шахматы» на всех этапах спортивной подготовки. Программа направлена на всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку (далее – обучающиеся, спортсмены) посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд.

Достижение поставленных целей предусматривает решение основных задач, соответствующих требованиям к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки, изложенных в ФССП:

1. На этапе начальной подготовки (далее – этап НП):

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «шахматы»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «шахматы»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- укрепление здоровья.

2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (далее – УТЭ):

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «шахматы»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической

подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «шахматы»;

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

3. На этапе совершенствования спортивного мастерства (далее – этап ССМ):

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

4. На этапе высшего спортивного мастерства (далее – этап ВСМ):

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «шахматы»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «шахматы»

Программа основывается на нормативно-правовых документах, регламентирующих работу Организаций. Основные положения Программы составлены с учетом принципов физического воспитания и спортивной тренировки, результатов современных научных исследований и передового опыта спортивной практики. Фундаментом Программы являются основные научные, теоретические, методические положения, определяющие преемственность целей и задач спортивной подготовки, непрерывную последовательность учебно-тренировочного процесса, направленные не только на повышение уровня всех сторон подготовленности спортсменов, но и на сохранение здоровья спортсменов, проходящих обучение по Программе.

Реализация Программы проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «шахматы», по которым осуществляется спортивная подготовка. Спортивные дисциплины вида спорта «шахматы» определяются Организацией, самостоятельно в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта, а также таблицей 1.

Спортивные дисциплины вида спорта «шахматы»

Наименование вида спорта	Номер-код вида спорта	Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
Шахматы	088 000 2 5 1 1 Я	шахматы - командные соревнования	088 006 2 8 1 1 Я
		шахматы	088 001 2 8 1 1 Я
		блиц	088 002 2 8 1 1 Я
		быстрые шахматы	088 003 2 8 1 1 Я
		шахматная композиция	088 004 2 8 1 1 Я
		заочные шахматы	088 005 2 8 1 1 Л

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

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы обучающихся, а также минимальная наполняемость учебно-тренировочных групп указаны в таблице 2 и составлены в соответствии с приложением № 1 к ФССП.

Таблица 2

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

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

В соответствии с Приказом № 634 Организация:

1. Объединяет (при необходимости) на временной основе учебно-

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

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

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

3. Формирует учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки.

4. Учитывает возможность перевода обучающихся из других Организаций.

5. Определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп с учетом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности:

- на этапе НП и УТЭ – не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом ФССП;
- на этапах ССМ и ВСМ – с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), определенный в ФССП.

Таким образом, Программа может быть составлена также по отдельным реализуемым этапам спортивной подготовки, наполняемость учебно-тренировочных групп может быть скорректирована Организацией с учетом вышеуказанных положений Особенности.

Согласно пункту 9 ФССП для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки,

то есть возраст зачисления на определенный этап спортивной подготовки определяется по году рождения. Также при комплектовании учебно-тренировочных групп следует учитывать возрастные закономерности становления спортивного мастерства. При этом увеличение недельной учебно-тренировочной нагрузки и перевод обучающихся в следующие учебно-тренировочные группы должны определяться, в том числе, стажем занятий, выполнением требований к прохождению этапа спортивной подготовки, нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных достижений.

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Учебно-тренировочный процесс подготовки спортсменов в виде спорта «шахматы» реализуется непрерывно в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, включающим общий объем нагрузки, которая распределяется на основании требований ФССП и с учетом этапа и периода спортивной подготовки по годам обучения.

Программа рассчитывается на 52 недели в год. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в астрономических часах и не должна превышать:

- на этапе НП – двух часов;
- на УТЭ – трех часов;
- на этапе ССМ – четырех часов;
- на этапе ВСМ – четырех часов.

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

В таблице 3 представлен рекомендуемый объём недельной и годовой учебно-тренировочной нагрузки Программы, выраженный в астрономических часах для каждого этапа спортивной подготовки, составленный в соответствии с приложением № 2 к ФССП.

Таблица 3

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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	9-12	12-16	18-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	468-624	624-832	936-1248	1248-1664

Организация может изменять объемы часов в рамках диапазона, указанного в ФССП. Объем Программы каждом этапе спортивной подготовки в каждой конкретной организации, реализующей спортивную подготовку, зависит от материально-технических условий (аренды спортивных сооружений, количества учебно-тренировочных мероприятий и пр.). В часовой объем учебно-

тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика, спортивные соревнования.

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

2.3.1. Учебно-тренировочных занятий

Формами организации учебно-тренировочных занятий являются теоретические и практические занятия, которые в свою очередь проводятся как в группах, так и индивидуально, имеют свою целевую направленность. Процесс подготовки спортсменов по виду спорта «шахматы» осуществляется в следующих формах: групповые, индивидуальные, смешанные.

2.3.1. Учебно-тренировочные мероприятия (учебно-тренировочные сборы).

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся Организацией в целях качественной спортивной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Учебно-тренировочные мероприятия включаются в единый календарный план и план спортивных и физкультурно-массовых мероприятий спортивной организации, осуществляющей реализацию Программы и план учебно-тренировочной группы, с учетом поставленных тренером-преподавателем задач.

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

Учебно-тренировочные мероприятия, применяющиеся при реализации Программы представлены в приложении № 3 к ФССП.

2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия

Учебно-тренировочные мероприятия (далее – УТМ) формируются с учетом перечня УТМ, установленного ФССП, и включают в себя:

1) УТМ по подготовке к спортивным соревнованиям, в том числе:

1.1) УТМ по подготовке к спортивным международным соревнованиям проводятся на этапах ССМ и ВСМ – предельная продолжительность 21 день без учета времени следования к месту проведения и обратно;

1.2) УТМ по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России проводятся на УТЭ – предельная продолжительность 14 дней, на этапе ССМ – 18 дней, на этапе ВСМ – 21 день без учета времени следования к месту проведения и обратно;

1.3) УТМ по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям проводятся на УТЭ – предельная продолжительность 14 дней, на этапах ССМ и ВСМ – 18 дней без учета времени следования к месту проведения и обратно;

1.4) УТМ по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации проводятся на УТЭ – предельная продолжительность 14 дней, на этапах ССМ и ВСМ – 14 дней без учета времени следования к месту проведения и обратно.

2) Специальные учебно-тренировочные мероприятия:

2.1) УТМ по общей и (или) специальной физической подготовке проводятся на УТЭ – предельная продолжительность 14 дней, на этапах ССМ и ВСМ – 18 дней без учета времени следования к месту проведения и обратно;

2.2) Восстановительные мероприятия проводятся на этапах ССМ и ВСМ – предельная продолжительность до 10 суток без учета времени следования к месту проведения и обратно;

2.3) Мероприятия для комплексного медицинского обследования проводятся на этапах ССМ и ВСМ – предельная продолжительность до 3 суток, но не более 2 раз в год;

2.4) УТМ в каникулярный период проводятся на этапах НП и УТЭ – предельная продолжительность до 21 дня подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год;

2.5) УТМ в форме просмотровых мероприятий проводятся на этапах УТЭ, ССМ, ВСМ – предельная продолжительность до 60 суток в год *(таблица 4).

Таблица 4

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным	-	-	21	21

	спортивным соревнованиям				
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные	-	До 60 суток		

	мероприятия		
--	-------------	--	--

Количественный состав обучающихся формируется для участия в УТМ с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении.

2.3.3. Спортивные соревнования.

Участие в спортивных соревнованиях является неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса. Участие в соревнованиях осуществляется в соответствии с единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий.

Организация направляет обучающихся на спортивные соревнования на основании утвержденного календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий Организации, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях с учетом параметров, указанных в таблице 5.

Таблица 5

Объем соревновательной деятельности

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

*Организация самостоятельно определяет объем соревновательной

деятельности и учебно-тренировочных мероприятий (учебно-тренировочные сборы), но не ниже установленного ФССП.

Обучающиеся, принимающие участие в соревнованиях, должны соответствовать возрасту, полу, уровню спортивной квалификации участников соревнований согласно Положению (регламенту) соревнований.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Годовой учебно-тренировочный план разрабатывается с учетом этапов спортивной подготовки, периода обучения по ним, недельной часовой учебно-тренировочной нагрузки, выраженной в астрономических часах, максимальной продолжительности одного учебно-тренировочного занятия и регулируется Организацией самостоятельно в содержательной части.

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

Учебно-тренировочный процесс в Организации должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса.

Годовой учебно-тренировочный план определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям, распределяет время, отводимое на их освоение/участие по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. Годовой учебно-тренировочный план составляется и утверждается Организацией ежегодно на 52 недели (в часах).

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

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки, применяющийся при реализации Программы представлено в приложении № 5 к ФССП.

Примерный годовой учебно-тренировочный план представлен в таблицах 6-7.

