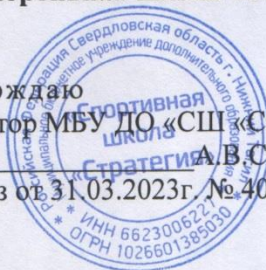


Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования «Спортивная школа «Стратегия»

Принято на тренерском совете
Протокол №3 от 16.03.2023г.

Утверждаю
Директор МБУ ДО «СШ «Стратегия»
А.В.Санников
Приказ от 31.03.2023г. № 40/3



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ШАХМАТЫ»**
(этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап, этап совершенствования
спортивного мастерства и этап высшего спортивного мастерства)

Разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки
по виду спорта «шахматы»
(приказ Министерства спорта Российской Федерации от 09.11.2022 г. №952)

Срок реализации программы:
не менее 6 лет

г. Нижний Тагил
2023г.

Оглавление

| | |
|--|-----------|
| 1. Общие положения | 3 |
| 1.1. Пояснительная записка | 3 |
| 1.2. Цель Программы | 3 |
| 2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки | 3 |
| 2.1. Сроки реализации Программы спортивной подготовки и возрастные границы | 3 |
| 2.2. Объем Программы | 4 |
| 2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки | 5 |
| 2.4. Годовой учебно-тренировочный план | 7 |
| 2.5. Календарный план воспитательной работы | 8 |
| 2.6. План мероприятий на предотвращение допинга | 11 |
| 2.7. Планы инструкторской и судейской практики | 12 |
| 2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств | 13 |
| 3. Система контроля | 15 |
| 3.1. Требования к результатам прохождения Программы | 15 |
| 3.2. Оценка результатов освоения Программы | 16 |
| 3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки | 16 |
| 4. Рабочая программа по виду спорта «Шахматы» | 23 |
| 4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки представлен в Таблицах 18-29 | 23 |
| 4.2. Учебно-тематический план | 30 |
| 5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «шахматы» | 35 |
| 6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки | 36 |
| 6.1. Материально-технические условия реализации Программы | 36 |
| 6.2. Кадровые условия реализации Программы | 38 |
| 6.3. Информационно-методические условия реализации Программы | 39 |

1. Общие положения

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «шахматы» (далее - Программа) предназначена для организации спортивной подготовки по спортивным дисциплинам: шахматы - командные соревнования, шахматы, блиц, быстрые шахматы, шахматная композиция, заочные шахматы.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «шахматы» рассчитана на подготовку обучающихся от этапа начальной подготовки до этапа высшего спортивного мастерства:

- 1) этап начальной подготовки (периоды: 2 года);
- 2) учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (периоды: 4года);
- 3) этап совершенствования спортивного мастерства (периоды: без ограничений);
- 4) этап высшего спортивного мастерства (периоды: без ограничений).

1.2 Цель Программы

Целями Программы являются:

- обеспечение учебно-тренировочного процесса с учетом минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «шахматы», утвержденным приказом Минспорта России от 09.11.2022 № 952 (далее – ФССП);
- достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;
- всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание обучающихся;
- совершенствование спортивного мастерства посредством организации систематического участия обучающихся в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования;
- подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1 Сроки реализации Программы спортивной подготовки и возрастные границы

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки указаны в Таблице 1.

Таблица 1 - Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку

| Этапы спортивной подготовки | Продолжительность этапов (в годах) | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) | Минимальная наполняемость групп (человек) |
|--|------------------------------------|---|---|
| Этап начальной подготовки | 2 | 6 | 10 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 4 | 8 | 6 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Без ограничений | 10 | 2 |
| Этап высшего спортивного мастерства | Без ограничений | 12 | 2 |

Порядок формирования групп спортивной подготовки определяется учреждением самостоятельно.

Минимальный возраст обучающихся - 6 лет, прошедшие тестирование (собеседование). В группы совершенствования спортивного мастерства спортивной школы принимаются обучающиеся с 10 лет (в группы ВСМ – с 12 лет), выполнившие соответствующие нормативные требования. Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку, на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается.

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

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

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

Зачисление обучающихся в учреждение проводится в соответствии с Положением о порядке приёма на обучение в МБУ ДО «СШ «Стратегия» по спортивным программам в области физической культуры и спорта.

Зачисление в группы начальной подготовки осуществляется при условии отсутствия медицинских противопоказаний к занятиям видом спорта «шахматы», подтвержденного наличием медицинской справки.

На всех этапах спортивной подготовки необходимо наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к занятиям по виду спорта «шахматы». Врачебный контроль за состоянием здоровья обучающегося проводится не реже 1 раза в год на базе МУЗ «Врачебно-физкультурного диспансера». Допуски к соревнованиям осуществляются на основе проведенного медицинского контроля.

Перевод обучающихся на следующий этап спортивной подготовки утверждается приказом директора школы в соответствии со следующими критериями:

- по итогам прохождения промежуточной аттестации (выполнение контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке);
- участие в спортивных соревнованиях различного уровня;
- наличие допуска врача врачебно-физкультурного диспансера к занятиям по виду спорта «шахматы».

Обучающиеся, не выполнившие эти требования, на следующий год этапа обучения не переводятся. Данные обучающиеся могут продолжать обучение повторно на том же этапе спортивной подготовки.

Перевод, зачисление обучающихся из других спортивных учреждений оформляется приказом директора школы на этап подготовки, соответствующий возрасту и квалификации обучающегося на основании справки о квалификации обучающегося и сроков его обучения в предыдущем спортивном учреждении.

2.2 Объём Программы

Объёмы тренировочных нагрузок на каждом этапе спортивной подготовки определяются требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по шахматам и представлены в Таблице 2.

Таблица 2 - Объём тренировочных нагрузок на этапах спортивной подготовки

| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
|---------------------------|------------------------------------|------------|---|----------------|---|-------------------------------------|
| | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| | первый год | свыше года | До двух лет | Свыше двух лет | | |
| Количество часов в неделю | 4,5 | 6 | 12 | 14 | 20 | 24 |

| | | | | | | |
|------------------------------|-----|-----|-----|-----|------|------|
| Общее количество часов в год | 234 | 312 | 624 | 728 | 1040 | 1248 |
|------------------------------|-----|-----|-----|-----|------|------|

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

Основными видами (формами), применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки являются:

- учебно-тренировочные занятия;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- спортивные соревнования;
- иные виды обучения.

Учебно-тренировочные занятия включают:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работу по индивидуальным планам;
- тестирование и контроль;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия.

Учебно-тренировочные мероприятия (Таблица 3) включают:

- учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям;
- специальные учебно-тренировочные мероприятия.

В периоды особых режимных условий (по климатическим, санитарно-эпидемиологическим и другим причинам), а также для обеспечения эффективной самостоятельной работы обучающихся, для осуществления индивидуальных траекторий проведения занятий с обучающимися, предусматривается переход лиц, проходящих спортивную подготовку, на дистанционное обучение.

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

Направленность, содержание и продолжительность тренировочных мероприятий определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований.

Таблица 3 - 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 | Учено-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным мероприятиям | | | | | |
| 1.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям | - | - | 21 | 21 |
| 1.2. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России | - | 14 | 18 | 21 |

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

Участие в соревнованиях является обязательным условием для обучения по дополнительной образовательной программе. Обучающиеся с этапа начальной подготовки участвуют в районных, муниципальных соревнованиях. На учебно-тренировочном этапе обучающиеся принимают участие в официальных спортивных соревнованиях различного уровня.

Учреждение направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

При направлении обучающегося на спортивные соревнования необходимо руководствоваться следующими требованиями:

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

Положение (регламент) о проведении спортивных соревнований рекомендуется использовать в качестве основания для направления обучающегося на спортивные соревнования.

Документом, подтверждающим участие в спортивных соревнованиях, является официальный протокол спортивных соревнований, заверенный печатью организаторов и (или) размещенный на официальном сайте общероссийской спортивной федерации по виду спорта (регионального, местного отделения) или уполномоченного соответствующим органом местного самоуправления и исполнительной власти субъекта Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта.

Виды спортивных соревнований по этапам и годам спортивной подготовки представлены в Таблице 4.

