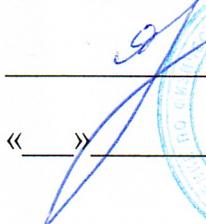


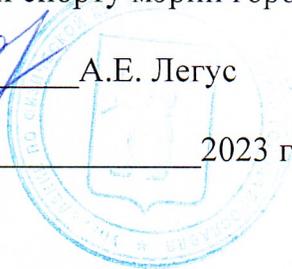
**Муниципальное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа № 16»**

«СОГЛАСОВАНО»

Начальник управления по физической  
культуре и спорту мэрии города Ярославля

  
\_\_\_\_\_ А.Е. Лерус

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 г.



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МУ СШ № 16

  
\_\_\_\_\_ Д.А. Литаров

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 г.



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

город Ярославль  
2023 год

## Оглавление

1.	Общие положения	3
1.2	Цели, задачи и планируемые результаты, срок реализации.	3
2.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «шахматы».	4
2.1	Структура системы многолетней тренировки	4
2.2	Объем программы	5
2.3	Формы обучения.	5
2.4	Планируемые показатели соревновательной деятельности	7
2.5	Годовой учебно-тренировочный план.	8
2.6	Календарный план воспитательной работы	10
2.7	План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	12
2.8	Инструкторская и судейская практика	16
2.9	План медицинских, медико-биологических мероприятий	17
2.10	Планы применения восстановительных средств	18
3.	Система спортивного отбора и контроля	21
3.1	Требования к результатам освоения программы по предметным областям на каждом из этапов спортивной подготовки	21
3.2	Критерии оценки реализации программы	28
3.3	Система комплектования групп спортивной подготовки	29
3.4	Промежуточная аттестация (контрольно-переводные нормативы)	29
3.5	Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода по этапам подготовки	30
4.	Рабочая программа по шахматам	32
4.1	Общие сведения.	32
4.2	Программный материал по каждому этапу спортивной подготовки	32
4.3	Учебно-тематический план	38
5.	Спортивные дисциплины	54
6.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	54
6.1	Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки	54
6.2	Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки согласно ФССП.	54
6.3	Обеспечение спортивной экипировкой согласно ФССП	55
6.4	Кадровые условия реализации программы	56
6.5	Информационно - методические условия	57

## 1. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «шахматы» (далее – Программа) разработана на основе федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «шахматы», утверждённого Приказом Министерства спорта России от 09 ноября 2022 г. № 952 (далее - ФССП), примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «шахматы», утверждённой Приказом Министерства спорта России от 20 декабря 2022 г. № 1276, и в соответствии с Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (далее 329-ФЗ) , в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 №273 «Об образовании в Российской Федерации» в редакции от 29.12.2022 г., в соответствии с Федеральным законом от 14.04.2021г. №127 «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорту в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».

2. Целью Программы является организация, планирование и проведение тренировочного процесса с лицами, проходящими спортивную подготовку (далее - занимающимися) в муниципальном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа № 16» (далее – МУДО СШ № 16) для достижения спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, подготовки спортивного резерва. Для достижения поставленных целей на каждом этапе необходимо обеспечить решение конкретных задач.

### На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта «шахматы»;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта шахматы.

### На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

### На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

## 2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

В данной Программе рассматривается учебно-тренировочный процесс по виду спорта «шахматы» в рамках системы многолетней спортивной подготовки.

В соответствии с Приказом Министерства спорта РФ от 20.12.2022 года «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «шахматы», федеральными стандартами спортивной подготовки определены следующие разделы настоящей Программы: общие положения; характеристика, где рассмотрены разделы –этапы подготовки и сроки их реализации, виды обучения, годовой учебно-тренировочный план ; система контроля; условия реализации программы (материально-технические, кадровые, информационно-методические). Таким образом, в программе отражены все стороны тренировочного процесса.

### 2.1 Структура системы многолетней тренировки.

Система многолетней подготовки шахматиста включает следующие этапы:

- этап начальной подготовки – продолжительность 2 года;
- тренировочный этап – продолжительность 4 года, в том числе:
  - а) этап начальной специализации – продолжительность 2 года и
  - б) этап углублённой специализации - продолжительность 2 года;
- этап совершенствования спортивного мастерства – продолжительность без ограничений.

Нормативные требования к продолжительности этапов спортивной подготовки, минимальному возрасту лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «шахматы» представлены в Таблице № 1.

Таблица № 1

Этап спортивной подготовки	Период обучения (лет)	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Минимальная наполняемость групп (человек)	Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)
Этап начальной подготовки	до одного года	1	7	10	14 - 16	25
	свыше одного года	1	7	8	12 - 14	20
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	до двух лет (начальной специализации)	2	8	6	10 - 12	14
	свыше двух лет (углубленной специализации)	2	9	5	8 - 10	12

Этап совершенствования спортивного мастерства	весь период	Без ограничений	10	1	4 - 8	10
---	-------------	-----------------	----	---	-------	----

Максимальный состав групп определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на занятиях. Возраст детей и подростков, участвующих в реализации данной образовательной программы преимущественно от 7 до 18 лет.

## 2.2 Объем Программы

С увеличением обще годовых объемов часов, а также уровня подготовленности обучающихся изменяется и соотношение времени на различные виды подготовки по годам обучения.

Такое распределение позволяет сохранить непрерывность и единую направленность тренировочного процесса в многолетней системе предпрофессиональной подготовки.

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

Таблица № 2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Количество часов в неделю	4,5	6	12	14	20
Общее количество часов в год	234	312	624	728	1040

## 2.3 Формы обучения.

Тренировочный процесс должен вестись в соответствии с годовым планом спортивной подготовки (включая четыре недели летнего периода самостоятельной подготовки и (или) летнего специализированного (профильного) спортивного лагеря для обеспечения непрерывности тренировочного процесса) и осуществляется в следующих формах:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные), в том числе с использованием дистанционных технологий;
- тренировочные мероприятия (виды представлены в таблице №3);
- спортивные соревнования (виды представлены в таблице №4);
- самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;
- контрольные мероприятия;

**Учебно-тренировочные мероприятия**

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

	мероприятия в каникулярный период	учебно-тренировочных мероприятий в год	
2.5.	Контрольные мероприятия	До 4 суток	

## 2.4 Планируемые показатели соревновательной деятельности

Система соревнований является важнейшей частью подготовки спортсменов. Параметры соревновательной деятельности, планируемой в группах спортивной подготовки на этапах, отражены в Таблице № 4 и являются обязательными в системе планирования и контроля спортивной подготовки.

Таблица № 4

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

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

- соответствие возраста и пола участника Положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам по виду спорта «шахматы»;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника Положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам по виду спорта «шахматы»;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется МУ СШ №16 на спортивные соревнования в соответствии с календарём физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и Положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

## 2.5 Годовой учебно-тренировочный план.

Организация тренировочного процесса осуществляется в течение учебного года. Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки. Тренировочный процесс осуществляется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (Таблица №5).

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией МУ СШ №16 по представлению тренера в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать:

- на этапе начальной подготовки - 2 часов;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 3 часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - 4 часов;

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп. При этом допускается одновременное проведение тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, если:

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах начальной подготовки и тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого и второго года спортивной подготовки;

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) с третьего по четвертый год спортивной подготовки и этапе совершенствования спортивного мастерства.

При одновременном проведении тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку на разных этапах спортивной подготовки, не должна быть превышена единовременная пропускная способность учебного кабинета.

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 часов.

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

В процессе реализации программы предусмотрено определенное соотношение объемов по предметным областям по отношению к общему объему тренировочного плана. Тренеры в своей практике должны придерживаться этого соотношения объемов тренировочного процесса по основным разделам спортивной подготовки: общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, технико-тактическая подготовка, теоретическая и психологическая подготовка, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

Данное нормативное соотношение объемов по разделам спортивной подготовки на каждом этапе представлено в Таблице № 5 .

Таблица № 5

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
	Недельная нагрузка в часах				

	4,5	6	12	14	20
	Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
	2	2	3	3	4
	Наполняемость групп (человек)				
	До 25	До 20	До 14	До 12	До 10
Общая физическая подготовка (%)	15	8	5	4	4
Специальная физическая подготовка (%)	-	-	4	4	4
Участие в спортивных соревнованиях	-	4	5	10	12
Техническая подготовка (%)	37	38	33	32	30
Теоретическая подготовка (%)	12	14	14	14	15
Тактическая подготовка (%)	23	21	23	18	14
Психологическая подготовка (%)	10	10	10	10	10
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (%)	1	1	1	1	1
Инструкторская практика(%)	-	1	1	2	2
Судейская практика(%)	-	1	2	2	2
Медицинские и медико-биологические мероприятия(%)	1	1	1	1	1
Восстановительные мероприятия(%)	1	1	2	2	5
Общее количество часов в год	234	312	624	728	1040

## 2.6 Календарный план воспитательной работы.

№п\п	Направление работы	Мероприятия	Соци проведение
1.	Профориентационная деятельность		
1.1	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое	В течение года

		изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в шахматах; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи или секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей	
1.2	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера; - формирование навыков наставничества; Формирование сознательного отношения к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
2.	Здоровьебережение		
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; - проведение акций по формированию здорового образа жизни.	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, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка	Беседы, встречи, диспуты с приглашением спортсменов,	В течение года

		<p>тренеров, ветеранов спорта с обучающимися</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой город, Родину;</li> <li>- уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);</li> <li>- готовность к служению Отечеству, его защите;</li> <li>- культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях.</li> </ul>	
3.2.	Практическая подготовка	<p>Участие в:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- физкультурных мероприятиях, соревнованиях, церемониях открытия, закрытия, мероприятиях посвященных Дню Победы, встречам с ветеранами спорта.</li> </ul>	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1	Практическая подготовка	<p>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формированию умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;</li> <li>- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;</li> <li>- правомерное поведение болельщиков;</li> <li>- расширение общего кругозора юных спортсменов.</li> </ul>	В течение года

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

В соответствии с законодательством Российской Федерации в области физической культуры и спорта к числу обязанностей организаций, осуществляющих спортивную подготовку, относится реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним.