Таблица 6

Примерный годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «шахматы»
для этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа (в часах)

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
		1 год	2 год	1 год	2 год	3 год	4 год
		Недельная нагрузка (в часах)					
		4,5	6	12	12	12	14
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия					
		2	2	3	3	3	3
1.	Общая физическая подготовка	33	25	25	31	37	29
2.	Специальная физическая подготовка	-	-	25	25	37	29
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	13	31	31	31	80
4.	Техническая подготовка	82	100	200	200	200	233
5.	Тактическая подготовка	56	81	125	137	131	153
6.	Теоретическая подготовка,	52	72	156	144	131	146
7.	Психологическая подготовка	5	6	6	6	6	7
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	3	6	6	6	7
9.	Инструкторская практика	-	3	12	12	13	15
10.	Судейская практика	-	3	12	13	13	15
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	3	13	6	6	7
12.	Восстановительные мероприятия	2	3	13	13	13	7
Всего количество часов в год		234	312	624	624	624	728

Таблица 7

Примерный годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «шахматы»
для этапа совершенствования спортивного мастерства
и этапа высшего спортивного мастерства

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки			
		Этап спортивного совершенствования		Этап высшего спортивного мастерства	
		Недельная нагрузка (в часах)			
		20	24	24	32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия			
		3	3.5	3.5	4

1.	Общая физическая подготовка	42	50	50	85
2.	Специальная физическая подготовка	42	50	50	95
3.	Участие в спортивных соревнованиях	124	174	174	214
4.	Техническая подготовка	343	386	386	445
5.	Тактическая подготовка	217	250	250	327
6.	Теоретическая подготовка,	150	170	170	240
7.	Психологическая подготовка	50	80	80	118
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	10	10	10	14
9.	Инструкторская практика	10	15	15	20
10.	Судейская практика	10	10	10	16
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	12	13	13	16
12.	Восстановительные мероприятия	30	40	40	90
Всего количество часов в год		1040	1248	1248	1664

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

2.5. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы составляется Организацией на учебный год (спортивный сезон) с годового учебно-тренировочного плана, расписания учебно-тренировочных занятий и основных задач воспитательной работы по направлениям деятельности.

Календарный план воспитательной работы включает мероприятия по видам деятельности, направленные на: профориентационную работу, здоровьесбережение, патриотическое воспитание, развитие творческого мышления, а также на другие виды деятельности, определяемые Организацией.

Профориентационная работа. Профориентационная работа включает в себя комплекс психолого-педагогических мер, направленных на профессиональное самоопределение обучающихся, и реализуется в учебно-тренировочном процессе через инструкторские и судейские практики. Целью профориентационной работы является оказание профориентационной поддержки обучающимся в процессе выбора сферы будущей профессиональной деятельности в соответствии со своими возможностями, способностями и с учетом требований рынка труда.

В качестве изучения сферы будущей профессиональной деятельности

обучающиеся участвуют в спортивных соревнованиях различного уровня в качестве волонтера или спортивного судьи, помощника судьи и помощника секретаря (зона ответственности и возложение обязанностей на обучающихся зависит от этапа спортивной подготовки и уровня спортивной квалификации), в рамках которых рассматривается приобретение навыков судейства, самостоятельного судейства соревнований (на этапах ССМ и ВСМ). Данный вид деятельности формирует у обучающихся уважительное отношение к решениям спортивных судей.

Участие спортсменов в учебно-тренировочных занятиях в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора по спорту формирует у обучающихся педагогические навыки – информационно-коммуникационные, гностические, навыки наставничества, которые благоприятно сказываются на достижении спортсменами более высокого личного спортивного результата.

Здоровьесбережение. Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни в рамках спортивно-зрелищных мероприятий, посвященных дню здоровья и спорта, дает возможность обучающимся не только быть участниками мероприятия, но и получать новые знания.

Учебно-тренировочный процесс необходимо планировать в части соблюдения спортсменами режима питания и сна для полноценного восстановления организма.

Патриотическое воспитание. Патриотическое воспитание является важнейшим инструментом формирования нравственного качества - патриотизм, которое включает в себя: потребность преданно служить, проявлять любовь и верность к своей Родине; осознание и переживание величия и славы своей Родины, своей духовной связи с ней; стремление беречь честь и достоинство, практическими делами укреплять могущество и независимость Родины. Патриотизм традиционно рассматривается как важнейшая духовно-нравственная ценность, как чувство, присущее истинному гражданину – человеку с активной жизненной позицией.

Патриотическое воспитание – это систематическая и целенаправленная деятельность по формированию физически и духовно развитой личности, готовой к выполнению конституционного долга, морально стойкой, способной реализовать творческий потенциал, обладающей высоким уровнем гражданственности и патриотического сознания, чувства верности своему Отечеству.

Организация проводит мероприятия, посвященные историческим фактам создания флага Российской Федерации, гимна Российской Федерации; встречи с Ветеранами спорта, презентации на темы: Герои – спортсмены Великой Отечественной войны, Герои-спортсмены локальных войн и др.

Основная роль по реализации календарного плана воспитательной работы отводится тренеру-преподавателю. Тренер-преподаватель должен помнить, что воспитательная работа должна являться обязательной составной частью учебно-тренировочного процесса наряду с обучением технико-тактическим действиям

и развитием физических качеств, постоянно анализировать его поведение и помогать в решении личных проблем.

Важным фактором для осуществления успешной воспитательной работы является формирование положительных традиций, таких как, например, проведение мероприятий в честь победителей соревнований, ежегодное подведение итогов с поощрением победителей, призеров, участников и т.д.

При формировании календарного плана воспитательной работы Организация вправе включать в него мероприятия, рекомендованные федеральными, региональными и муниципальными органами исполнительной власти, осуществляющими государственное управление в сфере физической культуры и спорта, и образования, в том числе из календаря образовательных событий, приуроченных к государственным и национальным праздникам Российской Федерации, памятным датам и событиям российской истории и культуры».

Примерный календарный план воспитательной работы представлен в таблице 8 и носит ориентировочный, иллюстративный характер. Организация может изменить, сократить или дополнить календарный план воспитательной работы в соответствии с фактической работой, проводимой в Организации.

Таблица 8

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; составление конспекта учебно-	В течение года

		тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; формирование навыков наставничества; формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; формирование склонности к педагогической работе;	
1.3.
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительность учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
2.3.
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения зрителей и спортсменов	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

	на соревнованиях)		
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; ...	В течение года
3.3.
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; развитие мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитание толерантности и взаимоуважения; правомерное поведение зрителей; расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года
4.2.
5.	Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки
5.1.

Календарный план воспитательной работы может корректироваться в течение учебно-тренировочного года (спортивного сезона) в связи с происходящими в работе Организации изменениями: организационными, кадровыми, финансовыми и т.п.

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

Целью проведения антидопинговой работы является формирование установки у обучающихся о недопустимости допинга как явления. Антидопинговую работу необходимо осуществлять планомерно, системно и дифференцированно в зависимости от возраста и особенностей контингента обучающихся. На начальном этапе подготовки обучающихся в рамках теоретической подготовки рекомендовано

проводить беседы с детьми на темы здорового образа жизни, закаливания, профилактики заболеваний, режима сна и отдыха, рационального питания, то есть темы, способствующие формированию правильных привычек и здорового образа жизни. Антидопинговые мероприятия с обучающимися последующих этапов направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, ознакомление обучающихся с национальными антидопинговыми организациями и их программами. За последние годы в работе со спортсменами широко применяется, разработанные и рекомендуемые Российским антидопинговым агентством «РУСАДА» онлайн курсы обучения по антидопингу, по окончании которого каждый обучающийся получает не только сертификат, но и необходимые знания в рамках проекта «За честный и здоровый спорт».

При заполнении данного раздела необходимо использовать, в том числе, данные следующих источников:

- статья 26 Федерального закона № 329;
- Приказ № 464;
- Приказ № 878;
- сайт Ассоциации Российское антидопинговое агентство «РУСАДА» <https://rusada.ru>;
- и др.

Примерный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, представлен в таблице 9.

Таблица 9

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1. Беседы, лекции в рамках теоретической подготовки по установленным темам	формируется ежегодно тренером-преподавателем	При осуществлении первичной профилактики вредных привычек и нарушений антидопинговых правил среди юных спортсменов меры должны быть направлены: <ul style="list-style-type: none"> • на недопущение первой пробы запрещенных препаратов в условиях спортивных соревнований и подготовки к ним; • на разъяснение последствий нарушения спортсменом антидопинговых правил, в том числе применения препаратов, которые принимаются

			спортсменом с целью стимулирования его психофизических кондиций исключительно для достижения наиболее высокого спортивного результата;
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. «РУСАДА» online-training – курс обучения по антидопингу в рамках проекта «За честный и здоровый спорт». 2. Ежегодные конференции «РУСАДА» по антидопингу	По плану «РУСАДА»	Ссылка на онлайн курс: https://rusada.ru/education/online-training/
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. «РУСАДА» online-training – курс обучения по антидопингу в рамках проекта «За честный и здоровый спорт». 2. Ежегодные конференции «РУСАДА» по антидопингу. 3. Сдача допинг проб по требованию	По плану «РУСАДА»	Ссылка на онлайн курс: https://rusada.ru/education/online-training/

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Планирование по инструкторской и судейской практике ведется тренером-преподавателем с учетом календарного плана воспитательной работы, годового учебно-тренировочного плана и плана спортивных мероприятий. Инструкторская и судейская практика являются продолжением учебно-тренировочного процесса, способствуют овладению профессионально-ориентированными практическими навыками.

Инструкторская практика. В основе учебно-тренировочных занятий лежит применение инструкторской практики при обучении элементов по видам спортивной подготовки. Поочередно, выполняя роль инструктора, обучающиеся глубже вникают в специфику выполнения упражнения, изучают последовательность действий его выполнения, тем самым вырабатывают практический навык, что благоприятно сказывается на их спортивных результатах. При выполнении роли инструктора в основной части учебно-тренировочного занятия, обучающемуся важно правильно показать технические элементы, уметь находить и исправлять

ошибки. Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда спортсмены имеют уже необходимые знания и умения по изученному двигательному действию. На этапе НП необходимо развивать коммуникативные и гностические умения для изучения понятийности, терминологии вида спорта «шахматы», а также применять их при проведении одной из частей учебно-тренировочного занятия (вводной части).