Таблица 4 - Виды спортивных соревнований по этапам и годам спортивной подготовки

| Виды | Этапы и годы спортивной подготовки |
|------|------------------------------------|
|------|------------------------------------|

| спортивных соревнований, игр | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
|------------------------------|---------------------------|------------|---|----------------|---|-------------------------------------|
| | До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет | | |
| Контрольные | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 1 |
| Отборочные | – | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 |
| Основные | – | 1 | 1 | 2 | 3 | 4 |

Иные виды (формы) обучения – самостоятельная подготовка, инструкторская практика, судейская практика.

Самостоятельная работа спортсменов, проходящих спортивную подготовку, начинается на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе и существенно увеличивается на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства осуществляется работа по индивидуальным планам спортивной подготовки, которые разрабатываются тренером совместно со спортсменом и утверждаются директором школы.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Тренировочный процесс проходит в соответствии с годовым планом спортивной подготовки в течение всего спортивного сезона и рассчитан на 52 недели. Тренировочный год начинается с 01 января и длится до 31 декабря.

Учебно-тренировочный процесс ведётся в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (Таблица 5). Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям обучающихся, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса.

Тренеры в своей практике должны придерживаться определённого соотношения объёмов тренировочного процесса по основным разделам спортивной подготовки: ОФП, СФП, техническая, тактическая подготовка, теоретическая и психологическая подготовка, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

Самостоятельная подготовка должна составлять не менее 10 % и не более 20 % от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом спортивной подготовки. Остальные часы распределяются организацией, осуществляющей спортивную подготовку, с учетом особенностей вида спорта «шахматы».

Таблица 5- Годовой учебно-тренировочный план

| Разделы спортивной подготовки | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
|---|------------------------------------|------------|---|----------------|---|-------------------------------------|
| | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| | До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет | | |
| | Недельная нагрузка в часах | | | | | |
| 4,5 | 6 | 12 | 14 | 20 | 24 | |
| Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах | | | | | | |

| | 1,5 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 |
|---|-------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | Наполняемость групп (человек) | | | | | |
| | 10 | | 6 | | 2 | |
| Общая физическая подготовка (%) | 14-16 | 8-14 | 4-8 | 4-6 | 4-6 | 4-6 |
| Специальная физическая подготовка (%) | - | - | 4-6 | 4-6 | 4-6 | 4-6 |
| Участие в спортивных соревнованиях (%) | - | 2-4 | 3-5 | 5-12 | 5-12 | 5-14 |
| Техническая подготовка(%) | 32-42 | 32-40 | 30-32 | 32-34 | 31-33 | 30-32 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 44-48 | 44-48 | 42-46 | 42-46 | 40-42 | 40-42 |
| Инструкторская и судейская практика (%) | - | 1-3 | 2-4 | 2-4 | 2-4 | 2-4 |
| Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 1-3 | 1-3 | 2-4 | 2-4 | 4-6 | 5-7 |
| Общее количество часов в год | 234 | 312 | 624 | 728 | 1040 | 1248 |

Расписание тренировочных занятий утверждается администрацией спортивной школы по предоставлению тренера в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях, с учетом возрастных особенностей детей и установленных санитарно-гигиенических норм.

Начало занятий в спортивной школе не ранее 08.00 часов, а окончание - не позднее 20.00 часов (исключения составляют группы ССМ, в которых может быть организован тренировочный процесс с двумя тренировочными занятиями в день. В таком случае: первое тренировочное занятие начинается в 08.00, а второе может заканчиваться в 21.00)

Занятия могут проводиться в любой день недели, включая дни каникул.

При проведении более одного тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 4 астрономических часов. При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более 8 часов.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп.

При этом должны соблюдаться все перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки спортсменов не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

2.5 Календарный план воспитательной работы

Воспитательная работа настоящей образовательной программы спортивной подготовки направлена на:

- подготовку обучающегося, как субъекта учебной, профессиональной, социальной и личной жизнедеятельности;
- воспитание гуманной, творческой, культурной, саморазвивающейся личности, способной к самореализации;
- формирование всесторонне развитой, гармоничной личности посредством накопления суммы знаний, умений и навыков, формирования набора качеств, требуемых для жизнедеятельности и продолжения образования.

Задачами Программы являются:

- социально-педагогическая адаптация и защита детей, формирование позитивного отношения между людьми, уважение прав другого человека;
- развитие интересов и способностей личности, формирование и развитие личностных качеств, необходимых для активной жизнедеятельности;
- целенаправленный поиск условий для максимального проявления профессиональной ориентации обучающихся, формирования привычки к систематическому труду, увеличение степени самостоятельности детей и самоконтроля;
- формирование знаний, умений, навыков по обеспечению здорового образа жизни, устойчивого негативного отношения к антисоциальным тенденциям в молодежной среде;
- выявление уровня воспитанности личности обучающихся.

Календарный план воспитательной работы представлен в Таблице 6.

Таблица 6 - Календарный план воспитательной работы

| № п/п | Направление работы | Мероприятия | Сроки проведения |
|-------|--|---|------------------|
| 1. | Профориентационная деятельность | | |
| 1.1. | Судейская практика | Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: <ul style="list-style-type: none"> — практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; — приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; — приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; — формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; — воспитание внутренней установки на строгое и неукоснительное соблюдение правил вида спорта | В течение года |
| 1.2. | Инструкторская практика | Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: <ul style="list-style-type: none"> — освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя; — составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; — формирование навыков наставничества; — формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; — формирование склонности к педагогической работе | В течение года |
| 2. | Здоровьесбережение | | |
| 2.1. | Организация и проведение мероприятий, направленные | Проведение бесед с обучающимися и специальных акций (дней здоровья и др.), предусматривающих: <ul style="list-style-type: none"> — формирование ответственного отношения к своему здоровью и установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, | В течение года |

| | | | |
|------|---|---|----------------|
| | х на формирование здорового образа жизни | соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); – осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья; | |
| 2.2. | Здоровьесберегающее воспитание в системе учебно-тренировочных занятий | Обеспечение направленности учебно-тренировочных занятий на: – формирование гигиенических навыков, связанных с двигательной активностью и занятием шахматами; – обеспечение соблюдения режима дня, закаливание организма; – знание и соблюдение основ спортивного питания; – формирование знаний и навыков, связанных с соблюдением требования техники безопасности при занятиях шахматами; | В течение года |
| 2.3. | Режим питания и отдыха | Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: – формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); | В течение года |
| 3. | Патриотическое воспитание обучающихся | | |
| 3.1. | Теоретическая подготовка | Включение в содержание теоретической подготовки вопросов патриотического воспитания (формирование качеств юного спортсмена – гражданина своей страны, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, воспитание уважения к государственным символам (герб, флаг, гимн), готовности к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе) | В течение года |
| 3.2. | Формирование чувства гордости за достижения нашей страны в мировом и отечественном спорте | Через систему учебно-тренировочных занятий. | В течение года |
| 3.3. | Формирование уважения к российским спортсменам – героям спорта | Через систему учебно-тренировочных занятий | В течение года |
| 3.4. | Практическая подготовка | Проведение физкультурных и спортивных мероприятий, посвященных дням воинской славы и памятным датам России: | В течение года |
| | | 23 февраля – День защитника Отечества | февраль |
| | | 12 апреля – День космонавтики | апрель |
| | | 9 мая – День Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941 - 1945 годов | май |
| | | 22 июня – День памяти и скорби – день начала Великой Отечественной войны | июнь |
| | | 4 ноября – День народного единства | ноябрь |
| | Организация церемоний открытия и закрытия физкультурных и | | По графику |

| | | | |
|------|---|---|--|
| | | спортивных мероприятий (подъем государственного флага, исполнение государственного гимна, вручение наград и наградной атрибутики и т.д.) Использование атрибутики, эмблемы физкультурных мероприятий в спортивных соревнованиях. | (плану) проведения физкультурных мероприятий и спортивных соревнований |
| 4. | Развитие творческого мышления | | |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) | Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов. | В течение года |

2.6 План мероприятий на предотвращение допинга

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. Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, включает следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для обучающихся и персонала, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодное проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятий, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте на здоровье обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;
- проведение профилактики и антидопингового мониторинга обучающихся, имеющих нарушения антидопинговых правил или уличенных в применении допинга;
- регулярный антидопинговый контроль в период подготовки обучающихся к соревнованиям (предсоревновательный период) и в период соревнований (соревновательный период);
- пропаганда принципов fair-play («честная игра»), отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;
- установление постоянного взаимодействия тренера с родителями несовершеннолетних обучающихся и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга.