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

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

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде МУ СШ №16. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, представлен в таблице № 7:

Таблица № 7

Этап подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению
Этап начальной подготовки	Веселые старты «Честная игра»	2 раза в год	
	Антидопинговая	В конце года	

	викторина «Играй честно»		
	Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»	В течение года	
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» .	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a>
	Семинар для тренеров: 1.«Виды нарушений антидопинговых правил»; 2.«Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры».	2раза в год	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Веселые старты «Честная игра»		
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>
	Антидопинговая викторина «Играй честно»	1 раз в год	
	Семинар для спортсменов и тренеров: 1. «Виды нарушений антидопинговых правил»; 2. «Проверка лекарственных средств»	2 раза в год	
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации.	2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»:

			<a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a>
Этап совершенствования спортивного мастерства	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайнкурса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagnal.net">https://newrusada.triagnal.net</a> 2
	Семинары 1.«Виды нарушений антидопинговых правил»; 2.«Процедура допингконтроля» 3. «Подача запроса на ТИ», «Система АДАМС»	3 раза в год	

- разработка и проведение информационно-пропагандистской деятельности по профилактике применения допинговых средств и (или) методов в шахматах;

-ежегодное проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятий, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте на здоровье спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;

-проведение профилактики и антидопингового мониторинга спортсменов, имеющих нарушения антидопинговых правил или уличенных в применении допинга;

-регулярный антидопинговый контроль в период подготовки спортсменов к соревнованиям (предсоревновательный период) и в период соревнований (соревновательный период);

- установление постоянного взаимодействия тренера с родителями несовершеннолетних спортсменов

Спортсмен может быть тестирован несколько раз в течение соревнований. При этом максимально учитываются все интересы по участию в соревнованиях.

### **Определения терминов**

**Антидопинговая деятельность** - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

**Антидопинговая организация** - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет,

другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

**ВАДА** - Всемирное антидопинговое агентство.

**РУСАДА** – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

**Соревновательный период** - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

**Внесоревновательный период** – любой период, который не является соревновательным.

**Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс)** - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

**Запрещенная субстанция** - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

**Запрещенный список** - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

**Запрещенный метод** - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

**Персонал спортсмена** - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

**Антидопинговыми организациями являются:** Международный Олимпийский комитет, Международный Паралимпийский комитет, другие организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

## **2.8. Инструкторская и судейская практика**

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

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

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

Спортсмены должны овладеть принятой в шахматах терминологией, основными методами построения тренировочного занятия, навыками дежурного по группе

(подготовка места тренировок, получение и сдача инвентаря). Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением заданий другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их.

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

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

Спортсмены этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства должны уметь самостоятельно составлять конспект тренировочного занятия, и проводит занятие в группе начальной подготовки, принимать участие в судействе соревнований по шахматам в школьных соревнованиях и соревнованиях городского уровня в качестве ассистента, судьи, секретаря.

Для этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания - судьи по спорту.

Навыки работы инструктора осваиваются на тренировочном этапе спортивной подготовки (этапе спортивной специализации). На этапах совершенствования спортивного мастерства эти навыки закрепляются. Для проведения занятий по инструкторской и судейской практике привлекаются спортсмены уровня КМС в качестве помощников тренера.

Во время занятий у спортсменов вырабатываются способность наблюдать за выполнением упражнений и соревновательных программ другими спортсменами, находить и анализировать ошибки, предлагать способы их устранения.

Спортсмены, работая в качестве помощника тренера, должны уметь подбирать упражнения для разминки, составлять конспекты занятий, комплексы тренировочных упражнений, проводить тренировочные занятия в группах этапа начальной подготовки и тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).

На этапах совершенствования спортивного мастерства спортсмены привлекаются к судейству школьных, межшкольных, городских соревнований в качестве судей. Они должны знать правила соревнований, обязанности судей, работу секретариата, а также правила оценки упражнений, выполненных спортсменами. Результатом инструкторской и судейской практики должно являться присвоение спортсменам групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства званий инструкторов по спорту и судей по спорту.

Судейская категория присваивается после прохождения судейского семинара и сдачи экзамена.

Объем занятий по инструкторской и судейской практике представлен в таблице № 8.

Таблица № 8

### **Объем занятий по инструкторской и судейской практике**

Этап спортивной подготовки	Период	Количество часов в год	
		Судейская	Инструкторская

		практика	практика
Этап начальной подготовки	До года	-	-
	Свыше года	3	3
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	До двух лет	12	6
	Свыше двух лет	15	15
Этап совершенствования спортивного мастерства	Весь период	20	20

## 2.9. План медицинских, медико-биологических мероприятий.

На всех этапах спортивной подготовки необходимо наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к занятиям по шахматам и к участию в спортивных соревнованиях. Врачебный контроль состояния здоровья спортсменов проводится не реже 1 раза в год на базе областного врачебно-физкультурного диспансера.

Воспитанников делят на группы, близкие по биологическому возрасту и уровню подготовленности с обязательной индивидуализацией нагрузок, строгим соблюдением режима занятий, отдыха, питания.

Преждевременное начало занятий, раннее выступление в соревнованиях, участие в соревнованиях, не соответствующих уровню подготовки учащегося, оказывают отрицательное влияние на состояние здоровья и психику ребенка и подростка, поэтому необходимо соблюдать возрастные нормативы начала занятий и начала выступления в спортивных соревнованиях.

При подготовке спортсменов важным аспектом является психофизическая подготовка. Программой устанавливается комплекс мероприятий, формирующих основные психологические качества спортсменов:

- уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способностях предельно мобилизовать их в условиях соревнования;
- волевые качества;
- устойчивость к стрессовым ситуациям в тренировочной и соревновательной деятельности;
- способность к регуляции психических процессов: внимания, памяти, выносливости, концентрации и т.п.;
- способность воспринимать, анализировать информацию и делать выводы в условиях дефицита времени.

Врачебный контроль предусматривает наблюдение врача непосредственно в процессе тренировочных занятий, во время спортивных сборов, соревнований и включает:

- оценку организации и методики проведения тренировочных занятий с учетом возраста, пола, состояния здоровья, общей физической подготовленности и тренированности спортсменов;

- оценку воздействия нагрузок на организм спортсменов;
- проверку условий санитарно-гигиенического содержания мест проведения занятий, оборудования, а также спортивной одежды и обуви спортсменов;
- соблюдение мер профилактики спортивного травматизма, выполнение правил техники безопасности.

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

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

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

Восстановительные мероприятия должны рассматриваться как неотъемлемая часть тренировочного процесса.

Средства и методы восстановления подразделяются на следующие группы:

- естественные и гигиенические;
- методические;
- медико-биологические;
- психологические.

Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Для начинающих спортсменов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов.

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

Восстановительные процедуры осуществляются преимущественно после тренировок и в дни отдыха. После дневной тренировки могут быть использованы вибромассаж, корригирующие упражнения, психореабилитационные процедуры. В дни отдыха могут быть использованы более интенсивные формы восстановления – парная баня, сауна.

Во время интенсивных тренировок на тренировочных сборах может быть рекомендован следующий примерный восстановительный комплекс:

- водные процедуры: душ Шарко, восходящий, циркулярный души (10-15 минут);
- ультрафиолетовое облучение по схеме;
- отдых на кушетках, в креслах (8-10 минут);
- дневной сон (1,5-2 часа).

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

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

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

Субъективно: шахматист не желает выполнять задания, проявляются вялость, апатия, иногда раздражительность, возможны плохой аппетит и сон, нарушение психической деятельности.

Объективные симптомы – снижение работоспособности, изменения в деятельности сердечно-сосудистой системы, нервно-мышечного аппарата, биохимических показателей биологических жидкостей (кровь, моча, слюна). В таком состоянии тренировки с повышенными нагрузками должны быть прекращены и должен быть проведен комплекс мероприятий по восстановлению организма спортсмена.

### **Естественные и гигиенические средства восстановления**

К данным средствам восстановления относятся:

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

Режим дня следует составлять с учетом правильной смены различных видов деятельности, дифференцированного подхода к разным группам занимающихся (в зависимости от возраста, закономерностей восстановления организма) и имеющихся условий. При этом должна быть соблюдена рациональная организация тренировочных занятий, активного и пассивного отдыха, питания, специальных профилактически-восстановительных мероприятий, свободного времени.

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

Питание спортсмена должно быть подчинено определенному режиму. Пища должна быть не только калорийной, но и разнообразной, с включением растительных жиров.

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

### **Использование естественных факторов природы.**

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

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

### **Методические средства восстановления**

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

- рациональное планирование тренировки, т.е. соответствие нагрузок функциональным возможностям организма спортсмена, рациональное сочетание общих и специальных

средств тренировки, оптимальное построение тренировочных микро- и макроциклов, волнообразность нагрузки и отдыха, их оптимальное сочетание, широкое использование различных форм активного отдыха, различных видов переключения от одного вида работы к другому, введение специальных восстановительных циклов;

- правильное построение отдельного тренировочного занятия с использованием необходимых вспомогательных средств для снятия утомления в соответствии с суточным стереотипом: полноценная подготовительная и заключительная части занятия, правильный подбор мест занятий, введение специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона. Методические средства – основные, поскольку нерациональное планирование тренировочных нагрузок нивелирует воздействие любых естественных, медико-биологических и психологических средств.

Методические средства должны обеспечивать эффективное восстановление за счет рациональной организации всего процесса подготовки.

Большое значение как средство активного отдыха и средство повышения функциональных возможностей организма шахматиста имеет общефизическая подготовка. Общефизическая подготовка способствует ускорению восстановительных процессов в организме спортсмена, расширяет функциональные возможности организма и позволяет выдерживать более высокие умственные и психические нагрузки.

Среди средств общефизической подготовки очень важны бег, ходьба на лыжах, бег на коньках, которые расширяют возможности сердечно - сосудистой и дыхательной системы, прыжковые упражнения и силовые локальные упражнения для отдельных групп мышц.