Судейская практика. Для участия в судейской практике обучающим необходимо иметь теоретические знания по Правилам вида спорта, знать общие положения Правил вида спорта. Тренер-преподаватель при проведении теоретической подготовки особую роль отводит темам по изучению правил соревнований по шахматам. В процессе учебно-тренировочных занятий, обучающийся получает теоретические знания, но закрепления этих знаний формируется в практической деятельности. Обучающиеся приобретают умения по ведению протокола соревновательной деятельности. В зависимости от уровня подготовленности обучающихся и прохождения ими этапов спортивной подготовки тренер-преподаватель включает в свое планирование участие спортсменов в судейской практике и ставит перед ними непосредственные задачи. Обучающимся, прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе соревнований присваивается судейская квалификация «Юный судья».

Примерный план мероприятий по прохождению инструкторской и судейской практики представлен в таблице 10.

Таблица 10

План мероприятий по прохождению инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Вид практики	Описание
Этап начальной подготовки	Инструкторская практика	Проведение разминки, знание терминологии, показ технического элемента, умение видеть ошибки.
	Судейская практика	Рекомендуется участие обучающихся в качестве волонтера
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Инструкторская практика	Проведение разминки, знание терминологии, показ технического элемента, умение видеть и исправлять ошибки, правильно давать дозировку.
	Судейская практика	Рекомендуется участие обучающихся в качестве волонтера и помощника судьи.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Инструкторская практика	Участие в проведении учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки, знание терминологии, демонстрация технического элемента, умение видеть и исправлять ошибки, правильно давать дозировку для совершенствования технического действия.

	Судейская практика	Судейская категория присваивается лицам по достижении 16 лет, проявившим знания и умения в судействе, активно и систематически участвовавшим в спортивных соревнованиях на судейских должностях на спортивных соревнованиях районного, городского и областного масштабов.
Этап высшего спортивного мастерства	Инструкторская практика	Участие в проведении учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки, знание терминологии, демонстрация технического элемента, умение видеть и исправлять ошибки, правильно давать дозировку для совершенствования технического действия. Проведение мастер класса и активное участие в подготовке обучающихся к соревновательной деятельности.
	Судейская практика	Судейская категория присваивается лицам по достижении 16 лет, проявившим знания и умения в судействе, активно и систематически участвовавшим в спортивных соревнованиях на судейских должностях на спортивных соревнованиях районного, городского и областного масштабов.

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

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в Организацию, только при наличии документов (справка допуска к занятиям, результаты медосмотра), подтверждающих прохождение медицинского осмотра.

Порядок, условия, нормы обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, медицинскими, фармакологическими и восстановительными средствами установлены локальными нормативными актами Организации.

Медико-биологические мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение). Медицинские требования к обучающимся по Программе устанавливаются в соответствии и на основании требований, предъявляемых Приказом № 1144н.

Организация ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования.

Примерный план медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств представлен в таблице 11.

**Примерный план медицинских, медико-биологических мероприятий
и применения восстановительных средств**

Этапы спортивной подготовки	Периодичность
НП (до года обучения)	
Плановая диспансеризация	1 раз в 12 месяцев
Восстановительные средства	
...	
НП (свыше года обучения)	
Плановая диспансеризация	1 раз в 12 месяцев
Восстановительные средства	
...	
УТЭ (до 3-х лет обучения)	
Плановая диспансеризация	1 раз в 12 месяцев
Медико-биологическое мероприятия	
Восстановительные мероприятия	
...	
УТЭ (свыше 3-х лет обучения)	
Плановая диспансеризация	1 раз в 12 месяцев
Медико-биологическое мероприятия	
Восстановительные мероприятия	
...	
ССМ	
Плановая диспансеризация	1 раз в 6 месяцев
Медико-биологическое мероприятия	
Восстановительные мероприятия	
...	
ВСМ	
Плановая диспансеризация	1 раз в 6 месяцев
Медико-биологическое мероприятия	
Восстановительные мероприятия	
...	

III. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения программы

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

На этапе НП:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «шахматы»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях начиная со второго года;

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

- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

На УТЭ:

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

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

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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

- изучить антидопинговые правила;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе ССМ:

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

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

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

- выполнить план индивидуальной подготовки;

- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта», не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе в межрегиональных спортивных соревнованиях;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

На этапе ВСМ:

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

Оценка результатов освоения Программы сопровождается промежуточной аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, а также результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты) и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Организация, осуществляющая спортивную подготовку, самостоятельно разрабатывает комплекс тестов по видам подготовки, не связанных с физической

подготовкой (теоретическая подготовка, антидопинговая программа и др.), принимая во внимание конкретный контингент обучающихся и этап подготовки. При аттестации обучающихся и оценке освоения Программы учитываются помимо тестов результаты, показанные обучающимися на официальных спортивных соревнованиях.

Промежуточная аттестация проводится Организацией не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по оценке соответствия обучающихся требованиям к результатам прохождения на каждом из этапов спортивной подготовки.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Организации с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

В случае невыполнения обучающимся требований к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапу спортивной подготовки вследствие возникновения обстоятельств непреодолимой силы проведение аттестации продлевается на 12 месяцев со дня окончания срока действия таких обстоятельств.

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

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки регламентируются в приложениях № 6-9 к ФССП и в таблицах 12 – 15.

Таблица 12

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

п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
Нормативы общей физической подготовки						
1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6

3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115

Таблица 13

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			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.	Приседания 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 14

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег 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 15

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»

№ 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	см	не менее	

	гимнастической скамье (от уровня скамьи)		+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»			

Контрольные нормативы по техническому мастерству на этапе начальной подготовки

Этап НП 1 года обучения

1. Знать правила вида спорта «шахматы», уметь записывать партию.
Определять цвет полей шахматной доски по названным координатам «вслепую».
2. Знать историю вопроса о происхождении шахмат и распространения их на Востоке.
3. Показать знания простейших дебютных принципов.
4. Уметь определять названия и идеи основных тактических приемов.
5. Владеть простейшими принципами реализации материального преимущества.
6. Уметь ставить мат одинокому королю: ферзем, ладьей, двумя слонами.
7. Участвовать в квалификационных турнирах.

Этап НП 2 года обучения

1. Знать правила вида спорта «шахматы», уметь записывать партию.
2. Определять цвет полей шахматной доски по названным координатам «вслепую».
3. Владеть основными принципами разыгрывания дебюта. Показать знание стратегических идей гамбита Эванса, венской партии, королевского гамбита.
4. Показать умение осуществлять простые шахматные приемы (комбинации) в пределах двух-трех ходов, составлять простейший план игры, давать оценку позиции.
5. Владеть основами пешечного эндшпиля. Знать окончания «легкая фигура против пешки».

6. Участвовать в квалификационных турнирах. Результат участия по количеству выигранных партий:

80-100 % - «отлично»

60-80 % – «хорошо»

40-60 % – «удовлетворительно»

менее 40% «неудовлетворительно»

Контрольные нормативы по техническому мастерству на УТЭ 1 года обучения

1. Знать разрядные нормы и требования по шахматам.
2. Знать системы проведения соревнований по шахматам, уметь пользоваться таблицей очередности игры, определять цвет фигур, знать разновидности контроля времени на обдумывание ходов.
3. Владеть понятием «инициатива в дебюте». Показать знания стратегических идей защиты Филидора, шотландской партии и шотландского гамбита, главных систем испанской партии, сицилианской защиты, защиты Каро-Канн, отказного ферзевого гамбита.
4. Владеть понятием «атака в шахматной партии», знать основные проблемы и виды центра в шахматной партии.
5. Знать основные приемы борьбы в легкофигурных окончаниях, окончание типа «ладья и пешка против ладьи».
6. Иметь понятие о тренировке шахматиста.
7. Участвовать в квалификационных, отборочных турнирах.

Контрольные нормативы по техническому мастерству на УТЭ 2 года обучения

1. Уметь организовать и проводить простейшие шахматные соревнования.
2. Рассказать об основных положениях теории В. Стейница для развития шахматной теории.
3. Дать характеристику современных дебютов. Показать знание стратегических идей русской партии, скандинавской защиты, французской защиты, принятого ферзевого гамбита, староиндийской защиты.
4. Владение основными приемами атаки короля, продемонстрировать умение вести игру на ограничение подвижности фигур противника.
5. Владеть основными приемами борьбы в многопешечных окончаниях и окончаниях типа «ладья с пешкой против ладьи с пешкой».
6. Участвовать в квалификационных, отборочных и турнирах

Контрольные нормативы по техническому мастерству на УТЭ 3 года обучения

1. Уметь организовать и проводить простейшие шахматные соревнования.
2. Рассказать об основных положениях теории В. Стейница для развития шахматной теории.
3. Дать характеристику современных дебютов. Показать знание стратегических идей русской партии, скандинавской защиты, французской защиты, принятого ферзевого гамбита, староиндийской защиты.
3. Владение основными приемами атаки короля, продемонстрировать умение вести игру на ограничение подвижности фигур противника.
4. Владеть основными приемами борьбы в многопешечных окончаниях и окончаниях типа «ладья с пешкой против ладьи с пешкой».
5. Показать знание основных этапов подготовки шахматиста.
6. Участвовать в квалификационных, отборочных турнирах.