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. Обучающихся принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в Таблице 7.

Таблица 7 - План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

| Этап спортивной | Содержание мероприятия и его форма | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий |
|-----------------|------------------------------------|------------------|--|
|-----------------|------------------------------------|------------------|--|

| | | | | |
|--|---|--|----------------|--|
| подготовки | | | я | |
| Этап начальной подготовки | 1. Веселые старты | «Честная игра» | 1-2 раза в год | Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео |
| | 2. Теоретическое занятие | Ценности спорта. «Честная игра» | 1 раз в год | Согласовать ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе |
| | 3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список») | | 1 раз в месяц | Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). |
| | 4. Антидопинговая викторина | «Играй честно» | По назначению | Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе. |
| | 5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА | | 1 раз в год | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. |
| | 6. 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 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 1. Веселые старты | «Честная игра» | 1-2 раза в год | Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео. |
| | 2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА | | 1 раз в год | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. |
| | 3. Антидопинговая викторина | «Играй честно» | По назначению | Проведение викторины на спортивных мероприятиях |
| | 4. Семинар для спортсменов и тренеров | «Виды нарушений и антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств» | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации |
| | 5. 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 |
| Этапы совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства | 1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА | | 1 раз в год | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования |
| | 2. Семинар | «Виды нарушений антидопинговых правил» Процедура допинг-контроля» | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации |

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| | | «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС» | | |
|--|--|--|--|--|

2.7 Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач спортивной организации является подготовка обучающихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

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

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

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

Обучающиеся, 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 учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).

На этапах совершенствования спортивного мастерства обучающихся 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 обучающимися. Результатом инструкторской и судейской практики должно являться присвоение обучающимся групп совершенствования 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 | Формируемые умения | Количество часов в год | |
|--|--|------------------------|-------------------------|
| | | Судейская практика | Инструкторская практика |
| Этап начальной подготовки | | - | - |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 1. Работа с документацией: - Составление положения о соревновании; - Ведение протокола соревнований. 2. Судейство: - Судейство игр в процессе тренировочных занятий, соревнований школьного уровня. | 3 | 3 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | 1. Работа с документацией: - Составление положения о соревновании; - Составление рабочих конспектов занятий. 2. Судейство: - Организация и проведение соревнований школьного и муниципального уровней. | 6 | 6 |
| Этап высшего спортивного мастерства | 1. Работа с документацией: - Составление положения о соревновании; - Составление рабочих конспектов занятий. | 9 | 9 |

| | | | |
|--|--|--|--|
| | <p>2. Судейство: - Организация и проведение соревнований муниципального и областных уровней.</p> <p>3. Проведение тренировочных занятий у групп начальной подготовки</p> | | |
|--|--|--|--|

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

Для сохранения и улучшения спортивно-физической формы обучающихся тренер-преподаватель должен постоянно следить за своевременным прохождением обучающихся медицинского обследования и предоставлением необходимых медицинских справок. По данным медицинского осмотра тренер-преподаватель должен знать уровень психофизических возможностей обучающихся и следить за их состоянием во время проведения занятий.

Периодический врачебно-педагогический контроль можно организовывать в спортивной школе при наличии медицинского кабинета, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 01.03.2016 N 134н, с правом осуществления медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля, за счет средств, выделяемых организации, осуществляющей спортивную подготовку, на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке, либо получаемых по договору об оказании услуг по спортивной подготовке.

Психологический контроль осуществляется на основе проведения периодического тестирования шахматистов для выявления их психоэмоционального состояния, как во время тренировочного процесса, так и непосредственно перед соревнованиями.

Сохранению и укреплению здоровья обучающихся, их спортивному долголетию, повышению умственной и физической работоспособности, освоению и быстрой адаптации обучающегося к тренировочным и соревновательным нагрузкам способствуют специальные оздоровительные мероприятия.

Система восстановительных мероприятий делится на 4 группы: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, их системы на отдельных этапах тренировочного и соревновательного процессов. В процессе учебно-тренировочной работы необходимо вводить в ходе тренировки упражнения для активного отдыха.

Психологические средства способствуют снижению психологического утомления, обеспечивают устойчивость и стабильность психического состояния, создают лучший фон для реабилитации, оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. Средства: аутогенная тренировка, внушение, специальные дыхательные упражнения.

Система гигиенических факторов состоит из рационального распорядка дня, личной гигиены, питания и питьевого режима, закаливания и гигиенических условий тренировок.

Медико-биологическая группа восстановительных факторов включает в себя витаминизацию физиотерапию, гидротерапию. Из средств физио и гидротерапии следует использовать массажа, души, ванны, сауны. Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок.

Основными задачами МБО являются:

- контроль состояния здоровья шахматистов;
- оказание экстренной медицинской помощи при возникновении ситуаций, угрожающих жизни;
- предупреждение травм;
- диспансеризация обучающихся в соответствии с утвержденными методическими рекомендациями;
- медицинское сопровождение соревновательной деятельности.

МБО осуществляют силами медицинского персонала, привлекаемых из физкультурного диспансера.

В целях предупреждения нарушений здоровья у обучающихся спортивных школ по шахматам рекомендуется предусматривать:

-диспансерное обследование в специализированных центрах спортивной медицины (имеющих лицензию на работу по детской спортивной медицине) 1 раз в течение учебного года;
 -дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях.

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств представлены в Таблице 9.

Таблица 9 - Восстановительные средства.

| Педагогические | Медико-биологические | Психологические |
|--|--|--|
| <p>Оптимальный план учебно-тренировочного процесса: -нагрузки, соответствующие Функциональным возможностям шахматистов; -оптимальное сочетание общих и специальных средств и методов подготовки; -вариативность нагрузки; -рациональное сочетание работы и отдыха, использование переключения. Условия, способствующие Ускорению восстановления: - рациональный режим дня; -средства переключения (кино, театр, литература и т.д.); - положительный психологический климат в группе; Рациональное планирование учебно-тренировочного занятия: -упражнения для быстрого снятия утомления; -специальные упражнения для расслабления; - выбор места учебно-тренировочного занятия; - и другое</p> | <p>Гигиенические: -рациональный и стабильный распорядок дня; -полноценный отдых и сон; -состояние и оборудование спортивных сооружений. Физические: - массаж; - баня; - гидропроцедуры; - и др. Питание: - сбалансированность по энергетической ценности; - сбалансированность по составу; - Прием глюкозы – сахаросодержащих: конфет, печенья, пряников и др. кондитерских изделий, фруктовых соков и фруктов. -Прием тонизирующих напитков: чая, кофе, лимонада. Фармакологические: -витамины и минеральные вещества; - и другое</p> | <p>Психологические: -аутогенная тренировка; - психорегулирующая тренировка; - мышечная релаксация; - музыка и светомузыка; - и др. Психолого-педагогические: -психологический климат в группе; - взаимопонимание с тренером; - хорошие отношения в семье, с друзьями и окружающими; - положительная эмоциональная насыщенность учебно-тренировочных занятий; - интересный и разнообразный досуг; - комфортные условия для тренировки и отдыха; - и другое</p> |

3. Система контроля

3.1 Требования к результатам прохождения Программы

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить определенные требования к результатам прохождения Программы на каждом из этапов спортивной подготовки.

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «шахматы»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах, соблюдать антидопинговые правила;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «шахматы»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- ежегодно показывать результаты соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже межрегионального уровня;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

3.2 Оценка результатов освоения Программы

Контроль знаний, умений и навыков обучающихся является важной составной частью процесса обучения. Целью контроля является определение качества усвоения обучающимся учебного материала, диагностирование и корректирование их знаний, умений и навыков.

Для проверки знаний обучающихся на уровне воспроизведения, понимания и умения применить знания на практике проводится тестирование. Целью его является получение информации об уровне знаний воспитанников на определенном этапе обучения. Тесты включают задания на знание теории, комбинации, типовые позиции и этюды. Тестирование может проводиться в форме конкурса.