Таблица № 9

**Таблица самооценки состояния утомления спортсмена-шахматиста**

<b>Самооценка, ощущения при развитии утомления</b>	<b>Способы предупреждения и борьбы с утомлением.</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• усталость глаз,</li> <li>• тяжелая голова;</li> <li>• «ватная голова»;</li> <li>• болит голова;</li> <li>• «туманная голова»,</li> <li>• вялость,</li> <li>• сонливость;</li> <li>• апатия,</li> <li>• нежелание играть;</li> <li>• раздражительность.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Оценка психофизиологической стоимости каждой партии: знание уровня своей выносливости.</li> <li>2. Аэробные физические нагрузки, ежедневная гимнастика, применение витаминов.</li> <li>3. Умение восстанавливаться после игры.</li> </ol>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• трудность сосредоточения на игре;</li> <li>• появление «посторонних» мыслей, музыкальных мелодий;</li> <li>• утрата бдительности;</li> <li>• трудность представления позиций и расчета вариантов;</li> <li>• при нехватке времени – потеря «шахматного видения» и самоконтроля.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Аутомассаж, релаксационные паузы, умывание лица (головы) холодной водой, прогулки по залу (свежий воздух).</li> <li>2. Прием глюкозы – сахаросодержащих: конфет, печенья, пряников и др. кондитерских изделий, фруктовых соков и фруктов. Прием тонизирующих напитков: чая, кофе, лимонада.</li> </ol>

Вместе с тем, известно, что способность успешно справляться с нервно-эмоциональным напряжением, возникающим во время игры, в значительной мере определяет спортивную форму шахматиста. Более того, эмоциональное напряжение необходимо для результативного творчества шахматиста. По справедливому замечанию известного философа, без человеческих эмоций никогда не бывало, нет и быть не может человеческого искания истины. Именно этому подчинен каждый ход шахматиста. В процессе игры шахматист сам учится управлять своим эмоциональным состоянием. Этому способствует соблюдение рационального режима. Опытные шахматные бойцы сохраняют эмоциональную устойчивость, необходимую для успешной игры, с помощью переключения на другую деятельность, включающую мышечные нагрузки, прослушивание классической музыки и др. Юным шахматистам рекомендации об особенностях режима занятий и отдыха даёт тренер-преподаватель.

### 3. Система спортивного отбора и контроля.

#### 3.1 Требования к результатам освоения программы по предметным областям на каждом из этапов спортивной подготовки.

На этапах освоения программы спортсмены должны знать определённый комплекс теоретических знаний и уметь выполнять следующие практические задания, которые представлены в таблице № 10.

Таблица №10

ЗНАТЬ	УМЕТЬ
<b>Начальная подготовка – 1 год</b>	
- безопасное поведение при занятиях спортом; - общие знания об антидопинговых правилах.	
шахматные термины: белое и черное поле, горизонталь, вертикаль, диагональ, центр, партнеры, начальное положение, белые, черные, ход, взятие, стоять под боем, взятие на проходе, правило «взялся – ходи».	- ориентироваться на шахматной доске; - правильно помещать шахматную доску между партнерами; - различать горизонталь, вертикаль, диагональ; - играть каждой фигурой в отдельности и в совокупности с другими фигурами без нарушений правил шахматного кодекса.
- названия шахматных фигур: ладья, слон, ферзь, конь, пешка, король; - правила хода и взятия каждой фигуры.	- правильно расставлять фигуры перед игрой; - ходить всеми фигурами.
- правила выполнения длинной и короткой рокировки; - шах, мат, пат, ничья.	- рокировать короля в длинную и короткую сторону; - объявлять шах; - ставить мат в 1 ход; - владеть техникой матования одинокого короля: ферзем, ладьей.
- простейшие тактические приемы и комбинации: - двойной удар; - связка.	- решать простейшие тактические задачи; - проводить комбинации;
- понятия о начале партии.	- правильно развивать легкие фигуры в

	начале партии.
Принимать участие в спортивных соревнованиях, рейтинговых турнирах, выполнить 3-ю разряд.	
<b>Начальная подготовка – 2 год</b>	
- безопасное поведение при занятиях спортом; - общие знания об антидопинговых правилах.	
- обозначения горизонталей, вертикалей; - шахматную нотацию; - краткую запись названия шахматных фигур	- записывать шахматную партию; - пользоваться шахматными часами;
- ценность шахматных фигур, - сравнительную силу фигур;	- оценивать позицию с точки зрения ценности фигур; - оценивать сравнительную силу фигур в зависимости от расположения фигур на доске.
- первоначальное понятие дебюта; - основные принципы разыгрывания несложных вариантов в дебютах: - итальянскую партию; - защиту 2-х коней; - понятие темпа.	- грамотно располагать шахматные фигуры в итальянской партии и защите 2-х коней;
- первоначальное понятие о миттельшпиле; - тактические приемы: двойной удар, связка, отвлечение, завлечение, жертва.	- решать тактические задачи на мат 1-2 хода; - находить и проводить элементарные тактические удары и комбинации во время партий.
- первоначальные понятия об эндшпиле; - виды матов: линейный, эполетный, спертый, экономичный.	- матовать одинокого короля двумя ладьями, ферзем и ладьей, королем и ферзем, королем и ладьей, всеми фигурами.
Принимать участие в соревнованиях, рейтинговых турнирах, выполнить 2-ю, 1-ю разряды.	
<b>Тренировочный этап – 1 год</b>	
Изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «шахматы», - понятие режим учебно-тренировочных занятий; -антидопинговые правила	Соблюдать режим учебно-тренировочных занятий.
- основные принципы разыгрывания в дебютах; - ловушки в дебютах: итальянская партия, защита 2-х коней; - быстрое развитие (мобилизация) сил в дебюте;	- грамотно располагать шахматные фигуры в дебюте; - вести борьбу за центр; - знать по 1-2 варианту королевского гамбита (принятый, отказанный); - грамотно обеспечивать безопасность короля;
- понятие «гамбит». - Королевский гамбит; - первоначальные понятия борьбы за центр; - безопасность короля; - понятие о флангах.	- играть на флангах;
- основные тактические приемы: двойной удар, связка, отвлечение, завлечение,	- находить несложные тактические удары и проводить комбинации;

рентген, блокировка;	- решать тактические задачи на мат 2-3 хода; - находить и проводить элементарные тактические удары и комбинации во время партий.
- тяжелофигурный, легкофигурный и пешечный эндшпиль; - понятия оппозиция, ключевые поля.	- точно разыгрывать простейшие окончания; - решение заданий и этюдов.
Принимать участие в соревнованиях не ниже муниципального уровня, выполнить 3 спортивный разряд.	
<b>Тренировочный этап – 2 год</b>	
Первичные понятия о саморегуляции и самоконтроле; антидопинговые правила, понятия «ВАДА», «РУСАДА», антидопинговый Кодекс	Соблюдать режим учебно-тренировочных занятий; соблюдать антидопинговые правила.
- элементарные понятия об истории шахмат	- дать краткую историческую справку о шахматах, - знать чемпионов мира по шахматам.
- шахматный кодекс	- регламент соревнований.
- элементарные дебютные принципы в открытых дебютах (итальянская, испанская партия, королевский гамбит, защита двух коней); - основные планы сторон в открытых дебютах; - пешечный центр; - безопасность короля; - взаимодействие легких и тяжелых фигур; - план игры; - ловушки в открытых дебютах	- разыгрывать открытые дебюты; - составлять план игры; -обеспечивать безопасность короля;
- понятие о тактике игры - цели и задачи тактики; - техника расчета вариантов; - легкофигурные комбинации; - тяжелофигурные комбинации; - ловушки в миттельшпиле; - атака на короля; - разрушение пешечного прикрытия короля с помощью жертвы фигуры; - дефекты пешечной структуры; - борьба за линии; - оценка позиции;	- реализовывать материальный перевес; - классифицировать комбинации по идеям; - решать тактические комбинации на сочетание идей; - решать задачи на мат -2-3 хода. - атаковать слабые поля «f2», «f7»; - вести атаку на короля; - вести атаку на рокированного и на не рокированного короля; Вести атаку при разносторонних рокировках; - реализовывать материальный перевес. - не допускать дефекты в пешечной структуре; - вести борьбу по открытым линиям; - оценивать позицию; - составлять план игры на основе оценки позиции;
пешечную структуру; - пешечные окончания; - виды оппозиций; - поля соответствия; - легкофигурные окончания (слоновые);	- оценивать пешечную структуру; - реализовывать лишнюю пешку в многопешечных окончаниях; - матовать одинокого короля противника слонами;

- ладейные окончания;	- играть эндшпиль «ладья с пешками против ладьи с пешками»
Принимать участие в спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня, выполнение 2 спортивного разряда.	
<b>Тренировочный этап – 3 год</b>	
Понятия о саморегуляции и самоконтроле; антидопинговые правила, понятия «ВАДА», «РУСАДА», антидопинговый Кодекс, запрещенный список	Соблюдать режим учебно-тренировочных занятий и соревнований; соблюдать антидопинговые правила
- историю развития шахмат в Европе 19 в.	- краткую историческую справку о развитии шахматах в первой половине 19 в. - творчество Лабурдонне-Мак Доннелля, А.Андерсен, П. Морфи.
- шахматный кодекс ФИДЕ	- знать основные положения шахматного кодекса: - системы соревнований; - таблицу очередности игр; - турнирная таблица
- элементарные дебютные принципы; - вскрытие игры; - фланговые операции в дебюте; - понятия мобилизации и шаблона; - типичные комбинации в дебюте; - типовые приемы игры в разменном варианте в испанской партии; - сицилианскую защиту, вариант Дракона; - староиндийскую защиту (классический вариант); - французскую защиту;	- реализовывать материальный перевес; - уметь вскрывать (подрывать) центр противника; - уметь обосновывать выбор фланговых операций; - уметь находить контрудар против фланговых операций; - уметь разыгрывать разменный вариант испанской партии; - уметь разыгрывать вариант Дракона; - знать основные варианты (классические) сицилианской защиты, французской защиты, староиндийской защиты.
- оценка позиции, план игры; - комбинации на сочетание идей: спертый мат, слабость первой (восьмой) горизонтали; - фигурно-пешечную атаку по вертикалям «f», «g», «h»; - использование диагоналей для атаки; - атаку при разноцветных слонах; - атаку тяжелыми фигурами;	- уметь выбирать план игры на основе оценки позиции; - уметь находить комбинации на сочетание идей; - уметь организовать фигурно-пешечную атаку по вертикалям «f», «g», «h»; - вести борьбу за захват открытых и полуоткрытых линий; горизонталей 7(2); - уметь организовать атаку разноцветными слонами; - понимать преимущество двух слонов; - знать способы защиты от атаки; - понимать роль контратаки и контрудара в центре и на фланге
- элементарные теоретические и несложные вопросы техники игры в эндшпиле: пешечные окончания, конь против пешек, слон против пешек, ферзь против проходной пешки, ладья и пешка против ладьи.	- вести игру в эндшпиле: конь с пешками против коня с пешками, два слона в эндшпиле, ладья с пешкой против ладьи; уметь играть в смешенных окончаниях: ладья против слона или коня, ладья против двух легких фигур.
Принимать участие в спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня, выполнение 1 спортивного разряда.	