Контрольные нормативы по техническому мастерству на УТЭ 4 года обучения

1. Уметь организовать и проводить простейшие шахматные соревнования.
2. Рассказать об основных положениях теории В. Стейница для развития шахматной теории.
3. Дать характеристику современных дебютов. Показать знание стратегических идей русской партии, скандинавской защиты, французской защиты, принятого ферзевого гамбита, староиндийской защиты.
4. Владение основными приемами атаки короля, продемонстрировать умение вести игру на ограничение подвижности фигур противника.
5. Владеть основными приемами борьбы в многопешечных окончаниях и окончаниях типа «ладья с пешкой против ладьи с пешкой».
6. Показать знание основных этапов подготовки шахматиста.
7. Участвовать в квалификационных, отборочных турнирах.
8. Оценка по количеству выигранных в соревнованиях партий
80-100 % – «отлично»,
60-80 % – «хорошо»,
40-60 % – «удовлетворительно»,
менее 40% «неудовлетворительно»

Контрольные нормативы по техническому мастерству на этапе ССМ

1. Умение работать с шахматными аналитическими программами.
2. Умение оценивать позицию и составлять план игры в атаке и в защите.
3. Умение разыгрывать позиции с материальным и позиционным перевесом, с компенсацией за материал.

4. Умение разыгрывать сложные окончания, окончания с разным материалом, окончания с преимуществом двух слонов.
5. Умение рассчитывать сложные варианты, решать этюды.
6. Показать спортивные и творческие достижения, соответствующие годовым индивидуальным планам.

Контрольные нормативы по техническому мастерству на этапе ВСМ

1. Умение работать с шахматными аналитическими программами.
2. Умение оценивать позицию и составлять план игры в атаке и в защите.
3. Умение разыгрывать позиции с материальным и позиционным перевесом, позиции с необычным соотношением сил и компенсацией за материал.
4. Умение разыгрывать сложные окончания, окончания с разным материалом, окончания с преимуществом двух слонов.
5. Умение рассчитывать сложные варианты, решать этюды.
6. Показать спортивные и творческие достижения, соответствующие годовым индивидуальным планам.

IV. Рабочая программа по виду спорта «шахматы»

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки

Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки по виду спорта «шахматы» составляется тренером-преподавателем. Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация определяет сроки начало и окончание спортивного сезона с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий, в которых планируется участие обучающихся. Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация использует следующие виды планирования: перспективное, с учетом олимпийского цикла, ежегодное, ежеквартальное, ежемесячное.

Для обучающихся, достигших уровня спортивной квалификации – спортивного разряда «кандидат в мастера спорта», спортивного звания «мастер спорта России», спортивного звания «гроссмейстер России» «мастер спорта России международного класса», а также включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации составляется индивидуальный план спортивной подготовки. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах ССМ и ВСМ, а также на всех этапах спортивной

подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия спортивных соревнований.

4.1.1. Программный материал для этапа начальной подготовки первого года обучения

Основными задачами спортивной подготовки являются:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- укрепление здоровья обучающихся;
- освоение основ техники по виду спорта «шахматы»;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий шахматами.

Физическая подготовка

Применяются строевые упражнения, упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры. Гимнастические упражнения применяются для мышц рук и плечевого пояса, для мышц туловища, для мышц ног и таза. Основная направленность упражнений на укрепление здоровья и формирование основных двигательных навыков: ходьбы, бега, прыжков, метания. Подвижные игры.

Теоретическая подготовка

Преобразование пешек, рокировка, взятие на проходе.

Ценность фигур и пешек.

Ничья.

Вечный шах.

Пат.

Дебют:

Как начинать партию.

Что делать после дебюта.

Короткие партии (до 10 ходов) с явными ошибками одного из соперников.

Понятие инициативы в дебюте.

Жертва пешки в дебюте за инициативу.

Гамбиты. Испанская партия: основные варианты.

Как изучать дебют.

Миттельшпиль:

План игры.

Оценка позиций.

Центр.

Централизация.

Атака в шахматной партии.

Инициатива и темп.

Фигурно-пешечная атака.

Проблема центра.

Использование большого мастер перевеса.

Эндшпиль:

Игра на мат в простейших окончаниях.

Мат тяжелыми фигурами.

Король и пешка против короля.

Проведение пешки в ферзя.

Пешечные окончания.

Король и пешка против короля и пешки.

Король и пешка против короля и двух пешек.

Окончания с одноцветными (разноцветными) слонами.

Окончания.

1. Пешечные окончания:

- особенности эндшпиля. Реализация лишней пешки в пешечных окончаниях;
- разные виды пешек
- как выигрывать «плохие» пешки

2. Выигрыш при большом материальном перевесе.

3. Выигрыш при небольшом материальном перевесе

Техническая подготовка.

1. Элементарные понятия о шахматной игре:

- краткая историческая справка. Доска и фигуры. Правила игры;
- шахматная нотация.

2. Сложные правила:

- превращение пешек;
- правило взятия на проходе;
- рокировка;
- ценность фигур и пешек;
- некоторые случаи ничьей.

3. Мат тяжелыми фигурами:

- линейный мат;
- мат ферзем и мат ладьей;

- упражнения на мат.

4. Как начинать партию:

- понятия «Дебют», «Миттельшпиль», «Эндшпиль».
- правила дебюта.
- какие дебюты бывают.
- что делать после окончания дебюта.

5. Использование большого материального перевеса:

- использование большого материального перевеса;
- использование большого материального перевеса (окончание);

6. Король и пешка против короля:

- король и крайняя (ладейная) пешка против короля;
- Король и не крайняя пешка против короля.

Элементы стратегии.

1. Расположения фигур на доске и как это влияет на позицию:

- «хорошие» и «плохие» слоны;
- сильные и слабые пункты (поля);
- пешечные слабости.

2. Открытая линия и 7-я (2-я) горизонталь:

- владение открытой вертикалью;
- владение 7-ой (2-ой) горизонталью.

Тактическая подготовка.

1. Тактические приемы:

- связка;
- двойной удар (вилка);
- открытое нападение;
- вскрытый шах;
- двойной шах.
- отвлечение и завлечение

2. Комбинация.

- что такое комбинация.

3 Комбинации на постановку мата

- Разные виды комбинации

4. Шахматные задачи.

5. Ловушки.

Инструкторская и судейская практика

Судейство в соревновании.

Воспитательная роль судьи.

Системы проведения соревнований: круговая, олимпийская, швейцарская.

Основные положения правил игры по шахматам.

Разрядные нормы и требования по шахматам.

Участие в спортивных соревнованиях

Турниры группы.

Квалификационные турниры

4.1.2. Программный материал для этапа начальной подготовки второго года обучения

Общая физическая подготовка

Применение упражнений для мышц рук и плечевого пояса (индивидуальные, парами, с использованием набивных мячей, гантелей, резиновых амортизаторов). Применение упражнений для мышц туловища и шеи (наклоны и повороты головы влево, вправо, упражнения с отягощением). Применение упражнений из легкоатлетического многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные (от 3-х до 5 видов). Подвижные и спортивные игры.

Специальная физическая подготовка

Применение упражнений для привития навыков быстроты ответных действий, упражнений для развития гибкости, координации, силовых способностей специальной выносливости, плавание, кроссовая подготовка.

Теоретическая подготовка

Повторение пройденного материала.

Краткая историческая справка.

Доска и фигуры. Основные правила, определяющие ход игры.

Шахматная нотация.

Сложные правила.

Ценность фигур и пешек.

Некоторые случаи ничьей.

Мат тяжелыми фигурами.

Дебют:

Открытые дебюты.

Значение флангов.

Захват центра.

Подрыв центра.

Фланговые атаки.

План в дебюте.

Оценка позиции в дебюте.

Связь дебюта с миттельшпилем.

Стратегические идеи.

Как начать партию.

Что делать после дебюта.

Использование материального перевеса.

Сицилианская защита: основные идеи и варианты.

Защита Каро-Канн.

Атака в дебюте.

Стратегические идеи русской партии, скандинавской защиты, французской защиты, принятого ферзевого гамбита, староиндийской защиты.

Значение флангов, дебютный захват центра с флангов, подрыв центра.

Миттельшпиль:

Основные принципы разыгрывания середины игры: целесообразность в развитии фигур, мобилизация сил, определение ближайших и последующих задач.

Разрушение пешечного центра.

Уничтожение защиты.

Пешечный прорыв.

Подвижный пешечный центр.

Центр и фланги.

Инициатива и темп в атаке.

Атака при разносторонних рокировках.

Ограничение подвижности фигур, пространства, выключение фигур из игры.

Защита в шахматной партии.

Эндшпиль:

Пешечные окончания.

Отдаленная проходная пешка.

Защищенная проходная пешка.

Пешечный прорыв.

Коневые (слоновые) окончания.

Цугцванг.

Ладейные окончания.

Ладья против пешек.

Король и пешка против короля.

Борьба ферзя против пешки.

Некоторые случаи ничьей при большом материальном перевесе.

Простейшие ладейные окончания.

Легкофигурные окончания

Мат одинокому королю двумя слонами.

Реализация лишней пешки в многопешечном окончании.

Построение моста.

Принцип Тарраша.

Позиция Филидора.

Принципы работы шахматных баз данных.

Просмотр партий по конкретному сопернику при подготовке к шахматному турниру.

Анализ сыгранных партий с помощью аналитических модулей. ChessBase, ChessAssistant.

Овладение навыками работы в интернете сайтами.

Игра против программы.

Запись шахматной партии и разбор ошибок.

Тактическая подготовка

Развитие комбинационного зрения.

Различные тактические приемы, комбинации.

Матовые комбинации.

Комбинации на выигрыш фигуры.

Открытое нападение. Открытый шах.

Двойной удар.

Связка.

Уничтожение защиты.

Промежуточный ход.

Промежуточный шах.

Наиболее характерные комбинационные возможности различных фигур.