Итоговое тестирование проводится в конце учебного года для выявления уровня готовности обучающихся к дальнейшему обучению. Задания для него составляются исходя из нормативных требований для перевода на следующий этап подготовки. Их разработка осуществляется старшими тренерами-преподавателями и инструкторами-методистами. Результаты итогового тестирования являются основанием для перевода обучающихся на следующий год/этап обучения.

3.3 Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки

Нормативы физической подготовки (Таблица 10-13) и иные спортивные нормативы (Таблица 14-17) для лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах спортивной подготовки, определяют возможность зачисления и перевода лиц, проходящих спортивную подготовку с этапа спортивной подготовки на этап спортивной подготовки, учитывают их возраст (разницу между календарным годом зачисления или перевода лица, проходящего спортивную подготовку на этап спортивной подготовки и годом его рождения) и пол, а также особенности вида спорта «шахматы».

Таблица 10 - Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «шахматы»

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

Таблица 11 - Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «шахматы»

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|---|--------------------------------------|----------|---------|
| | | | юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1 | Бег на 30 м | с | не более | |
| | | | 6,0 | 6,2 |
| 2 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не более | |
| | | | 17 | 11 |
| 3 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +7 | +9 |
| 4 | Челночный бег 3x10 м | с | не более | |
| | | | 9,2 | 9,5 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 1 | Приседание без остановки | количество раз | не менее | |
| | | | 10 | 8 |
| 2 | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться пола | количество раз | не менее | |
| | | | 2 | |
| 3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для перевода обучающихся на учебно-тренировочный этап спортивной подготовки по виду спорта «шахматы» | | | | |
| Этап спортивной подготовки | Период подготовки | Требования по спортивному мастерству | | |
| Этап начальной подготовки | До года | б/р | | |
| | Свыше года | 3 ю - 2 ю | | |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Первый год | 1 ю | | |
| | Второй год | III | | |
| | Третий год | III - II | | |
| | Четвертый год | II - I | | |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | До года | КМС | | |

| | | |
|-------------------------------------|-------------|--------------------|
| | Свыше года | КМС |
| Этап высшего спортивного мастерства | Весь период | МС Гроссмейстер |

Таблица 12 - Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «шахматы»

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|---|-------------------|----------|---------|
| | | | юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1 | Бег на 60 м | с | не более | |
| | | | 9,5 | 10,1 |
| 2 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 28 | 14 |
| 3 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +9 | +13 |
| 4 | Челночный бег 3x10 м | с | не более | |
| | | | 7,9 | 8,2 |
| 5 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 180 | 165 |
| 6 | Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 1 мин.) | количество раз | не менее | |
| | | | 46 | 40 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 1 | Приседание без остановки | количество раз | не менее | |
| | | | 18 | 12 |
| 2 | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| | | | 8 | 8 |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 1 | Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» | | | |

Таблица 13 - Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «шахматы»

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|---|-------------------|----------|---------|
| | | | юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1 | Бег на 60 м | с | не более | |
| | | | 8,2 | 9,6 |
| 2 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 34 | 13 |
| 3 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +11 | +15 |
| 4 | Челночный бег 3x10 м | с | не более | |
| | | | 7,2 | 8,0 |
| 5 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 215 | 180 |
| 6 | Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 1 мин.) | количество раз | не менее | |
| | | | 49 | 43 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 1 | Приседание без остановки | количество раз | не менее | |
| | | | 22 | 16 |
| 2 | Наклон вперёд из положения стоя с выпрямленными | количество | не менее | |

| | | | | |
|------------------------------------|---|-----|----|----|
| | ногами, пальцами рук коснуться пола | раз | 12 | 12 |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 1 | Спортивные звания «мастер спорта России» и (или) «гроссмейстер России» и (или) «мастер спорта России международного класса» | | | |

Для оценки теоретической, технической и тактической подготовки используются комплексные тесты (иные спортивные нормативы).

Тесты должны отвечать специальным требованиям:

- стандартность;
- надежность;
- объективность
- информативность;
- наличие системы оценок.

При самой строгой стандартизации результаты теста должны обладать достаточной надежностью, т.е. высокой степенью совпадения результатов при повторном тестировании одних и тех же людей в одинаковых условиях.

Под надежностью теста понимают степень точности, с которой он способен независимо от требований того, кто ее оценивает. Надежность проявляется в степени совпадения результатов при повторном тестировании одних и тех же людей в одинаковых условиях; это стабильность или устойчивость результата теста индивида при повторном проведении контрольного упражнения.

Под объективностью (согласованностью) теста понимают степень согласованности результатов, получаемых на одних и тех же испытуемых разными экспериментаторами (учителями, судьями, экспертами).

Для повышения объективности тестирования необходимо соблюдение стандартных условий проведения теста:

- время тестирования;
- психофизиологические факторы (объем и интенсивность нагрузки, мотивация);
- подача информации (точная словесная постановка задачи теста, объяснение и демонстрация).

Информативность теста - это степень точности, с какой он измеряет оцениваемые знания и умения.

При использовании тестов следует руководствоваться следующими правилами:

- тест должен соответствовать возможностям испытуемого;
- необходимо использовать простые по структуре тесты;
- перед выполнением тестов у испытуемых должна создаваться хорошая мотивационная установка;
- выполнение тестов (их реализация) должно занимать не более двух тренировочных занятий.

Таблица 14 - Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы (техническое мастерство) - этап начальной подготовки

| Период спортивной подготовки | Темы | Основные элементы контрольных заданий |
|------------------------------|--|---|
| Первый год обучения | I. Общая физическая подготовка | Общие сведения об организме человека. |
| | II. Специальная физическая подготовка | Основные упражнения для укрепления мышц спины и шеи. |
| | III. Теоретическая, психологическая подготовка | Происхождение шахмат. Правила шахматной игры Основные принципы развития дебюта. Основные тактические приемы. Основные правила эндшпиля |
| | IV. Техническая, тактическая подготовка | Умение разыгрывать один-два дебюта. Умение ставить одинокому королю ладьей и королем, двумя ладьями, ферзем и королем. Умение решать задачи на мат в один-два |

| | | |
|---------------------|---|--|
| | | хода. |
| | V. Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика | Правила шахматной игры. Шахматная нотация. Участие в квалификационных турнирах, турнирах группы. Выполнение 3 юношеского разряда – 2 юношеского разряда. |
| Второй год обучения | I. Общая физическая подготовка | Строение организма человека. Опорно-двигательная система. |
| | II. Специальная физическая подготовка | Основные упражнения для укрепления мышц спины и шеи, упражнения на развитие гибкости и выносливости, на координацию движений. |
| | III. Теоретическая, психологическая подготовка | Выдающиеся шахматисты и первые чемпионы мира: А.Андерсен, П.Морфи, М.Чигорин, З.Тарраш, А.Рубинштейн, В. Стейниц, Э.Ласкер. Правила соревнований. Основные принципы разыгрывания открытых дебютов. Основные принципы разыгрывания середины партии. Основные принципы разыгрывания пешечных и ладейных окончаний. Умение разыгрывать один-два дебюта. |
| | IV. Техническая, тактическая подготовка | Умение разыгрывать один-два дебюта. Умение разыгрывать пешечные и ладейные окончания. Умение ставить мат одинокому королю разными фигурами. Умение решать задачи на двойной удар, связку, промежуточный шах, промежуточный ход и т.п. |
| | V. Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика | Разновидность шахмат. Сходство и различия в правилах. Основы судейства соревнований. Участие в квалификационных турнирах, первенстве города. Выполнение 1 юношеского разряда. |