<b>Тренировочный этап – 4 год</b>	
Основные методы саморегуляции и самоконтроля; антидопинговые правила; Всемирный антидопинговый Кодекс, виды нарушений антидопинговых правил.	Соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений, соблюдать режим учебно-тренировочных занятий.
- историю развития шахмат во второй половине 19 в.	- краткую историческую справку о развитии шахматах во второй половине 19 в. - творчество В.Стейница, М. Чигорина, А.Петрова, К.Яниша, братьев Урусовых, И.Шумова.
- шахматный кодекс ФИДЕ	- знать основные положения шахматного кодекса: - роль судьи; - контроль времени; - оформление отчета о соревновании
- элементарные дебютные атаки; - контратака; - фланговые операции в дебюте; - понятия мобилизации и шаблона; - типичные комбинации в дебюте; - типовые приемы игры в разменном варианте в испанской партии; - сицилианскую защиту, вариант Дракона; - староиндийскую защиту (классический вариант); - французскую защиту;	- реализовывать материальный перевес; - уметь вскрывать (подрывать) центр противника; - уметь обосновывать выбор фланговых операций; - уметь находить контр удар против фланговых операций; - уметь разыгрывать разменный вариант испанской партии; - уметь разыгрывать вариант Дракона; - знать основные варианты (классические) сицилианской защиты, французской защиты, староиндийской защиты.
- оценка позиции, план игры; - комбинации на сочетание идей: спертый мат, слабость первой (восьмой) горизонтали; - фигурно-пешечную атаку по вертикалям «f», «g», «h»; - использование диагоналей для атаки; - атаку при разноцветных слонах; - атаку тяжелыми фигурами;	- уметь выбирать план игры на основе оценки позиции; - уметь находить комбинации на сочетание идей; - уметь организовать фигурно-пешечную атаку по вертикалям «f», «g», «h»; - вести борьбу за захват открытых и полуоткрытых линий; горизонталей 7(2); - уметь организовать атаку разноцветными слонами; - понимать преимущество двух слонов; - знать способы защиты от атаки; - понимать роль контратаки и контрудара в центре и на фланге;
- элементарные теоретические и несложные вопросы техники игры в эндшпиле: пешечные окончания, конь против пешек, слон против пешек, ферзь против проходной пешки, ладья и пешка против ладьи.	- вести игру в эндшпиле: конь с пешками против коня с пешками, два слона в эндшпиле, ладья с пешкой против ладьи; - уметь играть в смешенных окончаниях: ладья против слона или коня, ладья против двух легких фигур.
Участие в соревнованиях не ниже уровня субъекта Российской Федерации, выполнение нормы КМС.	
<b>Совершенствования спортивного мастерства 1 год</b>	
Первая доврачебная помощь,	Соблюдать антидопинговые правила и не

Антидопинговые правила, типовые нарушения антидопинговых правил.	иметь их нарушений. Прохождение онлайн - курса на сайте РУСАДА (ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a> 2); соблюдать режим учебно-тренировочных занятий, соревнований, восстановления и питания,
- историю развития шахмат в 20в.	- краткую историческую справку о развитии шахматах в 20 в. - творчество Э. Ласкера, З.Тарраша, Г.Пильсбери, А.Рубинштейна, А.Нимцовича, Р. Рети, С.Тартаковера, А.Алехина.
- названия дебютов по внешним признакам - методы работы с дебютной теорией - типичные комбинации в дебюте, миттельшпиле - комбинации на сочетание идей - форпост - позиционная жертва качества, пешки	- осознанное владение принципами дебютной теории - подбирать дебютный репертуар - оценивать позицию - находить типичные комбинации в дебюте, в миттельшпиле - технику расчета комбинаций - приемы тактической защиты - находить тактические удары и ловушки - осуществлять стратегическое планирование
- эндшпили различных типов: - легкофигурный; - тяжелофигурный; - ладья и слон против ладьи с пешками; - ладья и пешка против слона - ферзь против пешки и ферзя; - ферзь против ладьи и пешки;	- реализовывать материальный перевес в эндшпиле различного тапа (лишняя пешка); - оценивать позицию;
Принимать участие в официальных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований, выполнять норму КМС не реже одного раза в два года.	
<b>Совершенствования спортивного мастерства 2 год</b>	
Первая доврачебная помощь, Антидопинговые правила, типовые нарушения антидопинговых правил.	Соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений. Прохождение онлайн - курса на сайте РУСАДА (ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a> 2); соблюдать режим учебно-тренировочных занятий, соревнований, восстановления и питания,
Крупнейшие турниры конца 20в. и начала 21 в. Творчество М. Эйве, М. Ботвинника, С.Решевского, Р.Файна, М.Найдорфа, С.Глигорича, Б.Ларсена, Л.Портиша, В.Смыслова, М.Галя, Т.Петросяна, Б.Спасского, и др.	-уметь разыгрывать сложные окончания всех видов -владеть методикой проведения занятий с новичками.
- современные дебютные принципы, - названия дебютов по внешним признакам	- реализовывать материальный перевес и позиционный перевес;

с запоминанием первых 7 - 8 ходов; - типичные комбинации в дебюте, миттельшпиле, эндшпиле. - Карлсбадскую структуру	- обнаруживать в позиции скрытые возможные тактические приёмы и комбинации; - осуществлять стратегическое планирование; - вести борьбу в закрытых позициях.
- эндшпили различных типов; - сложные ладейные окончания; - легкофигурные окончания; - композиция, этюд.	- вести игру в сложных легкофигурных и тяжелофигурных окончаниях; - реализовывать материальный перевес и позиционный перевес.
Принимать участие в официальных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований, выполнять норму КМС не реже одного раза в два года.	

### 3.2. Критерии оценки реализации программы.

В результате освоения программы воспитанник должен знать:  
основные варианты открытых дебютов, типовые комбинации в миттельшпиле, основные приемы игры в эндшпиле;  
должен уметь:

- записывать шахматную партию и читать её;
- владеть основными приемами тактики и стратегии;
- приобрести навык расчета вариантов, опыт турнирной борьбы.

Происходит развитие комбинационного зрения и логического мышления. У воспитанника формируется умение замечать второстепенные детали окружающей обстановки и адекватно на них реагировать.

Таблица №11

#### Критерии оценки

Наименование критерия	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень	Диагностика
Знание открытых дебютов	Знает разветвления изучаемых дебютов, часто применяет их в своей практике, редко ошибается.	Знает основные дебютные принципы, имеет представление о ловушках в дебютах.	Не знает дебютных принципов, попадает в ловушки, делает бесцельные ходы.	Анализ сыгранных партий.
Знание типовых комбинаций миттельшпиля	Замечает возможность проведения комбинаций во внешне «спокойных» позициях.	Знает большинство типовых комбинаций, но не всегда замечает возможность их осуществления.	Знает менее половины изучаемых приемов, не использует в практической игре.	Анализ партий.
Владение приемами игры в эндшпиле	Умеет ставить все возможные маты, умеет реализовывать небольшое материальное преимущество.	Может поставить все линейные маты, умеет реализовывать преимущество в одну легкую фигуру или несколько пешек.	Не умеет ставить мат королем и ладьей, совершает грубые ошибки.	Наблюдение за разыгрыванием окончаний.
Владение	Знает все виды	Знает основные	Не знает	Анализ

приемами тактики и стратегии	тактических приемов, применяет их в игре, умеет составлять и реализовывать правильный план действий.	виды тактических приемов, применение их в игре вызывает некоторые трудности, не всегда правильно выбирает план.	основных приемов, бесплановая игра - «на удачу».	результатов решения специально подобранных задач.
Сформированность навыка счета вариантов, опыт турнирной борьбы	Безошибочно рассчитывает вперед на 4-5 ходов, уделяет должное внимание замыслам противника, оперативно принимает меры по устранению угроз. Участвует во всех проводимых турнирах	Способен считать на 2-3 хода вперед с небольшими неточностями. Участвует не во всех турнирах и соревнованиях.	Не считает важным вести расчет вариантов дальше второго хода. Не обращает внимания на замыслы соперника. Уклоняется от участия в соревнованиях	Анализ турнирных партий.

### 3.3 Система комплектования групп спортивной подготовки.

1. Зачисление лиц в МУ СШ № 16 производится согласно Положению о порядке приема, перевода и отчисления лиц, проходящих спортивную подготовку в МУ СШ № 16 по письменному заявлению на имя руководителя (директора) одного из родителей (законного представителя) лица, не достигшего 14-летнего возраста или по письменному заявлению лица, достигшего 14-летнего возраста с письменного согласия одного из родителей (законного представителя) при наличии заключения врача по спортивной медицине о допуске к тренировочным занятиям по шахматам. Прием в группу начальной подготовки первого года обучения осуществляется после успешного прохождения отборочных тестов при приеме в школу.

2. Зачисление в группы начальной подготовки свыше одного года осуществляется при условии участия во внутришкольных и муниципальных рейтинговых соревнованиях за предыдущий период и прохождения этапа НП-1.

3. Зачисление в группы этапа спортивной специализации до двух лет осуществляется при условии участия в официальных муниципальных, региональных и всероссийских соревнованиях за прошедший период и прохождения этапа НП-2.

4. Зачисление в группы этапа спортивной специализации свыше двух лет осуществляется при условии участия в официальных региональных, межрегиональных соревнованиях за прошедший период и прохождения этапов Т-1 и Т-2.