Классификация комбинаций по идеям.

Ловушки.

Атака на короля.

Тактическая подготовка с использованием ПК.

Техническая подготовка

Стратегия и тактика:

Подвижный пешечный центр.

Выигрыш темпа.

Рентген.

Слабости пешечной структуры.

Проходная пешка.

Промежуточный ход.

Размен.

Влияние пешечной конфигурации на течение борьбы.

Открытая линия и 7-ая (2-я) горизонталь.

Анализ типовых позиций:

Отдаленная (защищенная) проходная пешка.

Ладья и пешка против ладьи.

Слон против пешек.

Конь против пешек.

Решение задач:

Двойной удар.

Связка.

Уничтожение защиты.

Промежуточный ход.

Промежуточный шах.

Тренировочные партии.

Северный гамбит.

Венская партия.

Королевский гамбит.

Молниеносная и быстрая игра.

Инструкторская и судейская практика

Судейство в соревновании.

Воспитательная роль судьи.

Системы проведения соревнований: круговая, олимпийская, швейцарская.

Основные положения правил игры по шахматам.

Разрядные нормы и требования по шахматам.

Участие в спортивных соревнованиях

Турниры группы.

Квалификационные турниры.

4.1.3. Программный материал для учебно-тренировочного этапа до трех лет обучения

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

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

В учебно-тренировочных группах третьего года обучения – расширение полученных знаний, изучение теории В. Стейница, углубленное изучение темы

«Атака на короля», ознакомление с характеристикой современных дебютов, совершенствование в изучении приемов эндшпиля и миттельшпиля, приобретение углубленных знаний о режиме шахматиста и методике тренировки.

Общая физическая подготовка

Укрепление здоровья и совершенствование с помощью средств физической культуры основных физических качеств гибкости, скорости, выносливости, силовых, скоростных и координационных способностей. Подвижные и спортивные игры, плавание.

Специальная физическая подготовка

Совершенствовании с помощью средств физической культуры специальных психофизических качеств, необходимых шахматистам.

Техническая подготовка

1. Атака на короля:

- атака на не рокировавшего короля;
- атака на короля при односторонних рокировках;
- атака на короля при разносторонних рокировках;

2. Тренировка техники расчета:

- ошибки при расчете;
- тренировка техники расчета;
- тренировка техники расчета (продолжение);
- тренировка техники расчета (окончание).

Основы стратегии

1. Различная подвижность (активность) фигур:

- хорошие и плохие слоны;
- слон сильнее коня;
- конь сильнее слона;

2. Открытые и полуоткрытые линии:

- использование открытых и полуоткрытых линий;
- открытые и полуоткрытые линии и атака на короля;
- борьба за открытую линию.

3. Проблема центра:

- сильный пешечный центр;
- подрыв пешечного центра;
- роль центра при фланговых операциях.

4. Два слона:

- успешная борьба против двух слонов.
- постановка мата двумя слонами

5. Слабые и сильные поля:

- слабые поля в лагере противника;
- слабость комплекса полей;
- о некоторых сильных полях.

6. Особенности расположения пешек:

- пешечные слабости в эндшпиле.

Тактическая подготовка

1. Конкурсы решения комбинаций и задач-миниатюр:

- конкурс решения комбинаций;
- блицконкурс;
- конкурс решения задач-двухходовок;

2. Об этюдной композиции. Некоторые этюдные идеи на практике.

- решение этюдов;

3. Комбинация. Наиболее характерные комбинационные возможности различных фигур:

- комбинации, основанные на диагональном действии слонов;
- жертва слона на h7 (h2);
- коневые комбинации;
- коневые комбинации (окончание);
- пешечные комбинации;
- пешечные комбинации (окончание);
- тяжело фигурные комбинации;
- тяжело фигурные комбинации (окончание);
- типичные комбинации, основанные на взаимодействии фигур;
- типичные комбинации, на взаимодействии фигур (окончание).

4. Классификация комбинаций по идеям:

- комбинации на завлечение;
- комбинации на блокировку;
- комбинации на отвлечение;
- комбинации на освобождение поля;
- комбинации на освобождение линии;
- комбинации на перекрытие;
- комбинации на уничтожение защиты;
- комбинации на захват пункта;
- комбинации на разрушение;
- комбинации с сочетанием идей.

5. Шахматные задачи.

6. Ловушки.

Теоретическая подготовка

Борьба при необычном соотношении сил и компенсация за материал

1. Ферзь против различного материала:

- ферзь против ладьи;
- ферзь против ладьи и легкой фигуры;
- ферзь против трех легких фигур.

2. Компенсация за ферзя.

3. Ладья против легкой фигуры.

4. Ладья против легкой фигуры и двух пешек.

5. Две легкие фигуры против ладьи (с пешками).

6. Компенсация за ладью.

7. Легкая фигура против двух пешек.

Окончания

1. Учебные позиции.

2. Геометрия доски. Прием отталкивания.

3. Прорыв.

4. Лучшее пешечное расположение.

5. Запасные темпы.

6. Активность короля.

7. Переход в пешечный эндшпиль, как метод реализации материального или позиционного перевеса.

Пешечные

1. Простые пешечные окончания:

- Окончания с проходными пешками у обеих сторон
- особенности эндшпиля. Реализация лишней пешки в пешечных окончаниях;
- отдаленная проходная пешка;
- защищенная проходная пешка.
- правило квадрата.

2. Борьба ферзя против пешки:

3. Некоторые случаи ничьей при большом материальном перевесе.

4. Простейшие ладейные окончания:

- элементарные ладейные окончания;
- некоторые технические приемы в ладейных окончаниях.

Изучение дебюта

1. Как изучать дебют:

- как изучать дебют;
- как изучать дебют (продолжение);

– как изучать дебют (окончание)

Инструкторская и судейская практика.

Судейство в соревновании.

Воспитательная роль судьи.

Системы проведения соревнований: круговая, олимпийская, швейцарская.

Основные положения правил игры по шахматам.

Разрядные нормы и требования по шахматам.

Таблица очередности игры в соревнованиях.

Организация и проведение соревнований по шахматам.

Положение о соревновании.

Регламент. Подготовка места соревнования.

Порядок открытия и закрытия соревнований.

Создание праздничной обстановки соревнований.

Документация соревнований, оформление отчета об их проведении.

Участие в спортивных соревнованиях

Турниры группы.

Квалификационные турниры

4.1.4. Программный материал для учебно-тренировочного этапа свыше трех лет обучения

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

Общая физическая подготовка

Укрепление здоровья и совершенствование с помощью средств физической культуры основных физических качеств гибкости, скорости, выносливости, силовых, скоростных и координационных способностей. Подвижные и спортивные игры, плавание, кроссовая подготовка.

Специальная физическая подготовка

Совершенствовании с помощью средств физической культуры специальных психофизических качеств, необходимых шахматистам.

Теоретическая подготовка

Дебют:

Открытые дебюты и гамбитная игра.

Полузакрытые дебюты и закрытые дебюты.

Построение дебютного репертуара.

Связь дебюта и миттельшпиля.

Характеристика современных дебютов.

Понятие дебютной новинки.

Дебют Рети.

Стратегические идеи защиты Алехина, защиты Уфимцева, защиты Тарраша, славянской защиты, староиндийского начала, голландской защиты, английского начала.

Открытые дебюты:

1. Испанская партия.
2. Шотландская партия.
3. Итальянская партия.
4. Королевский гамбит.
5. Венская партия.
6. Защита двух коней.
7. Дебют слона.
8. Защита Филидора.

Полуоткрытые дебюты:

1. Сицилианская защита.
2. Французская защита.
3. Защита Каро-Канн.
4. Защита Пирца-Уфимцева.
5. Скандинавская защита.
6. Защита Алехина.
7. Дебют Нимцовича.
8. Неправильное начало.

Закрытые дебюты:

1. Ферзевый гамбит.
2. Защита Нимцовича.
3. Новоиндийская защита.
4. Индийская защита.
5. Английское начало.
6. Дебют Рети.
7. Защита Грюнфельда.
8. Дебют Сокольского.

Миттельшпиль:

Жертва материала для перехода в эндшпиль.

Компенсация за ферзя, ладью, легкую фигуру в середине игры.

Изолированные висячие пешки.

Позиционная жертва пешки, качества.

Игра на двух флангах.

Эндшпиль:

Сложные пешечные окончания.

Сложные ладейные окончания.

Мат одинокому королю слоном и конем.

Компенсация за ферзя, ладью, легкую фигуру в эндшпиле.

Ладья против легких фигур.

Ладья и конь против ладьи.

Ладья и слон против ладьи.

Легкофигурные окончания.

Прием отталкивания.

Окончания с проходными пешками у обеих сторон.

Прорыв.

Лучшее пешечное расположение.

Запасные темпы и активность короля.

Переход в пешечный эндшпиль.

Этюдная композиция.

Реализация позиционного перевеса.

Ладейные этюды.

Тренажер для самостоятельного анализа шахматных партий.

Fritz, Rybka, Houdini, Stockfish и другие шахматные программы.

Читтерство.

Основные алгоритмы современных шахматных программ.

Окончания.

1. Слон против пешек.

2. Одноцветные слоны.

3. Разноцветные слоны.

4. Конь против пешек.

5. Коневые окончания.

6. Слон против коня.

7. Ладья против пешек.

8. Ладейные окончания.

9. Ладья против легкой фигуры.

10. Ферзевые окончания.

11. Ферзь против ладьи.:

Техническая подготовка

1. Стратегия и тактика:

Хорошие и плохие слоны.

Слон сильнее коня.

Конь сильнее слона.