Таблица 15 - Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы (техническое мастерство) - учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

| Период спортивной подготовки | Темы | Основные элементы контрольных заданий |
|------------------------------|--|---|
| Первый год обучения | I. Общая физическая подготовка | Понятие о гигиене. |
| | II. Специальная физическая подготовка | Основные упражнения для укрепления мышц спины и шеи, упражнения на развитие гибкости и выносливости, на координацию движений. Бег (ходьба). |
| | III. Теоретическая, психологическая подготовка | Чемпионы мира: Х. Р.Капабланка, А.Алехин, М.Эйве, М.Ботвинник, В.Смыслов, М.Таль, |

| | | |
|---------------------|---|---|
| | | Т.Петросян, Б.Спасский. Основные идеи испанской партии, сицилианской защиты, защиты Каро-Канн, французской защиты, староиндийской защиты. Основные принципы разыгрывания миттельшпиля, тактические комбинации. Эндшпиль с одноцветными (разноцветными) слонами. Реализация лишней пешки в эндшпиле. |
| | IV. Техническая, тактическая подготовка | Умение разыгрывать один-два дебюта (за белых, за черных). Умение ставить одинокому королю разными фигурами. Умение решать задачи на двойной удар, форсированный мат, на позиционную жертву качества, «подрыв центра», комбинации в 3-4 хода на выигрыш и ничью и т.п. |
| | V. Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика | Системы проведения соревнований. Участие в квалификационных турнирах, первенстве города, области. Подтверждение 1 юношеского разряда. Выполнение 3 разряда. |
| Второй год обучения | I. Общая физическая подготовка | Спортивный режим. Допинг. Допинговый контроль. |
| | II. Специальная физическая подготовка | Основные упражнения для укрепления мышц спины и шеи, упражнения на развитие гибкости и выносливости, на координацию движений. Бег (ходьба). |
| | III. Теоретическая, психологическая подготовка | Основные идеи испанской партии, сицилианской защиты, защиты Каро-Канн, французской защиты, староиндийской защиты. Основные принципы разыгрывания миттельшпиля, тактические комбинации. Эндшпиль с одноцветными (разноцветными) слонами. Реализация лишней пешки в эндшпиле. |
| | IV. Техническая, тактическая подготовка | Решение комбинаций повышенной сложности. |
| | V. Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика | Основные положения правил игры по шашкам. Разрядные нормы и требования по шахматам. Участие в квалификационных турнирах, первенствах города области. Подтверждение 3 разряда. Выполнение 2 разряда. |
| Третий год обучения | I. Общая физическая подготовка | Общие принципы, лежащие в основе тренировки шахматиста. |
| | II. Специальная физическая подготовка | Основные упражнения для укрепления мышц спины и шеи, упражнения на развитие гибкости и выносливости, на координацию движений. |
| | III. Теоретическая, психологическая подготовка | Р.Фишер. А.Карпов. Г. Каспаров. Новые лидеры мировых шахмат: В.Крамник, М.Карлсен и др. Стратегические идеи Французской защиты, защиты Грюнфельда, защиты Нимцовича, защиты Алехина, защиты Уфимцева, староиндийской защиты, английского начала. План игры в защите, стратегические и тактические приемы защиты. План игры на двух флангах. |
| | IV. Техническая, тактическая подготовка | Умение разыгрывать один-два дебюта (за белых, |

| | | |
|------------------------|---|--|
| | подготовка | за черных). Умение оценивать позицию и составлять план игры в миттельшпиле и план игры в защите. Умение разыгрывать сложные окончания, окончания с разным материалом. Умение решать задачи на «выключение фигуры из игры», «на создание слабостей», «на жертву материала» и т.п. Умение решать простые этюды. |
| | V. Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика | Правила вида спорта «шахматы». Контроль времени на обдумывание ходов в партии. Участие в квалификационных турнирах, первенствах города, области. Подтверждение 2 разряда. Выполнение 1 разряда. |
| Четвертый год обучения | I. Общая физическая подготовка | Методы совершенствования шахматиста. Этапы подготовки шахматиста. |
| | II. Специальная физическая подготовка | Основные упражнения для укрепления мышц спины и шеи, упражнения на развитие гибкости и выносливости, на координацию движений. Бег (ходьба). |
| | III. Теоретическая, психологическая подготовка | Стратегические идеи Французской защиты, защиты Грюнфельда, защиты Нимцовича, защиты Алехина, защиты Уфимцева, староиндийской защиты, английского начала. План игры в защите, стратегические и тактические приемы защиты. План игры на двух флангах. |
| | IV. Техническая, тактическая подготовка | Умение разыгрывать один-два дебюта (за белых, за черных). Умение оценивать позицию и составлять план игры в миттельшпиле и план игры в защите. Умение разыгрывать сложные окончания, окончания с разным материалом. Умение решать задачи на «выключение фигуры из игры», «на создание слабостей», «на жертву материала» и т.п. Умение решать простые этюды. |
| | V. Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика | Организация и проведение соревнования. Инструкторская и судейская практика. Участие в квалификационных турнирах, первенстве города, области, округа. Подтверждение 1 разряда. Выполнение нормы разряда КМС. |

Таблица 16 - Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы (техническое мастерство) - этап совершенствования спортивного мастерства

| Темы | Основные элементы контрольных заданий |
|--|---|
| I. Общая физическая подготовка | Методы совершенствования шахматиста. Этапы подготовки шахматиста. |
| II. Специальная физическая подготовка | Упражнения на развитие выносливости, для улучшения мозгового кровообращения, для снятия утомления с плечевого пояса и спины. |
| III. Теоретическая, психологическая подготовка | Творчество создателей шахматной теории: П.Морфи, В. Стейниц, М.И. Чигорин, З. Тарраш, А.Нимцович, Р.Рети, С.Тартаковер, А.Алехин, М.Ботвинник, Р.Фишер, Д.Бронштейн, М.Таль, Г.Каспаров. План игры в типовых позициях, полученных из определенных дебютов. |

| | |
|--|---|
| | <p>Основные приемы, перехода из дебюта/миттельшпиля в эндшпиль</p> <p>Основные приемы стратегической защиты Принципы и приемы позиционной борьбы.</p> <p>Сложные эндшпили с различными противостоящими фигурами при пешках.</p> |
| <p>IV. Техническая, тактическая подготовка</p> | <p>Умение работать с шахматными аналитическими программами Умение оценивать позицию и составлять план игры в атаке и в защите.</p> <p>Умение разыгрывать позиции с материальным и позиционным перевесом, с компенсацией за материал. Умение разыгрывать сложные окончания, окончания с разным материалом, окончания с преимуществом двух слонов.</p> <p>Умение рассчитывать сложные варианты, решать этюды.</p> |
| <p>V. Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика</p> | <p>Организация и проведение соревнования.</p> <p>Инструкторская и судейская практика.</p> <p>Участие в судействе квалификационных турниров. Участие в первенстве города, области, округа, всероссийских и международных соревнованиях. Подтверждение разряда КМС.</p> |

Таблица 17 - Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы (техническое мастерство) - этап высшего спортивного мастерства

| Темы | Основные элементы контрольных заданий |
|--|--|
| <p>I. Общая физическая подготовка</p> | <p>Методы совершенствования шахматиста. Этапы подготовки шахматиста.</p> |
| <p>II. Специальная физическая подготовка</p> | <p>Упражнения на развитие выносливости, для улучшения мозгового кровообращения, для снятия утомления с плечевого пояса и спины.</p> |
| <p>III. Теоретическая, психологическая подготовка</p> | <p>Творчество сильнейших шахматистов России и мира. Система «Еж», классический схевенинген, неосхевенинген, дебютный репертуар ведущих шахматистов мира. Основные принципы и приемы борьбы с сильным пешечным центром.</p> <p>Основные принципы и приемы борьбы при необычном соотношении сил и компенсации за материал. Приемы стратегической защиты.</p> <p>Сложные эндшпили с различными противостоящими фигурами при пешках.</p> |
| <p>IV. Техническая, тактическая подготовка</p> | <p>Умение работать с шахматными аналитическими программами. Умение оценивать позицию и составлять план игры в атаке и в защите. Умение разыгрывать позиции с материальным и позиционным перевесом, позиции с необычным соотношением сил и компенсацией за материал.</p> <p>Умение разыгрывать сложные окончания, окончания с разным материалом, окончания с преимуществом двух слонов. Умение рассчитывать сложные варианты, решать этюды.</p> |
| <p>V. Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика</p> | <p>Организация и проведение соревнования.</p> <p>Инструкторская и судейская практика.</p> <p>Участие в судействе квалификационных турниров. Участие в первенстве города, области, округа, всероссийских и международных соревнованиях. Подтверждение разряда КМС. Выполнение нормы звания «Мастер спорта».</p> |

4. Рабочая программа по виду спорта «Шахматы»

4.1 Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки представлен в Таблицах 18-23.