5. Зачисление в группы этапа совершенствования спортивного мастерства осуществляется при условии участия в официальных всероссийских и международных соревнованиях за прошедший период и наличия подтвержденного разряда кандидат в мастера спорта России.

### 3.4 Промежуточная аттестация (контрольно-переводные нормативы)

Форма проведения промежуточной аттестации определяется МУ СШ № 16 самостоятельно и проводится в соответствии с Положением о проведении промежуточной аттестации, утвержденным приказом директора.

Промежуточную аттестацию сдают спортсмены после каждого года на этапах подготовки для проверки результатов освоения Программы. Также промежуточную аттестацию сдают спортсмены в течение года на этапах подготовки для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с Программой.

Промежуточная аттестация по общей физической и специальной физической подготовке проводится не менее двух раз в течение года по графику внутреннего контроля. Оценка результатов освоения программы проводится на основе разработанных комплексов контрольных упражнений и разработанных тестов по видам подготовки, а также с учетом результатов участия обучающихся в спортивных соревнованиях и достижения ими соответствующего уровня спортивной квалификации.

Результаты сдачи контрольных нормативов промежуточной аттестации оформляются протоколами.

Спортсменам, не выполнившим предъявляемые Программой требования на этапе подготовки соответствующего года тренировки, предоставляется возможность продолжить тренировки повторно на данном этапе подготовки соответствующего года.

### 3.5. Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода по этапам подготовки.

#### Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки

Таблица 12

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.	Бег 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

#### Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Таблица 13

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки

<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
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
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Приседание без остановки	количество раз	не менее	
			10	8
2.2.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться пола	количество раз	не менее	
			2	
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до двух лет)	спортивные разряды – «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», третий спортивный разряд		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше двух лет)	«второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

**Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства**

Таблица № 14

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/юноши	девочки/девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
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
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
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
<b>3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)</b>				

#### **4. Рабочая программа по шахматам.**

##### **4.1 Общие сведения.**

Программа включает методические рекомендации по основным видам спортивной подготовки шахматистов, его распределение по годам подготовки. Большое значение для реализации целей спортивной подготовки шахматистов имеет использование в тренировочном процессе передовых методов, тренировки и организации тренировочного процесса с помощью единой методической системы. Многолетнюю подготовку от новичка до спортсмена разрядника целесообразно рассматривать, как единый процесс с учётом возрастных особенностей спортсменов.

- тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в ближайшее время от начала занятий шахматами высокого спортивного результата;

- тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям организма спортсменов;

- в процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим тренировок и соревнований, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебного и педагогического контроля, подготовленность занимающихся и их физическое развитие;

- надёжной основой успеха спортсменов в избранном виде спорта являются приобретённый фонд знаний, умений и навыков, всестороннее развитие психофизических качеств, развитие творческого потенциала;

- увеличение объёма тренировочной нагрузки с учётом возраста и подготовленности спортсмена.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций. Программный материал распределяется на весь период подготовки. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст спортсменов и излагать материал в доступной форме. В зависимости от конкретных условий работы в план можно вносить коррективы.

Анализ собственной соревновательной деятельности проводится между соревнованиями, особое внимание уделяется выявленным проблемам и недочетам. Основными формами работы при анализе собственных партий являются индивидуальные самостоятельные и групповые занятия.

На начальном этапе спортивной подготовки объём индивидуальной подготовки не занимает более 10% от годового времени. На этапе спортивной специализации – не более 15% годового времени. На этапе совершенствования спортивного мастерства – до 20% годового времени. При этом спортсменам, проходящим подготовку на тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства, необходимо заниматься самосовершенствованием, то есть самостоятельно работать с литературой по шахматам, электронными ресурсами, базами разыгранных партий, играть тренировочные партии в интернете.

Большое внимание должно уделяться освоению спортсменами компьютерных шахматных программ, привитию навыков работы с ними, способам применения в различных видах теоретической подготовки, соревновательной деятельности.

##### **4.2 Программный материал по каждому этапу спортивной подготовки.**

## **Группы начальной подготовки первый год обучения**

*Шахматный кодекс. Судейство и организация соревнований.*

Правила шахматной игры. Первоначальные понятия. Нотация. Турнирная дисциплина, правило “тронул-ходи”, требование записи турнирной партии.

*Исторический обзор развития шахмат*

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

*Дебют*

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

*Миттельшпиль*

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

*Эндшпиль*

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

## **Группы начальной подготовки второй год обучения**

*Шахматный кодекс. Судейство и организация соревнований.*

Основные положения шахматного кодекса. Значение спортивных мероприятий и их место в учебно-тренировочном процессе.

*Исторический обзор развития шахмат*

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

*Дебют*

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

### *Миттельшпиль*

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

### *Эндшпиль*

Пешечные окончания. Король и пешка против короля и пешки. Король и пешка против короля и двух пешек. Отдаленная проходная пешка. Пешечный прорыв. Слон против пешки. Конь против пешки. Коневые окончания. Король, конь и пешка против короля. Слоновые окончания. Король, слон и пешка против короля. Ферзь против пешки.

## **Учебно-тренировочные группы первый год обучения**

*Шахматный кодекс. Судейство и организация соревнований.*

Судейство соревнований. Виды соревнований: личные, командные, лично-командные, официальные товарищеские.

*Исторический обзор развития шахмат*

Мастера XVII века. Филипп Стамма. Алгебраическая нотация. Франсуа Андре Филидор и его теория.

### *Дебют*

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

### *Миттельшпиль*

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

### *Эндшпиль*

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

## **Учебно-тренировочные группы второй год обучения**

*Шахматный кодекс. Судейство и организация соревнований.*

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

*Исторический обзор развития шахмат*

Французские и английские шахматисты первой половины XIX века. Матч Лабурдоне-Мак-Доннель. Автомат Кампелена. Кафе "Режанс". Журнал "Паламед". Немецкие шахматисты середины XIX века. Адольф Андерсен. Наследие Пола Морфьи. Шахматы во второй половине XIX века. Борьба за звание чемпиона мира.

### *Дебют*

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

### *Миттельшпиль*

Атака в шахматной партии. Инициатива и темп в атаке. Атака пешками. Атака фигурами. Пешечно-фигурная атака. Атака в дебюте, миттельшпиль, эндшпиль. Проблемы центра. Закрытый пешечный центр. Пешечный клин. Подвижный пешечный центр. Пешечный прорыв в центре и образование проходной пешки. Пешечно-фигурный центр. Центр и фланги. Осада центра с флангов в миттельшпилье. Роль центра при фланговых операциях. Борьба с образованием у противника пешечного центра.

### *Эндшпиль*

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

## **Учебно-тренировочные группы третий год обучения**

### *Шахматный кодекс. Судейство и организация соревнований.*

Организация и проведение шахматных соревнований. Положение о соревновании, регламент. Подготовка мест соревнований. Порядок открытия и закрытия. Порядок оформления отчета о соревнованиях.

### *Исторический обзор развития шахмат*

Проникновение шахмат в Россию. Шахматы в русском былинном творчестве. Шахматы в культуре Киевской Руси. Шахматы в культуре русского общества XVII-XIX веков. Первая шахматная книга на русском языке Ивана Бутримова. Первый русский мастер А.Д.Петров. К.А.Яниш, братья Урусовы, И.С.Шумов. Первый чемпион мира В.Стейниц и его учение.

### *Дебют*

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

### *Миттельшпиль*

Атака на короля. Атака нерокировавшегося короля, атака короля при односторонних рокировках, атака короля при разносторонних рокировках. Контрудар в центре в ответ на фланговую атаку. Ограничение подвижности фигур: ограничение "жизненного"

пространства противника, выключение фигуры из игры, связка, блокада, торможение освобождающих ходов.

*Эндшпиль*

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

### **Учебно-тренировочные группы четвертый год обучения**

*Шахматный кодекс. Судейство и организация соревнований.*

Зачет по судейству и организации соревнований. Судейская практика.

*Исторический обзор развития шахмат*

М.И.Чигорин - основоположник русской шахматной школы. Эммануил Ласкер и его подход к шахматам. Критика догматизма в шахматах. Творчество З.Тарраша, Г.Пильсбери, А.Рубинштейна. Шахматная жизнь в начале XX века. Становление советской шахматной организации. Деятельность Н.В.Крыленко. Первый чемпионат РСФСР. Первые международные советские турниры. Плеяда советских мастеров.

*Дебют*

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

*Миттельшпиль*

Защита в шахматной партии. О роли защиты в шахматной партии. Пассивная и активная защиты. Требование к защите: определение момента с которого нужно переходить к защите, составление плана защиты, перегруппировка сил, экономизм защитительных мероприятий. Тенденция перехода в контратаку. Подвижность слона и коня в миттельшпиле. Слабые и сильные поля. Слабость комплекса полей. Пешечные слабости. Теория “островков”. Создание слабостей в лагере соперника.

*Эндшпиль*

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

### **Группы спортивного совершенствования первый год обучения**

*Исторический обзор развития шахмат*

М.Ботвинник – первый советский чемпион мира. Советская шахматная школа, ее успехи и роль в мировом шахматном движении. Советские чемпионы мира. Х-Р.Капабланка и его стиль. Гипермодернизм как новое течение в шахматной мысли. Творчество А.Нимцовича, Р.Рети, С.Тартаковера,. А.Алехин – первый русский чемпион мира. Крупнейшие международные турниры середины XX века. Образование ФИДЕ. Система розыгрыша звания чемпиона мира.

## *Дебют*

Стратегические идеи новоиндийской защиты, каталонского начала. Понятие дебютной новинки. Концентрический метод изучения дебютных систем. Стратегические идеи защиты Грюнфельда, защиты Нимцовича, дебюта Рети.