Разноцветные слоны в миттельшпиле.

Выключение фигуры из игры.

Открытые и полуоткрытые линии.

Роль центра в шахматной партии.

Игра двумя слонами миттельшпиле и эндшпиле.

Понятие о слабых и сильных конях.

Расположение пешек и их влияние на оценку позиции.

Элементы стратегии в творчестве классиков шахмат.

Испанская структура.

«Карлсбадская» структура.

«Каменная стена».

«Ёж».

Стратегические приемы защиты.

Тренировка техники расчета.

2. Анализ типовых позиций.

Открытые и полуоткрытые линии и атака на короля.

Форпост на открытой и полуоткрытой линии.

Борьба за открытую линию.

Ладья против легких фигур.

Ладья и слон (конь) против ладьи.

3. Решение комбинаций:

Выключение фигуры из игры.

Матовые комбинации.

Атака слабых пунктов.

Позиционная жертва качества.

Компенсация за фигуру (ладью).

Этюды.

4. Тренировочные партии

Защита Грюнфельда.

Защита Нимцовича.

Эндшпиль с одноцветными (разноцветными) слонами.

Английское начало.

Славянская защита.

Позиции без качества (без пешки).

Ферзь против ладьи в эндшпиле.

Стратегия:

1. Пешечный перевес на одном из флангов.

2. Пешечная цепь.

3. Качественное пешечное превосходство.
4. Блокада.
5. Пешечная пара «c3+d4» на полуоткрытых линиях.
6. Изолированная пешка в центре доски.
7. Висячие пешки.
8. «Карлсбадская структура».
9. Закрытый центр.
10. Компенсация за пешку.
11. Принцип двух слабостей.
12. Правила Капабланки.
13. Выключение слона Мотив Ласкера
14. Мнимая жертва пешки.
15. Имитация размена.
16. Обеспечение опорного пункта для коня.

Тактическая подготовка.

1. Конкурсы решения комбинаций, задач-миниатюр и этюдов:
 - конкурс решения комбинаций;
 - блицконкурс;
 - конкурс решения задач.
2. Тренировка техники расчета:
 - тренировка техники расчета;
 - тренировка техники расчета (продолжение);
 - тренировка техники расчета (окончание);

Инструкторская и судейская практика

Судейство в соревновании.

Воспитательная роль судьи.

Системы проведения соревнований: круговая, олимпийская, швейцарская.

Основные положения правил игры по шахматам.

Разрядные нормы и требования по шахматам.

Таблица очередности игры в соревнованиях.

Организация и проведение соревнований по шахматам.

Положение о соревновании.

Регламент.

Подготовка места соревнования.

Порядок открытия и закрытия соревнований.

Создание праздничной обстановки соревнований.

Документация соревнований, оформление отчета об их проведении.

Участие в спортивных соревнованиях

Турниры группы. Квалификационные турниры.

4.1.5. Программный материал для этапа совершенствования спортивного мастерства

Общая физическая подготовка

Укрепление здоровья и совершенствование с помощью средств физической культуры основных физических качеств гибкости, скорости, выносливости, силовых, скоростных и координационных способностей. Подвижные и спортивные игры, плавание.

Специальная физическая подготовка

Совершенствовании с помощью средств физической культуры специальных психофизических качеств, необходимых шахматистам.

Теоретическая подготовка

Дебют:

Испанская партия: вариант Чигорина, вариант Брейера, варианты Смыслова и Зайцева.

Дебюты ведущих шахматистов мира.

Славянская защита: вариант Шлехтера, Меранский вариант, Антимеран, вариант Ботвинника, Московский вариант,

Антимосковский гамбит.

Защита Нимцовича: вариант Хюбнера, центральный вариант, система Романишина, система с 4.Фс2.

Староиндийская защита: закрытый пешечный центр, позиции с открытым пешечным центром.

Французская защита: Вариант Винавера, классическая система 3...Kf6 4.e5 Kfd7, вариант Тарраша 3.Kd2.

Новоиндийская защита с 3.e4.

Миттельшпиль:

Изолированные и висячие пешки.

Позиционная жертва.

Пешечный перевес: в центре, на ферзевом фланге, на королевском фланге.

Пешечные цепи.

Блокада пешки и пешечной цепи.

Использование пешечного перевеса в центре.

Позиционная борьба в миттельшпиле: логика позиционной борьбы, подрыв, размен, перевес в пространстве, инициатива, профилактика.

Борьба при необычном соотношении сил и компенсации за материал: ферзь против трех легких фигур.

Стратегическая инициатива.

Изолированные и висячие пешки.

Принципы реализации материального преимущества.

Позиционная жертва пешки (качества).

Игра на двух флангах.

Типовые позиции миттельшпиля.

Позиции с изолированной пешкой.

Атака на короля на примере партий А. Алехина, М. Таля, Г. Каспарова, В. Крамника, В. Ананда.

Развитие комбинационного зрения.

Расчет вариантов.

Метод исключения по методике М. Дворецкого.

Внимание к возможностям противника.

Игра в миттельшпиле и переход в эндшпиль.

Атака в центре и на ферзевом фланге.

Защита и контратака на примерах партий Э. Ласкера, В. Корчного

Эндшпиль:

Переход из миттельшпиля в эндшпиль.

Переход из дебюта в эндшпиль.

Сложные окончания.

Стратегическая атака: при разноцветных слонах, пешечного меньшинства.

Борьба с пешечным перевесом на фланге.

Преимущество двух слонов.

Переход в пешечный эндшпиль как метод реализации материального или позиционного перевеса.

Систематизация знаний теории пешечного эндшпиля.

Приемы стратегической защиты: размен атакующих фигур противника, упрощения, создание максимальных трудностей противнику, ослабление позиции противника, жертва материала ради перехода в эндшпиль.

Компенсация за ферзя, ладью, легкую фигуру.

Сложные эндшпили с различными противостоящими фигурами при пешках: ферзь против ладьи, ферзь против ладьи и слона, ферзь против ладьи и коня, ладья против слона, ладья против коня, слон против коня.

Пешечные окончания в практике А. Карпова и В. Крамника.

Пешечные этюды.

Ладейные окончания.

Теоретические позиции.

Примеры из творчества А. Рубинштейна.

Общая стратегия эндшпиля.

Легкофигурные окончания.

Ладья против легкой фигуры.

Переход в эндшпиль и размен – как способ использования материального или

позиционного перевеса.

Эндшпильная техника на примерах творчества чемпионов мира.

Skype. Игра on-line.

Психологические аспекты использования современных информационных технологий.

Тактическая подготовка.

Развитие комбинационного зрения.

Расчет вариантов.

Различные виды комбинаций высокой степени сложности.

Ловушки.

Тактическая подготовка с использованием ПК.

Тренировка техники расчета.

Техническая подготовка

1. Стратегия и тактика:

Стратегические идеи в испанской партии.

Перегруппировка фигур в миттельшпиле.

Атака малыми силами.

Стратегические идеи славянской защиты и защиты Нимцовича.

Активная защита.

Стратегические идеи староиндийской и новоиндийской защиты.

«Дерево» расчета.

Техника расчета.

2. Анализ типовых позиций.

Игра on-line.

Открытые и полуоткрытые линии и атака на короля.

Форпост на открытой и полуоткрытой линии.

Борьба за открытую линию.

Сильный пешечный центр.

Подрыв пешечного центра.

Роль центра при фланговых операциях.

Пешечные слабости.

Сдвоенные пешки.

Отсталая пешка.

Изолированная пешка.

Пешечные островки.

3. Решение задач и комбинаций:

Матовые комбинации.

Атака слабых пунктов.

Позиционная жертва качества.

Разрушение королевского фланга.

Прямая атака на короля.

Атака малыми силами.

Размен атакующих фигур противника.

Жертва материала.

Этюды.

4.Тренировочные партии.

Испанская партия: вариант Чигорина, вариант Брейера, варианты Смыслова и Зайцева.

Меранский вариант.

Антимеран.

Защита Немцовича: вариант Хюбнера, центральный вариант, система Романишина, система с 4.Фс2.

Староиндийская защита: позиции с открытым пешечным центром.

Французская защита: классическая система 3...Kf6 4.e5 Kfd7, вариант Тарраша 3.Kd2.

Новоиндийская защита с 3.e4.

Самостоятельная работа.

Анализ типовых позиций, решение комбинаций и этюдов. Расчет вариантов.

Инструкторская и судейская практика

ЕВСК. Организация и проведение соревнований по шахматам.

Положение о соревновании.

Регламент.

Подготовка места соревнования.

Порядок открытия и закрытия соревнований.

Создание праздничной обстановки соревнований.

Документация соревнований, оформление отчета об их проведении.

Участие в спортивных соревнованиях.

Участие в соревнованиях согласно календарному плану соревнований на текущий год.

4.1.6. Программный материал для этапа высшего спортивного мастерства

Общая физическая подготовка

Укрепление здоровья и совершенствование с помощью средств физической культуры основных физических качеств гибкости, скорости, выносливости, силовых, скоростных и координационных способностей. Подвижные и спортивные игры, плавание.

Специальная физическая подготовка

Совершенствовании с помощью средств физической культуры специальных психофизических качеств, необходимых шахматистам.

Теоретическая подготовка

Основные сведения о шахматах

Сильнейшие шахматисты России и мира.

Крупнейшие международные турниры. Чемпионаты мира.

Дебют:

Сицилианская защита: продолжение 2. с3, схевенингенский вариант, варианты с е7-е5, варианты сицилианской защиты с разменом С:f6 gf.

Знакомство с практикой ведущих шахматистов мира.