Таблица 18 - Программный материал для практических занятий на начальном этапе подготовки. Первый год обучения.

| № | Разделы | Содержание |
|----|--|--|
| 1 | Исторический обзор развития шахмат. | Происхождение шахмат. Распространение шахмат на Востоке. Мат Диларам. Проникновение шахмат в Европу. Мастера XVIII в. Андрэ Филидор и его теория. |
| 2 | Спортивный режим и физическая подготовка. | Общие сведения об организме человека. Опора и движение. Значение физических упражнений для формирования скелета и мускулатуры. Значение режима, ежедневной гимнастики, водных процедур, нормального сна и двигательной активности для шахматиста. |
| 3 | Антидопинговые правила | |
| 4 | Дебют | Дебют - начало партии. Как начинать партию. Основные принципы развития дебюта. Дебютные ловушки. Развивающие ходы. Безопасность короля. Создание угроз в дебюте. Борьба за центр. |
| 5 | Миттельшпиль | Что делать после дебюта. Развитие фигур. Создание угроз. Отражение угроз соперника. Понятие о комбинации. Тактические удары, приемы. Принципы реализации материального преимущества. Комбинации. |
| 6 | Эндшпиль | Определение эндшпиля. Основные правила эндшпиля. Активность фигур. Централизация ко роля. Оппозиция. Мат одинокому королю ладьей, ферзем. Линейный мат. Правило квадрата. |
| 7 | Современные информационные технологии. | Общие сведения о работе ПК. Запуск учебных шахматных программ. |
| 8 | Стратегия и тактика | Выбор хода и оценка позиции. Необеспеченная позиция короля. Атака на короля. Тактика в дебюте и миттельшпиле. Сильные и слабые фигуры. Сильные и слабые поля. |
| 9 | Анализ типовых позиций | Дебютные ловушки. Король и пешка против короля. Оппозиция. Вечный шах. |
| 10 | Решение задач и комбинаций | Матовые комбинации. Комбинации на выигрыш фигуры. Открытое нападение. Открытый шах. |
| 11 | Тренировочные партии | Французская защита. Ферзевый гамбит. Итальянская партия. |
| 12 | Тестирование и аттестация | Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы, тесты. |
| 13 | Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика | Турниры группы. Квалификационные турниры. Выполнение 3 юношеского разряда – 2 юношеского разряда. Правила игры. Нотация. Турнирная дисциплина. Правило «тронул – ходи». Значение спортивных соревнований и их место в учебно-тренировочном процессе. Виды соревнований: личные, командные, лично-командные, официальные, товарищеские. |

Таблица 19 - Программный материал для практических занятий на начальном этапе подготовки. Второй год обучения.

| № | Темы | Содержание |
|---|------------------------------------|---|
| 1 | Исторический обзор развития шашек. | Европейские шахматисты 19 века. А. Андерсен. Наследие П. Морфи. Первый чемпион мира В. Стейниц и его учение. Эммануил Ласкер. Проникновение шахмат в Россию. М. Чигорин. Творчество З. Тарраша, Г. Пильсбери, А. Рубинштейна. |
| 2 | Спортивный режим | Ведущая роль нервной системы в деятельности всего организма |

| | | |
|----|--|---|
| | и физическая подготовка. | человека. Здоровый образ жизни. |
| 3 | Антидопинговые правила | |
| 4 | Дебют | Открытые дебюты. Значение флангов. Захват центра. Подрыв центра. Фланговые атаки. План в дебюте. Оценка позиции в дебюте. Связь дебюта с миттельшпилем. Стратегические идеи. |
| 5 | Миттельшпиль | Основные принципы разыгрывания середины игры: целесообразность в развитии фигур, мобилизация сил, определение ближайших и последующих задач. Разрушение пешечного центра. Уничтожение защиты. |
| 6 | Эндшпиль | Пешечные окончания. Отдаленная проходная пешка. Защищенная проходная пешка. Пешечный прорыв. Коневые (слоновые) окончания. Цугцванг. Ладейные окончания. Ладья против пешек. |
| 7 | Современные информационные технологии. | Овладение навыками работы в интернете с шахматными сайтами. |
| 8 | Стратегия и тактика | Подвижный пешечный центр. Выигрыш темпа. Рентген. Слабости пешечной структуры. Проходная пешка. Промежуточный ход. Раз мен. |
| 9 | Анализ типовых позиций | Отдаленная (защищенная) проходная пешка. Ладья и пешка против ладьи. Слон против пешек. Конь против пешек. |
| 10 | Решение задач и комбинаций | Двойной удар. Связка. Уничтожение защиты. Промежуточный ход. Промежуточный шах. |
| 11 | Тренировочные партии | Северный гамбит. Венская партия. Королевский гамбит. |
| 12 | Тестирование и аттестация | Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы, тесты. |
| 13 | Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика | Квалификационные турниры. Первенство города. Выполнение 1 юношеского разряда. Разновидность шахмат. Сходство и различия в правилах. Основы судейства соревнований. |

Таблица 20 - Программный материал для практических занятий на учебно-тренировочном этапе. Первый и второй год обучения.

| № | Темы | Содержание |
|---|---|---|
| 1 | Исторический обзор развития шашек. | 1. История шахмат –Х.-Р.Капабланка. Гипермодернизм как новое течение шахматной мысли. Шахматная жизнь России в начале 20 века. Творчество А. Нимцовича, Р. Рети, С. Тартаковера. А.Алехин - первый русский чемпион мира. М.Эйве. Советская шахматная школа и советские чемпионы мира. |
| 2 | Спортивный режим и физическая подготовка. | Основы психологии человека. Спортивный режим. Гигиена умственного труда. Укрепление здоровья: аутотренинг, закаливание, двигательная активность. Организм человека и факторы риска: стрессы, гиподинамия, переутомление. |
| 3 | Антидопинговые правила | |
| 4 | Дебют | Понятие инициативы в дебюте. Жертва пешки в дебюте за инициативу. Гамбиты. Испанская партия: основные варианты. Сицилианская защита: основные идеи и варианты. Защита Каро-Канн. Атака в дебюте. Стратегические идеи русской партии, скандинавской защиты, французской защиты, принятого ферзевого гамбита, староиндийской защиты. Значение флангов, дебютный захват центра с флангов, подрыв центра. |

| | | |
|----|--|---|
| 5 | Миттельшпиль | План игры. Оценка позиций. Центр. Централизация. Атака в шахматной партии. Инициатива и темп. Фигурно-пешечная атака. Проблема центра. Пешечный прорыв. Подвижный пешечный центр. Центр и фланги. Инициатива и темп в атаке. Атака при разносторонних рокировках. Ограничение подвижности фигур, пространства, выключение фигур из игры. Защита в шахматной партии. |
| 6 | Эндшпиль | Пешечные окончания. Король и пешка против короля и пешки. Король и пешка против короля и двух пешек. Окончания с одноцветными (разноцветными) слонами. Мат одинокому королю двумя слонами. Ладейные окончания. Реализация лишней пешки в многопешечном окончании. По строение моста. Принцип Тарраша. Позиция Филидора. |
| 7 | Современные информационные технологии. | Принципы работы шахматных баз данных. Просмотр партий конкретного соперника при подготовке к шахматному турниру. Анализ сыгранных партий с помощью аналитических модулей. ChessBase, ChessAssistant. |
| 8 | Стратегия и тактика | «Плохая фигура». Инициатива. Размен. Двойной удар. Форсированный мат. Пат. Позиционная жертва качества. Позиционная жертва пешки (фигуры). Размен. Позиционная ничья. Крепость. |
| 9 | Анализ типовых позиций | Пешечный прорыв и образование проходной пешки. Ладья и крайняя пешка против ладьи. Ладья и коневая пешка против ладьи. Окончания с одноцветными слонами. Окончания с разноцветными слонами. Подрыв центра. Атака при разносторонних рокировках. Отдаленная проходная пешка. Защищенная проходная пешка. |
| 10 | Решение задач и комбинаций | Двойной удар. Форсированный мат. Пат. Двухходовки- трехходовки. Позиционная ничья. Крепость. Завлечение. Комбинации в 3-4 хода на выигрыш и ничью. Цугцванг. |
| 11 | Тренировочные партии | Испанская партия. Сицилианская защита. Защита Каро-Канн. Пешечный эндшпиль. Ладейный эндшпиль. Русская партия. Старо - индийская защита. |
| 12 | Тестирование и аттестация | Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы, тесты. |
| 13 | Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика | Квалификационные турниры. Первенство города, области. Выполнение 3 разряда. Судейство в соревновании. Воспитательная роль судьи. Системы проведения соревнований: круговая, олимпийская, швейцарская. |