## *Миттельшпиль*

Типичные комбинации в миттельшпиле. Стратегическая инициатива. Изолированные и висячие пешки. Позиционная жертва пешки, качества. Игра на двух флангах. Понятие схемы как плана сторон в типовых позициях, получающихся из определенных дебютных систем. Стратегическая и тактическая защиты. Приемы тактической защиты: отражение непосредственных угроз, неожиданные тактические удары, ловушки. Пешечный перевес: в центре, на ферзевом фланге, на королевском фланге. Пешечные цепи. Блокада пешки и пешечной цепи. Пешечный прорыв. Стратегическая защита: размен атакующих фигур противника, упрощение, создание максимальных трудностей противнику, ослабление позиции противника, жертва материала ради перехода в эндшпиль, в котором реализация перевеса вызывает большие трудности. Компенсация за ферзя, ладью, легкую фигуру в середине партии.

## *Эндшпиль*

Сложные окончания. Компенсация за ферзя, ладью, легкую фигуру. Ладья против легких фигур. Ладья и слон (конь) против ладьи. Ферзевые окончания. Проблемы перехода из миттельшпиля в эндшпиль. Переход из дебюта в эндшпиль.

### **Группы спортивного совершенствования второй год обучения**

Исторический обзор развития шахмат

Выдающиеся советские и зарубежные шахматисты нашего времени. Творчество Р.Фишера, А.Карпова, Г.Каспарова.

Дебют

Углубленное изучение систем личного дебютного репертуара.

Миттельшпиль, Эндшпиль.

Совершенствование индивидуального стиля шахматиста.

### **Группы спортивного совершенствования третий год обучения**

В этих группах с шахматистами ведется учебно-тренировочная работа на основе индивидуального перспективного плана.

#### **4.2 Учебно-тематический план**

Учебно-тематический план представлен в таблице №15

## Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год(минут )	Сроки проведения	Краткое содержание
<b>Этап начальной подготовки</b>	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года/свыше одного года</b>	<b>~14040/18720</b>		
	История возникновения вида спорта и его развитие	~13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиография выдающихся спортсменов. Чемпионы и призёры Олимпийских игр.
	Физическая культура-важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.	~13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	~13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	~13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культурой и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом.	~13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	~13/20	февраль	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

Теоретические основы судейства. Правила вида спорта.	~14/20	март	Понятность. 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 питания обучающихся	~14/20	апрель	Расписание учебно-тренировочного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное сбалансированное питание.
Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта.	~14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Начальные сведения. Ходы фигур. Правила игры.	~900/0	сентябрь-октябрь	Отведение нескольких занятий для изучения каждой фигуры объясняется тем, что на первом занятии дается лишь краткая информация об особенностях этой фигуры, ее возможностях, а закрепление хода обеспечивается при минимальном количестве других фигур. На следующих занятиях возможности этой же фигуры рассматриваются во взаимодействии с большим количеством своих и неприятельских фигур, а навыки и умения оперирования изучаемой фигурой всеми детьми доводятся до сравнительно высокого уровня, позволяющего в дальнейшем без затруднения перейти к изучению последующего материала.
Исторический обзор развития шахмат	~200/360	сентябрь/май	<b>НП-1</b> Происхождение шахмат. Легенда о радже и мудреце. Распространение шахмат на Востоке. Чатуранга и шатрандж. Табии. Мансуба "Мат Диларам" как типичная задача средневекового Востока. <b>НП-2</b> Шахматы и культура стран Арабского Халифата. Проникновение шахмат в Европу. Реформа шахмат. Шахматные трактаты. Испанские и итальянские шахматисты XVI-XVII веков. Ранняя итальянская школа. Калабриец Греко.

Дебют.	~800/960	октябрь-август	<p><b>НП-1</b>  Определение дебюта как подготовительной стадии к борьбе в середине игры. Основные принципы развития дебюта. Мобилизация фигур. Борьба за центр. Безопасность короля. Стратегические идеи итальянской партии.</p> <p><b>НП-2</b>  Классификация дебютов. Значение флангов в дебюте. Захват центра с флангов. Прорыв центра. Гамбиты. Стратегические идеи гамбита Эванса, венской партии, королевского гамбита.</p>
Миттельшпиль.	~1880/3000	сентябрь-август	<p><b>НП-1</b>  Понятие о тактике. Понятие о комбинации. Основные тактические приемы. Связка, полусвязка, двойной удар, ”вилка”, вскрытое нападение, вскрытый шах, двойной шах, отвлечение, завлечение. Размен. Определение стратегии. Принципы реализации материального преимущества.</p> <p>Простейшие принципы разыгрывания середины партии: целесообразное развитие фигур, мобилизация сил, определение ближайшей и последующих акций.</p> <p><b>НП-2</b>  Комбинации с мотивом ”спертого мата”, использование слабости последней горизонтали, разрушение пешечного центра, освобождение поля, линии, перекрытие, блокировка, превращение пешки, уничтожение защиты. План игры. Оценка позиции. Центр, централизация. Открытые и полуоткрытые линии. Тяжелые фигуры на открытых и полуоткрытых линиях.</p>
Эндшпиль.	~960/1200	сентябрь-август	<p><b>НП-1</b>  Определение эндшпиля. Роль короля в эндшпиле. Активность короля в эндшпиле. Матование одинокого короля. Пешечные окончания. Оппозиция. Цугцванг. Правило квадрата. Король и пешка против короля.</p> <p><b>НП-2</b></p>

				Пешечные окончания. Король и пешка против короля и пешки. Король и пешка против короля и двух пешек. Отдаленная проходная пешка. Пешечный прорыв. Слон против пешки. Конь против пешки. Коневые окончания. Король, конь и пешка против короля. Слоновые окончания. Король, слон и пешка против короля. Ферзь против пешки.
Тренировочные партии. Анализ партий и типовых позиций.	~3380/4800	октябрь-август		Разбор с тренером-преподавателем сыгранных партий, анализ типовых положений, тренировка со спарринг - партнером.
Решение задач и этюдов.	~1600/3810	октябрь-август		Особое внимание следует уделять решению шахматных задач и этюдов, отработке шахматных упражнений, выполнение которых способствует не только закреплению пройденного материала, но и повышает интерес учащихся к шахматным занятиям. Выполнение упражнений для улучшения техники расчета вариантов.
Выполнение контрольно-нормативных и переводных требований	~240/240	декабрь, май		Оценка результатов освоения программы проводится на основе разработанных комплексов контрольных упражнений и разработанных тестов по видам подготовки, а также с учетом результатов участия обучающихся в спортивных соревнованиях и достижения ими соответствующего уровня спортивной квалификации. Проводится 2 раза в год.
Общефизическая подготовка	~2100/1500	сентябрь-август		Основными задачами занятий общефизической и специальной подготовкой являются: поддержание оптимальной физической формы спортсменов, снятие гиподинамической усталости, создание положительной мотивации. Важно в ходе занятий не допускать повышенной утомляемости, соблюдать правила техники безопасности.
Самостоятельная работа по	~	Январь, июль,		Большое внимание должно уделяться освоению спортсменами

	индивидуальным планам, работа с компьютерными программами	1500/1920	август	компьютерных шахматных программ, привитию навыков работы с ними, способам применения в различных видах теоретической подготовки, соревновательной деятельности.
	Участие в соревнованиях.	~360/750	Согласно календарного плана	В группах начальной подготовки до года проводится не менее 3-х контрольных соревнований, а в группах второго года обучения не менее 4-х контрольных, 2-х отборочных и 1-го основного.
<b>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до двух лет обучения/свыше двух лет обучения</b>	<b>~37440/43680</b>		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	~70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт-явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	~70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК)
	Режим дня и питание обучающихся	~70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	~70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ	~70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.

	обучающегося			
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта.	~70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка.	~60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта.	~60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта.	~60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	Исторический обзор развития шахмат.	~980/1320	сентябрь-август	<b>ТГ-1</b> Мастера XVII века. Филипп Стамма. Алгебраическая нотация. Франсуа Андре Филidor и его теория. <b>ТГ-2</b> Французские и английские шахматисты первой половины XIX века. Матч Лабурдоне-Мак-Доннель. Автомат Кампелена. Кафе "Режанс". Журнал "Паламед". Немецкие шахматисты середины XIX века. Адольф Андерсен. Наследие Пола Морфии. Шахматы во второй половине XIX века. Борьба за звание чемпиона мира. <b>ТГ-3</b> Проникновение шахмат в Россию. Шахматы в русском былинном творчестве. Шахматы в культуре Киевской Руси. Шахматы в культуре русского общества XVII-XIX веков.

				<p>Первая шахматная книга на русском языке Ивана Бутримова. Первый русский мастер А.Д.Петров. К.А.Яниш, братья Урусовы, И.С.Шумов. Первый чемпион мира В.Стейниц и его учение.</p> <p><b>ТГ-4</b></p> <p>М.И.Чигорин - основоположник русской шахматной школы. Эммануил Ласкер и его подход к шахматам. Критика догматизма в шахматах. Творчество З.Тарраша, Г.Пильсбери, А.Рубинштейна. Шахматная жизнь в начале XX века. Становление советской шахматной организации. Деятельность Н.В.Крыленко. Первый чемпионат РСФСР. Первые международные советские турниры. Плеяда советских мастеров.</p>
	Шахматный кодекс. Судейство и организация соревнований.	~720/ 750	Октябрь-апрель	<p>Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.</p> <p><b>ТГ-1</b></p> <p>Судейство соревнований. Виды соревнований: личные, командные, лично-командные, официальные товарищеские</p> <p><b>ТГ-2</b></p> <p>Системы соревнований: круговая, олимпийская, швейцарская. Контроль времени на обдумывание ходов в партии. Таблицы очередности игры в соревнованиях. Правило очередности игры белыми и черными фигурами.</p> <p><b>ТГ-3</b></p> <p>Организация и проведение шахматных соревнований. Положение о соревновании, регламент. Подготовка мест соревнований. Порядок открытия и закрытия. Порядок оформления отчета о соревнованиях.</p> <p><b>ТГ-4</b></p>