Сицилианская защита: вариант Найдорфа (с 6. Сg5 е6 7. f4, с 6. Сс4, с 6.е5, с 6. Се3 и 6. а4).

Дебютные катастрофы.

Дебютные тонкости.

Неожиданности в дебюте.

Система «Ёж» (белый слон на е2, g2, d2).

Классический схевенинген.

Неосхевенинген.

Миттельшпиль:

Сицилианский миттельшпиль: атаки на разных флангах.

Борьба при необычном соотношении сил и компенсации за материал: две ладьи против ладьи и легкой фигуры, две легкие фигуры против ладьи (с пешками), легкая фигура против трех пешек, ладья против легкой фигуры и двух пешек.

Маневренная борьба в закрытых позициях.

Техника реализации преимущества.

Проблема центра: сильный пешечный центр, фигуры против пешечного центра, фигурно-пешечный центр, роль центра при фланговых операциях.

Далекий расчет.

Интуитивные решения.

Атака на короля на примере партий А. Алехина, М. Таля, Г. Каспарова, В. Крамника, В. Ананда.

Игра в миттельшпиле и переход в эндшпиль.

Атака в центре и на ферзевом фланге.

Защита и контратака на примерах партий Э. Ласкера, В. Корчного.

Активность тяжелых фигур миттельшпиле.

Эндшпиль:

Сложные эндшпили с различными противостоящими фигурами при пешках: ферзь против двух ладей, ферзь против ладьи и слона, ферзь против ладьи и коня, ладья против слона и коня.

Лучшее пешечное расположение.

Переход в пешечный эндшпиль как реализация материального или позиционного перевеса.

Эндшпиль: ладья против двух легких фигур, ладья против легкой фигуры и двух пешек, легкая фигура против трех пешек.

Коневой эндшпиль: конь против пешек, конь с пешками против коня с пешками.

Слоновый эндшпиль: слон против пешек, реализация перевеса при одноцветных (разноцветных) слонах, слон против коня.

Ферзевый эндшпиль и вечный шах.

Пешечные окончания в практике А. Карпова и В. Крамника.

Пешечные этюды.

Ладейные окончания.

Теоретические позиции.

Примеры из творчества А. Рубинштейна.

Общая стратегия эндшпиля.

Легкофигурные окончания.

Ладья против легкой фигуры.

Переход в эндшпиль и размен – как способ использования материального или позиционного перевеса.

Эндшпильная техника на примерах творчества чемпионов мира.

Игра on-line. Skype.

Тактическая подготовка.

Развитие комбинационного зрения.

Расчет вариантов.

Различные виды комбинаций высокой степени сложности.

Ловушки.

Тактическая подготовка с использованием ПК.

Тренировка техники расчета.

Техническая подготовка

1. Стратегия и тактика:

Стратегические идеи сицилианской защиты.

Стратегические идеи сицилианской защиты: вариант Найдорфа (с 6. Сg5 e6 7. f4, с 6. Сс4, с6. e5, с 6. Се3 и 6. a4).

Система «Ёж», классический схевенинген, неосхевенинген стратегические идеи.

Переломные моменты в партии.

Профилактика – инициатива.

Техника расчета.

Далекий расчет.

«Дерево расчета»: вариантные дебри.

2. Анализ типовых позиций.

Неудачная позиция одной фигуры.

Выключение фигуры из игры.

Дисгармония в расстановке фигур.

Пешечный центр.

Фигурно-пешечный центр.

Открытый центр. Закрытый центр.

Напряженный центр.

Реализация материального перевеса.

Реализация позиционного перевеса.

Запасные темпы.

Атака на короля при разносторонних рокировках.

3. Решение задач и комбинаций.

Игра на двух флангах.

Размен.

Жертва пешки (фигуры) для перехода в эндшпиль.

Жертва качества (пешки, фигуры) за атаку.

Ладья против двух легких фигур (против легкой фигуры и двух пешек), легкая фигура против трех пешек.

Ферзь против ладьи, ферзь против двух (трех) фигур.

Комбинации на вечный шах.

Этюды.

4. Тренировочные партии.

Сицилианская защита: продолжение 2. с3, схевенингенский вариант, варианты с e7-e5, варианты сицилианской защиты с разменом C:f6 gf.

Сицилианская защита: вариант Найдорфа (с 6. Cg5 e6 7. f4, с 6. Cc4, с 6.e5, с 6. Ce3 и 6. a4).

Позиции после выхода из индивидуального дебюта. Система «Ёж» (белый слон на e2, g2, d2). Классический схевенинген.

Неосхевенинген.

Самостоятельная работа.

Совершенствование тактических приемов.

Анализ типовых позиций. Комбинации.

Этюды.

Расчет вариантов.

Инструкторская и судейская практика

ЕВСК. Организация и проведение шахматных соревнований.

Положение о соревновании.

Регламент. Подготовка места соревнования.

Порядок открытия и закрытия соревнований.

Создание праздничной обстановки соревнований.

Документация соревнований, оформление отчета об их проведении.

Участие в спортивных соревнованиях

Участие в соревнованиях согласно календарному плану соревнований на текущий год

Рекомендации для Организаций при заполнении данного раздела.

Для подготовки программного материала по каждому этапу спортивной подготовки Организации рекомендуется учитывать следующее:

1. Структуру многолетней подготовки спортсмена по виду спорта «шахматы», которая представляет собой относительно устойчивый порядок объединения компонентов, средств и методов общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовки; соотношение параметров учебно-тренировочной нагрузки (ее количественных и качественных характеристик объема и интенсивности); последовательность различных компонентов (звеньев) учебно-тренировочного процесса, представляющих фазы или стадии данного процесса, во время которых учебно-тренировочный процесс претерпевает закономерные изменения. В зависимости от масштаба времени, в пределах которого протекает учебно-тренировочный процесс, различают: микроциклы, мезоциклы, макроциклы.

2. Методические положения построения многолетней подготовки спортсмена, как единую педагогическую систему, обеспечивающую рациональную преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп.

3. Наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах для данного вида спорта.

4. Оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки.

5. Неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется, увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему учебно-тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес общей подготовки.

6. Поступательное увеличение объема и интенсивности учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок. Каждый период очередного годового цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне учебно-тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующими периодами

предыдущего годичного цикла.

7. Строгое соблюдение постепенности в процессе использования учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, так как всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на всех этапах многолетнего процесса полностью соответствуют биологическому возрасту и индивидуальным возможностям спортсмена.

8. Одновременное воспитание физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды.

9. Сенситивные (чувствительные) периоды изменения роста и показателей развития физических качеств и психических способностей обучающихся различного возраста.

4.2. Учебно-тематический план

Освоение теоретических знаний в процессе подготовки спортсменов происходит на всех этапах спортивной подготовки. Учебный материал должен быть построен с учетом индивидуальных особенностей и уровнем развития обучающихся.

В таблице 16 представлен рекомендуемый учебно-тематический план, тем по общей теоретической подготовке.

Таблица 16

Учебно-тематический план

Этапы спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта и его развитие	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура как важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	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	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.

	физической культурой и спортом		
	Закаливание организма	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	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт как явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный олимпийский

			комитет.
	Режим дня и питание обучающихся	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	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	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и уровень спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	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	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	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	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)	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	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	январь	Современные тенденции совершенствования системы учебно-тренировочного процесса. Спортивные результаты как специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Основные направления учебно-тренировочного процесса. Система спортивных соревнований.
	Спортивные соревнования как важнейший системообразующий и интегрирующий компонент системы спортивной подготовки	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 течение переходного периода 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

			<p>воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.</p>

Этап высшего спортивного мастерства	<p>Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности</p>	сентябрь	<p>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.</p>
	Социальные функции спорта	октябрь	<p>Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.</p>
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	<p>Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.</p>
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	декабрь	<p>Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты как специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.</p>
	Спортивные соревнования как важнейший системообразующий и интегрирующий компонент системы спортивной подготовки	май	<p>Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная</p>

			характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности.
	Восстановительные средства и мероприятия	в течение переходного периода спортивной подготовки	<p>Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха.</p> <p>Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины.</p> <p>Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий.</p>

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «шахматы» основаны на особенностях вида спорта «шахматы» и его спортивных дисциплин, которые подразделяются на следующие дисциплины: шахматы - командные соревнования, шахматы, блиц, быстрые шахматы, шахматная композиция, заочные шахматы. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «шахматы», по которым осуществляется спортивная подготовка.

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

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а

также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «шахматы».

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально-технические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие помещения для игры в шахматы
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с Приказом № 1144н
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);
- обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

6.2. Кадровые условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональными стандартами «Тренер-преподаватель», «Тренер», «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» или Приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской

Федерации № 916н.