Таблица 21 - Программный материал для практических занятий на учебно-тренировочном этапе. Третий и четвёртый год обучения.

| № | Темы | Содержание |
|---|---|---|
| 1 | Исторический обзор развития шашек. | Выдающиеся зарубежные шахматисты второй половины 20 века. Р.Фишер. А.Карпов. Г. Каспаров. Шахматы в начале 21 века. Новые лидеры мировых шахмат: В.Крамник, М.Карлсен и др. Российская шахматная школа. |
| 2 | Спортивный режим и физическая подготовка. | Основы психологии человека. Спортивный режим. Спортивный режим во время соревнований. Биологические ритмы. Динамика работоспособности и режим дня. Организация учебно-тренировочного процесса. |
| 3 | Антидопинговые правила | |
| 4 | Дебют | Дебют как подготовительная стадия к борьбе в середине игры. Стратегические идеи защиты Грюнфельда. Французская защита. |

| | | |
|----|--|--|
| | | Защита Нимцовича. Характеристика современных дебютов. Понятие дебютной новинки. Дебют Рети. Стратегические идеи защиты Алехина, защиты Уфимцева, защиты Тарраша, славянской защиты, староиндийского начала, голландской защиты, английского начала. |
| 5 | Миттельшпиль | Пассивная и активная защита. Составление плана защиты, пере группировка сил. Переход к контрудару. Приемы тактической защиты. Стратегические приемы. Жертва материала для перехода в эндшпиль. Компенсация за ферзя, ладью, легкую фигуру в середине игры. Изолированные всячие пешки. Позиционная жертва пешки, качества. Игра на двух флангах. |
| 6 | Эндшпиль | Сложные пешечные окончания. Сложные ладейные окончания. Мат одинокому королю слоном и конем. Компенсация за ферзя, ладью, легкую фигуру в эндшпилье. Ладья против легких фигур. Ладья и конь против ладьи. Ладья и слон против ладьи. Легкофигурные окончания. |
| 7 | Современные информационные технологии. | Тренажер для самостоятельного анализа шахматных партий. Fritz, Rybka, Houdini, Stockfish и другие шахматные программы. Читтерство. Основные алгоритмы современных шахматных программ. |
| 8 | Стратегия и тактика | Изолированная пешка. Всячие пешки. Пешечный «клин» в центре. Цугцванг. Испанская структура. «Карлсбадская» структура. «Каменная стена». «Ёж». Стратегические приемы защиты. Тренировка техники расчета. |
| 9 | Анализ типовых позиций | Создание слабостей. Слон с пешками против слона с пешками (одноцвет, разноцвет). Активность короля в эндшпилье. Открытые и полуоткрытые линии и атака на короля. Форпост на открытой и полуоткрытой линии. Борьба за открытую линию. Ладья против легких фигур. Ладья и слон (конь) против ладьи. |
| 10 | Решение задач и комбинаций | Выключение фигуры из игры. Матовые комбинации. Атака слабых пунктов. Позиционная жертва качества. Компенсация за фигуру (ладью). Этюды. |
| 11 | Тренировочные партии | Защита Грюнфельда. Защита Нимцовича. Эндшпиль с одноцветными (разноцветными) слонами. Английское начало. Славянская защита. Позиции без качества (без пешки) Ферзь против ладьи в эндшпилье. |
| 12 | Тестирование и аттестация | Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы, тесты. |
| 13 | Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика | Системы соревнований - круговая, олимпийская, швейцарская. Контроль времени. Таблицы. Положение о соревнованиях. Регламент. Требование к написанию положения о соревновании. Электронные шахматные часы. Квалификационные турниры. Первенство города, области. Выполнение 2 разряда. |

Таблица 22- Программный материал для практических занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства.

| № | Темы | Содержание |
|---|---|--|
| 1 | Исторический обзор развития шашек. | Творцы шахматной теории: П.Морфи, В. Стейниц, М.И. Чигорин, З. Тарраш, А.Нимцович, Р.Рети, С.Тартаковер, А.Алехин, М.Ботвинник, Р.Фишер, Д.Бронштейн, М.Таль, А.Карпов, В.Корчной, Г.Каспаров. Сильнейшие шахматисты России и мира. Крупнейшие международные турниры. Чемпионаты мира. |
| 2 | Спортивный режим и физическая подготовка. | Основы психологии человека. Спортивный режим. Центральная нервная система и возможности психики и психологии спортсмена. Самоконтроль. Методики психодиагностики и карта личности спортсмена. |

| | | |
|----|--|--|
| 3 | Антидопинговые правила | Допинг и здоровье человека. Антидопинговая программа «Честный спорт». |
| 4 | Дебют | Испанская партия: вариант Чигорина, вариант Брейера, варианты Смыслова и Зайцева. Дебюты ведущих шахматистов мира. Славянская защита: вариант Шлехтера, Меранский вариант, Антимеран, вариант Ботвинника, Московский вариант, Антимосковский гамбит. Защита Нимцовича: вариант Хюбнера, центральный вариант, система Романишина, система с 4.Фс2. Староиндийская защита: закрытый пешечный центр, позиции с открытым пешечным центром. Французская защита: Вариант Винавера, классическая система 3...Kf6 4.e5 Kfd7, вариант Тарраша 3.Kd2. Новоиндийская защита с 3.e4. |
| 5 | Миттельшпиль | Изолированные и висячие пешки. Позиционная жертва. Пешечный перевес: в центре, на ферзевом фланге, на королевском фланге. Пешечные цепи. Блокада пешки и пешечной цепи. Использование пешечного перевеса в центре. Позиционная борьба в миттельшпиле: логика позиционной борьбы, подрыв, размен, перевес в пространстве, инициатива, профилактика. Борьба при необычном соотношении сил и компенсации за материал: ферзь против трех легких фигур. Стратегическая инициатива. Изолированные и висячие пешки. Принципы реализации материального преимущества. Позиционная жертва пешки (качества). Игра на двух флангах. |
| 6 | Эндшпиль | Переход из миттельшпиля в эндшпиль. Переход из дебюта в эндшпиль. Сложные окончания. Стратегическая атака: при разноцветных слонах, пешечного меньшинства. Борьба с пешечным перевесом на фланге. Преимущество двух слонов. Переход в пешечный эндшпиль как метод реализации материального или позиционного перевеса. Систематизация знаний теории пешечного эндшпиля. Приемы стратегической защиты: размен атакующих фигур противника, упрощения, создание максимальных трудностей противнику, ослабление позиции противника, жертва материала ради перехода в эндшпиль. Компенсация за ферзя, ладью, легкую фигуру. Сложные эндшпили с различными противостоящими фигурами при пешках: ферзь против ладьи, ферзь против ладьи и слона, ферзь против ладьи и коня, ладья против слона, ладья против коня, слон против коня. |
| 7 | Современные информационные технологии. | Дистанционное обучение. Технология обучения. Информационно-предметная среда дистанционного обучения. |
| 8 | Стратегия и тактика | Стратегические идеи в испанской партии. Перегруппировка фигур в миттельшпиле. Атака малыми силами. Стратегические идеи славянской защиты и защиты Нимцовича. Активная защита. Стратегические идеи староиндийской и новоиндийской защиты. «Дерево» расчета. Техника расчета. |
| 9 | Анализ типовых позиций | Открытые и полуоткрытые линии и атака на короля. Форпост на открытой и полуоткрытой линии. Борьба за открытую линию. Сильный пешечный центр. Подрыв пешечного центра. Роль центра при фланговых операциях. Пешечные слабости. Сдвоенные пешки. Отсталая пешка. Изолированная пешка. Пешечные островки. |
| 10 | Решение задач и комбинаций | Матовые комбинации. Атака слабых пунктов. Позиционная жертва качества. Разрушение королевского фланга. Прямая атака на короля. Атака малыми силами. Размен атакующих фигур противника. Жертва материала. Этюды. |
| 11 | Тренировочные партии | Испанская партия: вариант Чигорина, вариант Брейера, варианты Смыслова и Зайцева. Меранский вариант. Антимеран. Защита |

| | | |
|----|--|---|
| | | Нимцовича: вариант Хюбнера, центральный вариант, система Романишина, система с 4.Фс2. Староиндийская защита: позиции с открытым пешечным центром. Французская защита: классическая система 3...Kf6 4.e5 Kfd7, вариант Тарраша 3.Kd2. Новоиндийская защита с 3.e4. |
| 12 | Тестирование и аттестация | Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы, тесты. |
| 13 | Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика | Участие в соревнованиях согласно плану шахматных соревнований на текущий год. Зачет по судейству и организации соревнований. Судейская и инструкторская практика. |