				Зачет по судейству и организации соревнований. Судейская практика.
Дебют.	~3290/ 2520	Сентябрь-август	<p><b>ТГ-1</b> План в дебюте. Оценка позиции в дебюте. Связь дебюта с миттельшпилем. Стратегические идеи защиты двух коней, дебюта четырех коней, защиты Филидора, шотландской партии, шотландского гамбита.</p> <p><b>ТГ-2</b> Понятие инициативы в дебюте. Жертва пешки в дебюте за инициативу. Стратегические идеи главных систем испанской партии, сицилианской защиты, защиты Каро-Канн, отказанного ферзевого гамбита.</p> <p><b>ТГ-3</b> Стратегические идеи русской партии, скандинавской защиты, французской защиты, принятого ферзевого гамбита, староиндийской защиты.</p> <p><b>ТГ-4</b> Методы работы над дебютом. Принципы составления дебютного репертуара. Стратегические идеи защиты Алехина, Уфимцева, Тарраша, славянской защиты, староиндийского начала, голландской защиты, английского начала.</p>	
Миттельшпиль.	~5600/ 5200	Сентябрь-август	<p><b>ТГ-1</b> Комбинация как совокупность элементарных тактических идей. Сложные комбинации на сочетание идей. Форпост. Вторжение на седьмую (вторую) горизонталь.</p> <p><b>ТГ-2</b> Атака в шахматной партии. Инициатива и темп в атаке. Атака пешками. Атака фигурами. Пешечно-фигурная атака. Атака в дебюте, миттельшпиле, эндшпиле. Проблемы центра. Закрытый пешечный центр. Пешечный клин. Подвижный пешечный центр. Пешечный прорыв в центре и образование</p>	

			<p>проходной пешки. Пешечно-фигурный центр. Центр и фланги. Осада центра с флангов в миттельшпиле. Роль центра при фланговых операциях. Борьба с образованием у противника пешечного центра.</p> <p><b>ТГ-3</b></p> <p>Атака на короля. Атака нерокировавшегося короля, атака короля при односторонних рокировках, атака короля при разносторонних рокировках. Контрудар в центре в ответ на фланговую атаку. Ограничение подвижности фигур: ограничение “жизненного” пространства противника, выключение фигуры из игры, связка, блокада, торможение освобождающих ходов.</p> <p><b>ТГ-4</b></p> <p>Защита в шахматной партии. О роли защиты в шахматной партии. Пассивная и активная защиты. Требование к защите: определение момента с которого нужно переходить к защите, составление плана защиты, перегруппировка сил, экономизм защитительных мероприятий. Тенденция перехода в контратаку. Подвижность слона и коня в миттельшпиле. Слабые и сильные поля. Слабость комплекса полей. Пешечные слабости. Теория “островков”. Создание слабостей в лагере соперника.</p>
	Эндшпиль.	~2860/ 2400	<p>Сентябрь-август</p> <p><b>ТГ-1</b></p> <p>Основные идеи и технические приемы в пешечных окончаниях. Конь с пешкой против двух и более пешек. Конь против пешек. Слон с пешкой против двух и более пешек. Слон против пешек. Ладейные окончания. Ладья против пешек. Ладья с пешкой против ладьи.</p> <p><b>ТГ-2</b></p> <p>Поля соответствия в пешечных окончаниях. Конь с пешками против коня с пешками. Борьба слона с пешками против слона с пешками: слоны одноцветные, слоны разноцветные. Ладья и</p>

				<p>крайняя пешка против ладьи. Ладья и некрайняя пешка против ладьи. Принцип Тарраша. Позиция Филидора. Построение "моста".</p> <p><b>ТГ-3</b> Многопешечные окончания. Реализация лишней пешки в многопешечных окончаниях. Сравнительная сила слона и коня в эндшпиле. Ладья с пешкой против ладьи с пешкой.</p> <p><b>ТГ-4</b> Сложные пешечные окончания. Ладья с пешками против ладьи с пешками. Активность короля и ладьи в ладейных окончаниях. Сложные ладейные окончания. Компенсация за ферзя, ладью, легкую фигуру. Ладья против легких фигур. Ладья и слон (конь) против ладьи. Ферзевые окончания. Проблемы перехода из миттельшпиля в эндшпиль. Переход из дебюта в эндшпиль.</p>
	Тренировочные партии. Анализ партий и типовых позиций.	~ 6880/ 6480	Сентябрь-август	Разбор с тренером-преподавателем сыгранных партий, анализ типовых положений, тренировка со спарринг - партнером.
	Решение задач. Консультационные партии. Решение задач и этюдов.	~6400/ 7800	Сентябрь-август	Тематические партии, консультации и сеансы одновременной игры. Понятие о шахматной композиции. История и основные направления шахматной композиции. Правила проведения конкурсов. Упражнения для развития счетных способностей.
	Выполнение контрольно-нормативных и переводных требований	~360/ 360	Декабрь, май	Промежуточная аттестация по общей физической и специальной физической подготовке проводится не менее двух раз в течение года по графику внутреннего контроля. Оценка результатов освоения программы проводится на основе разработанных комплексов контрольных упражнений и разработанных тестов по видам подготовки, а также с учетом результатов участия обучающихся в спортивных соревнованиях и достижения ими соответствующего уровня

				спортивной квалификации.
Инструкторская практика	372/874	Декабрь-апрель		Спортсмены должны овладеть принятой в шахматах терминологией, основными методами построения тренировочного занятия, навыками дежурного по группе (подготовка места тренировок, получение и сдача инвентаря). Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением заданий другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Спортсмены, работая в качестве помощника тренера, должны уметь подбирать упражнения для разминки, составлять конспекты занятий, комплексы тренировочных упражнений, проводить тренировочные занятия в группах этапа начальной подготовки и тренировочного этапа.
Медицинский контроль	~360/ 360	Январь, июнь		На всех этапах спортивной подготовки необходимо наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к занятиям по шахматам и к участию в спортивных соревнованиях. Углубленное медицинское обследование спортсменов проводится не реже 1 раза в год на базе областного врачебно-физкультурного диспансера.
Общефизическая подготовка	~1872/ 1750	Сентябрь-август		Основными задачами занятий общефизической и специальной подготовкой являются: поддержание оптимальной физической формы спортсменов, снятие гиподинамической усталости, создание положительной мотивации. Важно в ходе занятий не допускать повышенной утомляемости, соблюдать правила техники безопасности.
Участие в соревнованиях	~1877/ 4370	Согласно календарному		Участие в не менее, чем в 4-х контрольных соревнованиях, не менее, чем в 2-х отборочных соревнованиях, не менее, чем в 1

			плану	основном соревновании.
	Самостоятельная работа по индивидуальным планам, работа с компьютерными программами.	~4720/ 4368	Январь, май, июнь, июль, август.	Большое внимание должно уделяться освоению спортсменами компьютерных шахматных программ, привитию навыков работы с ними, способам применения в различных видах теоретической подготовки, соревновательной деятельности.
	Восстановительные мероприятия	~749/ 872		Восстановительные процедуры осуществляются преимущественно после тренировок и в дни отдыха. При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, недовосстановления.
<b>Этап совершенствования спортивного мастерства</b>	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства</b>	<b>~ 62400</b>		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	~200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпийского движения на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недоотренированность	~200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	~200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	~200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества

				личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс.	~200	январь		Современные тенденции совершенствования спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	~200	февраль-май		Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
Восстановительные средства и мероприятия	В переходный период спортивной подготовки.  ~ 3120			Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование учебно-тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня массаж, витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Исторический обзор развития шахмат.	~ 960	сентябрь-май		М.Ботвинник – первый советский чемпион мира. Советская шахматная школа, ее успехи и роль в мировом шахматном движении. Советские чемпионы мира. Выдающиеся советские и зарубежные шахматисты нашего времени. Творчество Р.Фишера, А.Карпова, Г.Каспарова.
Инструкторская практика	~ 1300	октябрь,		Спортсмены должны уметь самостоятельно составлять

			январь, февраль	<p>конспект тренировочного занятия, и проводит занятие в группе начальной подготовки,</p> <p>Для этапа совершенствования спортивного мастерства итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорт . Спортсмены, работая в качестве помощника тренера, должны уметь подбирать упражнения для разминки, составлять конспекты занятий, комплексы тренировочных упражнений, проводить тренировочные занятия в группах этапа начальной подготовки и тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).</p>
Шахматный кодекс. Судейство и организация соревнований.	~ 1300		ноябрь, декабрь, март, апрель.	<p>Спортсмены должны принимать участие в судействе соревнований по шахматам в школьных соревнованиях и соревнованиях городского уровня в качестве ассистента, судьи, секретаря. Для этапа совершенствования спортивного мастерства итоговым результатом является выполнение требований на присвоение судейского звания - судьи по спорту.</p>
Дебют.	~ 5800		в течение учебного года	<p>Понятие дебютной новинки. Концентрический метод изучения дебютных систем. Стратегические идеи защиты Грюнфельда, защиты Нимцовича, дебюта Рети. Стратегические идеи новоиндийской защиты, каталонского начала. Углубленное изучение систем личного дебютного репертуара.</p>
Миттельшпиль.	~ 9900		в течение учебного года	<p>Стратегическая и тактическая защиты. Приемы тактической защиты: отражение непосредственных угроз, неожиданные тактические удары, ловушки. Пешечный перевес: в центре, на ферзевом фланге, на королевском фланге. Пешечные цепи. Блокада пешки и пешечной цепи. Пешечный прорыв. Размен как средство получения перевеса. Преимущество двух слонов.</p>

				Стратегическая атака: при разноцветных слонах, по большой диагонали, пешечного меньшинства. Компенсация за ферзя, ладью, легкую фигуру в середине партии. Типичные комбинации в миттельшпиле. Стратегическая инициатива. Изолированные и висячие пешки. Позиционная жертва пешки, качества. Игра на двух флангах. Маневренная борьба в закрытых позициях. Типовые позиции. Понятие схемы как плана сторон в типовых позициях, получающихся из определенных дебютных систем. Совершенствование индивидуального стиля шахматиста.
Эндшпиль.	~ 5596	в течение учебного года		Сложные окончания. Совершенствование индивидуального стиля шахматиста.
Тренировочные партии. Анализ партий и типовых позиций. Индивидуальные занятия.	~ 12 120	в течении учебного года		Разбор с тренером-преподавателем сыгранных партий, анализ типовых положений, тренировка со спарринг - партнером. Индивидуальные занятия.
Выполнение контрольно-нормативных и переводных требований	~ 480	декабрь, май		Промежуточная аттестация по общей физической и специальной физической подготовке проводится не менее двух раз в течение года по графику внутреннего контроля. Оценка результатов освоения программы проводится на основе разработанных комплексов контрольных упражнений и разработанных тестов по видам подготовки, а также с учетом результатов участия обучающихся в спортивных соревнованиях и достижения ими соответствующего уровня спортивной квалификации
Самостоятельная работа по индивидуальным планам, работа с компьютерными программами	~ 9000	январь, июнь-август		Работа по индивидуальным планам. Большое внимание должно уделяться освоению спортсменами компьютерных шахматных программ, привитию навыков работы с ними, способам применения в различных видах теоретической