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

6.3. Информационно-методические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Список библиографических источников:

1. Авербах Ю.Л., Шахматы: методическое пособие. – М., Знание, 1990.
2. Авербах Ю.Л., Школа середины игры. – М., Терра-Спорт, 2000.
3. Авербах Ю., Бейлин М. Путешествие в шахматное королевство. – М., 1988.
4. Авербах Ю.Л., Школа эндшпиля. – М.: Терра-спорт, 2003.
5. Блох М.В., Комбинационные мотивы. – М.: ДАЙВ, 2006.
6. Блох М., Комбинационное искусство. – М., 1993.
7. Бологан В., Защита Каро-Канн. Репертуар за черных. – М.: «Андрей Ельков», 2018. – 360 с.
8. Бологан В., Каталонское начало. Репертуар за белых. – М.: «Андрей Ельков», 2013. – 224 с.
9. Богданович Г., Сицилианская защита. Вариант Рубинштейна, Русский шахматный дом, 2007 г. – 320 с.
10. Ботвинник М.М., Методы подготовки к соревнованиям. – М.: Фонд «Михаил Ботвинник», 1996.
11. Бондаревский И.З., Комбинации в миттельшпиле/ И.З. Бондаревский. – Ростов-на Дону: Феникс, 2001 г. – 128 с.
12. Бондаревский И.З., Атака на короля. – М.: ФиС, 1962.
13. Волчек А.С., Методы шахматной борьбы. – М.: ФиС, 1986.
14. Геллер А., «Съедобное - несъедобное. Учебник шахматной тактики для начинающих», Москва, 2022. 320 стр.
15. Гончаров В.И., Очерки по шахматной педагогике. – Набережные Челны, 2002.
16. Горенштейн Р.Я., Книга юного шахматиста. – М.: АОЗТ "Фердинанд", 1993.
17. Гулько Б.Ф., Стратегия и психология современных шахмат. – М.:

«RUSSIAN CHESS HOUSE», 2019. – 200 с.

18. Гуфельд Э.Е., Староиндийская длиною в жизнь / Э.Е. Гуфельд, О.В. Стецко, Рипол Классик, 2002 г. – 304 с.

19. Гуфельд Э.Е., Искусство староиндийской защиты / Э.Е. Гуфельд. – М.: Russian chess house, 2008 г. – 320 с.

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

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

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

23. Дворецкий М.И., Учебник эндшпиля Марка Дворецкого/ М.И. Дворецкий, Факт, 2006 г. – 496 с

24. Дворецкий М.И. Как изучать эндшпиль // В кн.: Шахматы: наука, опыт, мастерство. – М: Высшая школа, 1990.

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

26. Злотник Б.А., Руководство по миттельшпилю. – Издательство «Андрей Ельков». М: 2022. – 480 с.

27. Калиниченко Н.М., Дебютный репертуар атакующего шахматиста – М.: Russian chess house, 2005 г. – 241 с.

28. Калиниченко Н.М., Дебютный репертуар позиционного шахматиста – М.: Russian chess house, 2009 г. – 220 с.

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

30. Карпов А.Е. 100 победных партий. – М.: ФиС, 1984.

31. Карпов А.Е. Все о шахматах. – М.: ГРАНД ФАИР ПРЕСС, 2001.

32. Крогиус Н.В., Психологическая подготовка шахматиста. – М.: ФиС, 1975.

33. Крогиус Н.В., Психология шахматного творчества. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 183 с.

34. Линдер И. М., Линдер В. И., Шахматная энциклопедия. – М.: Астрель, 2004.

35. Маланюк В., Марусенко П., 1. ... f5. Универсальная Голландская защита. – СПб: Издательство Соловьев Сергей Николаевич, 2014. – 304 с.

36. Михальчишин А.Б., Магнус Карлсен. 60 партий лидера современных шахмат – М.: Russian chess house, 2011 г. – 296 с.

37. Михальчишин А.Б., Сицилианская защита. Атака Созина-Фишера, 2007 г. – 378 с.

38. Нейштадт Я.И., Шахматный практикум/ Я.И. Нейштадт. – М.: Физкультура и спорт, 1980 г. – 239 с.

39. Нейштадт Я.И., Шахматный практикум-2/ Я.И.Нейштадт – Олимпия Пресс, 1998 г. –256 с.
40. Нимцович А., Моя система. – М.: «RUSSIAN CHESS HOUSE», 2010. – 296 с.
41. Нимцович А., Моя система на практике. - М.: «RUSSIAN CHESS HOUSE», 2013. – 352 с.
42. Панченко А.Н., Теория и практика миттельшпиля – РИПОЛ, 2004 г. – 256 с.
43. Панченко А.Н., Теория и практика шахматных окончаний/ М.: Russian chess house, 2013 г. – 400 с.
44. Петросян Т. В., Стратегия надежности. – М.: ФиС, 1985.
45. Ромеро Альфонсо, Де Прадо Оскар Лондонская система. Дебютный репертуар за белых. – М.: «RUSSIAN CHESS HOUSE», 2017. – 384 с.
46. Свешников Е.Э., Выигрывайте против французской защиты: 1.e4 e6 2.d4 d5 3.e5! – М.: «RUSSIAN CHESS HOUSE», 2012. – 352 с.
47. Свешников Е., Свешников В. Дебютный репертуар для блица. Том. 2. Репертуар за белых. – М.: «Андрей Ельков», 2016. – 264 с.
48. Свешников Е., Свешников В. Дебютный репертуар для блица. Том. 1. Репертуар за черных. – М.: «Андрей Ельков», 2016. – 328 с.
49. Смыслов В.В., В поисках гармонии. - М.: Физкультура и спорт, 1979.
50. Сухин И.Г., «1000 самых знаменитых шахматных комбинаций». М., 2009г., 527с.
51. Суэтин А.С., Школа дебюта. – М.: Терра-спорт, Олимпия Пресс, 2001.
52. Тарраш З., Учебник шахматной стратегии/З. Тарраш - Фолио, 2001 г. – 333 с.
53. Тимощенко Г.А., Дебютный репертуар будущего мастера, Рипол Классик, 2009 г. – 240 с.
54. Франко З., Тесты по стратегии и тактике. – М.: Russian chess house, 2014. – 344 с.
55. Шахматный словарь. – М.: Физкультура и спорт, 1964.
56. Шахматный учебник / В. Пожарский. – Изд. 11-е. – Ростов н/Д: Феникс, 2012.-413 с. – (шахматы)
57. Шерешевский М.И., Стратегия эндшпиля. – М.: ФиС, 1988.
58. Якович Ю.Р., Сицилианский миттельшпиль. Атаки на разных флангах /М.: ООО ИПК Парето-Принт, 2013 г. – 256 с.

Перечень аудиовизуальных средств

1. Шахматные дебюты. Теория и практика. (CD) 2016 - Системные требования: Windows XP/Vista/7/8/10/11, Pentium-1000 МГц, 100 Мб RAM, 100 Мб

свободного места на жестком диске, 4x CD-ROM.

2. Шахматные комбинации. (CD) 2010 - Системные требования: Windows XP/Vista/7/8/10/11, Pentium-1000 МГц, 100 Мб RAM, 100 Мб свободного места на жестком диске, 4x CD-ROM.

3. Шахматная Стратегия. (CD) 2017 – Системные требования: Windows XP/Vista/7/8/10/11, Pentium-1000 МГц, 100 Мб RAM, 100 Мб свободного места на жестком диске, 4x CD-ROM.

4. Шахматные этюды. (CD) 2017 – Системные требования: Windows XP/Vista/7/8/10/11, Pentium-1000 МГц, 100 Мб RAM, 100 Мб свободного места на жестком диске, 4x CD-ROM.

5. Chess Assistant 24. Профессиональный пакет. (DVD) 2024 – Системные требования: Windows XP/Vista/7/8/10/11, Pentium-1000 МГц, 100 Мб RAM, 100 Мб свободного места на жестком диске, 4x CD-ROM.

6. Chess Base 17. Mega package. Edition 2024. (DVD) – Системные требования: Windows 7/8/10/11, Pentium-1000 МГц, 100 Мб RAM, 100 Мб свободного места на жестком диске, 4x CD-ROM.

3. Перечень интернет-ресурсов:

1. <http://www.minsport.gov.ru/> – Министерство спорта Российской Федерации;
2. <http://www.rusada.ru/> – Российское антидопинговое агентство;
3. <https://www.wada-ama.org/> – Всемирное антидопинговое агентство;
4. <http://www.roc.ru/> – Олимпийский комитет России;
5. <http://www.olympic.org/> – Международный Олимпийский комитет;
6. <https://ruchess.ru/> – Общероссийская общественная организация «Федерация шахмат России».

Официальные сайты

<https://www.fide.com/> Международная шахматная федерация - ФИДЕ

<https://www.europechess.org/> Ассоциация шахматистов профессионалов

Европейский шахматный союз

<http://www.russiachess.org/> - сайт Российской шахматной федерации

<https://moscowchess.org/> Шахматная федерация Москвы

Российские игровые сайты

1. <http://webchess.ru/> - сайт шахматной литературы
2. <http://www.chesspro.ru/> - информационный сайт
3. <http://www.crestbook.com/> - регулярная шахматная аналитика, обзоры текущих турниров, комментарии гроссмейстера С. Шипова и других гроссмейстеров.

4. <http://www.e3e5.com/> - регулярные шахматные новости, комментарии, обзоры известных гроссмейстеров

5. <http://www.ruschess.com/indexrus.php> - сайт баз партий

6. <https://www.iccf.com/> Международная федерация заочных шахмат - ИКЧФ

7. <http://chessplanet.ru/> Шахматная планета

8. <https://en.colorful.cn/en/iGameCenter/> - сайт iGame центр
9. <http://beregchess.org/> сайт Bereg шахматы онлайн
10. <https://chess-land.com/> - сайт онлайн шахмат Chess-land

Методические указания

Безопасность в детско-юношеском спорте: методические рекомендации / ФГБУ «ФЦПСПР»; сост.: Е.А. Гаврилова – Москва: 2021. – 63 с. (https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/13_adaptivnyai_sport_2_gavrilova.pdf)

Разработка и утверждение единых подходов к научно-методическому обеспечению подготовки спортивного резерва и спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации: методические рекомендации / ФГБУ «ФЦПСПР»; сост.: Е.В. Федотова – Москва: 2022. – 81 с. (https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/1_fedotova_razrabotka_i_utverzhdienie.pdf)