				<p>подготовки, соревновательной деятельности.</p> <p>В наши дни появились новые методы подготовки шахматиста, связанные с применением компьютеров. Компьютерные программы применяются для развития специальных качеств шахматиста. Среди таких программ следует отметить START – обучающую программу по шахматной тактике, и тренировочную программу М.И.Дворецкого. Основная цель компьютерной программы М.Дворецкого – это совершенствование алгоритма обдумывания хода, развитие навыков и умений, которые потом помогут в аналогичных ситуациях за доской.</p>
	Медицинский контроль	~ 624	январь, июнь	<p>На всех этапах спортивной подготовки необходимо наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к занятиям по шахматам и к участию в спортивных соревнованиях. Углубленное медицинское обследование спортсменов проводится не реже 1 раза в год на базе областного врачебно-физкультурного диспансера.</p>
	Общефизическая подготовка	~ 2500	в течение учебного года	<p>Основными задачами занятий общефизической и специальной подготовкой являются: поддержание оптимальной физической формы спортсменов, снятие гиподинамической усталости, создание положительной мотивации. Важно в ходе занятий не допускать повышенной утомляемости, соблюдать правила техники безопасности.</p>
	Участие в официальных соревнованиях.	~ 8500	по календарному плану	<p>Участие в не менее, чем в 4-х контрольных соревнованиях, не менее, чем в 4-х отборочных соревнованиях, не менее, чем в 4 основных соревнованиях.</p>

## 5. Спортивные дисциплины

- Вид спорта шахматы (код вида спорта 0880002511Я), согласно реестру видов спорта Российской Федерации включает в себя следующие дисциплины:

- шахматы - командные соревнования – 0880062511Я;
- шахматы – 0880012511Я;
- блиц – 0880022511Я;
- быстрые шахматы (рапид) – 0880042511Я;
- шахматная композиция – 0880042511Я

## 6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

### 6.1. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки.

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие помещения для игры в шахматы
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н.
- 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 Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки согласно ФССП.

Таблица № 16

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

12.	Ноутбук со специальным программным обеспечением для вида спорта «шахматы»	штук	3
13.	Веб-камера	штук	2

### 6.3 Обеспечение спортивной экипировкой согласно ФССП.

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование									
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Шахматная доска складная с шахматными фигурами	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	1	3
2.	Ноутбук со специальным программным обеспечением для вида спорта «шахматы»	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	3

### Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование						
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки		
				Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства

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

#### 6.4 Кадровые условия реализации программы.

Коллектив школы должен быть укомплектован административным и тренерским составом согласно штатному расписанию. К тренерскому составу предъявляются следующие требования:

**в группах начальной подготовки** - среднее профессиональное образование в области физической культуры и спорта или высшее образование в области физической культуры и спорта; допускается среднее профессиональное образование или высшее образование и подготовка по дополнительным профессиональным программам – программам профессиональной переподготовки в области физкультуры и спорта. Лица, не имеющие полного высшего образования, но имеющие спортивный разряд не ниже кандидата в мастера спорта по соответствующему виду спорта либо подтвержденную квалификационную категорию тренера или тренера-преподавателя, могут назначаться на должность по рекомендации руководства.

**в учебно-тренировочных группах** - среднее профессиональное образование в области физической культуры и спорта или высшее образование в области физической культуры и спорта; допускается среднее профессиональное образование или высшее образование и подготовка по дополнительным профессиональным программам – программам профессиональной переподготовки в области физкультуры и спорта. Лица, не имеющие полного высшего образования, но имеющие спортивный разряд не ниже кандидата в мастера спорта по соответствующему виду спорта либо подтвержденную квалификационную категорию тренера или тренера-преподавателя, могут назначаться на должность по рекомендации руководства.

**в группах спортивного совершенствования** - среднее профессиональное образование в области физической культуры и спорта или высшее образование в области физической культуры и спорта; допускается среднее профессиональное образование или высшее образование и подготовка по дополнительным профессиональным программам – программам профессиональной переподготовки в области физкультуры и спорта. Лица, не имеющие полного высшего образования, но имеющие спортивный разряд не ниже кандидата в мастера спорта по соответствующему виду спорта либо подтвержденную квалификационную категорию тренера или тренера-преподавателя, могут назначаться на должность по рекомендации руководства.

Для всех педагогических работников обязательным условием является отсутствие запрета на занятие педагогической деятельностью в соответствии с законодательством Российской Федерации.

### **6.5 Информационно - методические условия.**

**Примерный перечень Интернет-ресурсов, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку и при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку**

В наши дни появились новые методы подготовки шахматиста, связанные с применением компьютеров. Компьютерные программы применяются для развития специальных качеств шахматиста. Среди таких программ следует отметить START – обучающую программу по шахматной тактике, и тренировочную программу М.И.Дворецкого. Основная цель компьютерной программы М.Дворецкого – это совершенствование алгоритма обдумывания хода, развитие навыков и умений, которые потом помогут в аналогичных ситуациях за доской.

**А также:**

1. Шахматные сайты Москвы
2. Шахматный раздел информпортала Москомспорта
3. Клуб имени М. И. Чигорина (Санкт -Петербург).
4. Кафедра шахмат РГСУ
5. Детский шахматный клуб им. Б.В. Спасского
6. Шахматная Гостиная имени Владимира Дворковича
7. Международная шахматная федерация – ФИДЕ.
8. Российские игровые сайты.
9. Европейский шахматный союз.
10. Международная федерация заочных шахмат – ИКЧФ.
11. Российская шахматная федерация.
12. Шахматная федерация Москвы.
13. Спортивная федерация шахмат Ярославской области.
14. Муниципальное учреждение «Спортивная школа № 16».

**Рекомендуемая литература для лиц, проходящих спортивную подготовку:**

1. Авербах Ю.Л. Школа середины игры. - М., Терра-Спорт, 2000.
2. Авербах Ю., Бейлин М. Путешествие в шахматное королевство. – М., 1988.
3. Авербах Ю.Л. Школа эндшпиля. - М.: Терра-спорт, 2003.
4. Блох М.В. Комбинационные мотивы. – М.: ДАЙВ, 2006.
5. Блох М. Комбинационное искусство. – М., 1993.
6. Гик Е.Я. Компьютерные шахматы: эра новых чемпионов. – М: ФАИР, 1997.

7. Гик Е.Я. Необычные шахматы. – М.: АСТРЕЛЬ: АСТ., 2002.
8. Бологан В.А. Самооценка игрового состояния шахматиста // Шахматы в России, №2, 1996. С. 42-43.
9. Ботвинник И.Ю. Система подготовки шахматиста к соревнованиям / В уч. пособ. для ВШТ ГЦОЛИФК: Шахматы как предмет обучения и вид соревновательной деятельности. – М.:1986. – С.37-45.
9. Волчек А.С. Методы шахматной борьбы. - М.: ФиС, 1986.
- 10 Дворецкий М.И. Методика работы тренера с шахматистами высших разрядов // В кн.: Шахматы: наука, опыт, мастерство. – М: Высшая школа, 1990.
11. Дворецкий М.И. Искусство анализа /Предисл. Г.К. Каспаров. – М.: ФиС, 1989.
12. Дорофеева А.Г. Хочу учиться шахматам! – М.: Russian Chess House, 2009.
13. Ласкер Эм. Учебник шахматной игры: Пер. с нем./ Под ред. и с комментариями Я.И. Нейштадта и с предисловием М.М.Ботвинника. – 6-е изд. – М.: Физкультура и спорт, 1980.
14. Суэтин А.С. Школа дебюта. - М.:Терра-спорт, Олимпия Пресс,2001

### **Список использованной литературы при разработке Программы :**

- 1.Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «шахматы», утверждён Приказом Министерства спорта России от 09 ноября 2022 г. № 952.
2. Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «шахматы». Утверждена Приказом Министерства спорта России от 20 декабря 2022 г. № 1276.
3. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (далее 329-ФЗ) .
4. Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273 в редакции от 29.12.2022 г.
- 5.Федеральный закон «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорту в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации от 14.04.2021г. №127.
6. Авербах Ю.Л. Шахматы: методическое пособие. – М., Знание, 1990.
7. Алаторцев В.А. Вопросы методики тренировки шахматистов старших разрядов. – М.: ЦНИИФК, 1962.
8. Алексеев Н.Г., Злотник Б.А. Проблемы отбора перспективных юных шахматистов. - М.: ГЦОЛИФК, 1984.
9. Ботвинник М.М. Методы подготовки шахматиста / В кн. Теория и практика шахматной игры: Учеб. пособ. / Под ред. Я.Б. Эстрина. – М.: Вышш. школа, 1981.
10. Гик Е.Я. Компьютерные шахматы: эра новых чемпионов. – М: ФАИР, 1997.
11. Голенищев В.Е. «Подготовка юных шахматистов: программа для II разрядов»
12. Голенищев В.Е. «Программа подготовки юных шахматистов IV и III разрядов» ВШК. - М., 1969.
13. Дворецкий М.И., Юсупов А.М. Методы шахматного обучения. – Харьков: ФОЛИО, 1997.
14. Костьев А.Н. Программа «Шахматы для детско-юношеских спортивных школ, специализированных школ Олимпийского резерва и школ ВСМ» утверждена Комитетом по физкультуре и спорту при Совете Министров СССР в 1978 году.
15. Крогиус Н.В. Психологическая подготовка шахматиста. – М: Физкультура и спорт, 1975.
16. Малкин В.Б. Проблемы психологической подготовки шахматиста. - М.: ГЦОЛИФК, 2001.
17. Малкин В.Б. Медико-биологические проблемы шахмат // В кн.: Шахматы: наука, опыт, мастерство. – М: Высшая школа, 1990.