Таблица 23- Программный материал для практических занятий на этапе высшего спортивного мастерства.

| № | Темы | Содержание |
|---|---|---|
| 1 | Исторический обзор развития шашек. | Сильнейшие шахматисты России и мира. Крупнейшие международные турниры. Чемпионаты мира. |
| 2 | Спортивный режим и физическая подготовка. | Психологическая и морально-волевая подготовка спортсмена. Культура здоровья. Средства физической культуры, обеспечивающие устойчивость к умственной и физической работоспособности. Функциональные показатели тренированности организма. |
| 3 | Антидопинговые правила | Российское антидопинговое агентство «РУСАДА». «Антидопинговый центр». |
| 4 | Дебют | Сицилианская защита: продолжение 2. с3, схевенингенский вариант, варианты с e7-e5, варианты сицилианской защиты с разменом С:f6 gf. Знакомство с практикой ведущих шахматистов мира. Сицилианская защита: вариант Найдорфа (с 6. Сg5 e6 7. f4, с 6. Сс4, с 6.e5, с 6. Се3 и 6. a4), челябинский вариант. Дебютные катастрофы. Дебютные тонкости. Неожиданности в дебюте. Система «Ёж» (белый слон на e2, g2, d2). Классический схевенинген. Неосхевенинген. |
| 5 | Миттельшпиль | Сицилианский миттельшпиль: атаки на разных флангах. Борьба при необычном соотношении сил и компенсации за материал: две ладьи против ладьи и легкой фигуры, две легкие фигуры против ладьи (с пешками), легкая фигура против трех пешек, ладья против легкой фигуры и двух пешек. Маневренная борьба в закрытых позициях. Техника реализации преимущества. Проблема центра: сильный пешечный центр, фигуры против пешечного центра, фигурно-пешечный центр, роль центра при фланговых операциях. Далекий расчет. Интуитивные решения. |
| 6 | Эндшпиль | Сложные эндшпили с различными противостоящими фигурами при пешках: ферзь против двух ладей, ферзь против ладьи и слона, ферзь против ладьи и коня, ладья против слона и коня. Лучшее пешечное расположение. Переход в пешечный эндшпиль как реализация материального или позиционного перевеса. Эндшпиль: ладья против двух легких фигур, ладья против легкой фигуры и двух пешек, легкая фигура против трех пешек. Коневой эндшпиль: конь против пешек, конь с пешками против коня с пешками. Слоновый эндшпиль: слон против пешек, реализация перевеса при одноцветных (разноцветных) слонах, слон против коня. Ферзевый эндшпиль и вечный шах. |
| 7 | Современные информационные | Дистанционное обучение. Технология обучения. Информационно-предметная среда дистанционного обучения. |

| | | |
|----|--|--|
| | технологии. | |
| 8 | Стратегия и тактика | Стратегические идеи сицилианской защиты. Стратегические идеи сицилианской защиты: вариант Найдорфа (с 6. Сg5 e6 7. f4, с 6. Сс4, с6.e5, с 6. Се3 и 6. a4). Челябинский вариант. Система «Ёж», классический схевенинген, неосхевенинген – стратегические идеи. Переломные моменты в партии. Профилактика – инициатива. Техника расчета. Далекий расчет. «Дерево расчета»: варианты дебри. |
| 9 | Анализ типовых позиций | Неудачная позиция одной фигуры. Выключение фигуры из игры. Дисгармония в расстановке фигур. Пешечный центр. Фигурно-пешечный центр. Открытый центр. Закрытый центр. Напряженный центр. Реализация материального перевеса. Реализация позиционного перевеса. Запасные темпы. Атака на короля при разносторонних рокировках. |
| 10 | Решение задач и комбинаций | Игра на двух флангах. Размен. Жертва пешки (фигуры) для перехода в эндшпиль. Жертва качества (пешки, фигуры) за атаку. Ладья против двух легких фигур (против легкой фигуры и двух пешек), легкая фигура против трех пешек. Ферзь против ладьи, ферзь против двух (трех) фигур. Комбинации на вечный шах. Этюды. |
| 11 | Тренировочные партии | Сицилианская защита: продолжение 2. с3, схевенингенский вариант, варианты с e7-e5, варианты сицилианской защиты с разменом С:f6 gf. Сицилианская защита: вариант Найдорфа (с 6. Сg5 e6 7. f4, с 6. Сс4, с 6.e5, с 6. Се3 и 6. a4), челябинский вариант. Позиции после выхода из индивидуального дебюта. Система «Ёж» (белый слон на e2, g2, d2). Классический схевенинген. Неосхевенинген. |
| 12 | Тестирование и аттестация | Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы, тесты. |
| 13 | Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика | Участие в соревнованиях согласно плану шахматных соревнований на текущий год. Правила вида спорта «шахматы». Судейская практика. ЕВСК. |

4.2 Учебно-тематический план

Учебный план МБУ ДО «СШ «Стратегия» (Таблица 24) разработан в соответствии с требованиями Закона РФ «Об образовании», Устава МБУ ДО «СШ «Стратегия», на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «шашки».

Количество учебных часов в год (академических) планируется из расчета 52 недели тренировочной работы и подготовки в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях, а также в спортивно-образовательных центрах, участие в тренировочных сборах.

Таблица 24 - Учебно-тематический план

| Этап спортивной подготовки | Темы по теоретической подготовке | Краткое содержание |
|----------------------------|--|---|
| Этап начальной подготовки | Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения: | |
| | История возникновения вида спорта и его | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы |

| | | |
|---|--|---|
| | развитие | и призеры чемпионатов мира. |
| | Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека | 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 | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены. |
| | Закаливание организма | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом. |
| | Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. |
| | Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта «шахматы» | Понятие о технических и тактических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике и тактике. |
| | Теоретические основы судейства. Правила вида спорта | Понятийность. Классификация спортивных соревнований. 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 «шахматы». |
| | Режим дня и питание обучающихся | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. |
| | Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта | Правила эксплуатации спортивного инвентаря. |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Всего на учебно-тренировочном этапе до двух лет обучения/свыше двух лет обучения: | |
| | Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств | 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 вида спорта и его развитие | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры чемпионатов мира. |
| | Режим дня и питание обучающихся | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, |

| | | |
|---|---|--|
| | | сбалансированное питание. |
| | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. |
| | Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта | Понятийность. Спортивная техника и тактика.. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. |
| | Психологическая подготовка | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности |
| | Оборудование, спортивный инвентарь по виду спорта | Классификация спортивного инвентаря вида спорта, уход и хранение. Подготовка инвентаря к спортивным соревнованиям. |
| | Правила вида спорта | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства: | |
| | Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта | Социокультурные процессы в современной России. |
| | Перетренированность/ недотренированность | Принципы спортивной подготовки. |
| | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. |
| | Психологическая подготовка | 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 | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки. |
| | Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. |
| | Восстановительные средства и мероприятия | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных |

| | | |
|--------------------------------------|---|---|
| | | нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств. |
| Этап высшего спортивно го мастерства | Всего на этапе высшего спортивного мастерства: | |
| | Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности | Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание. |
| | Социальные функции спорта | Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности. |
| | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. |
| | Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки. |
| | Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности |
| | Восстановительные средства и мероприятия | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация |

| | | |
|--|--|---|
| | | восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий |
|--|--|---|

Главная задача, стоящая перед тренером-преподавателем и обучающимся - достижение наивысшего спортивного результата на соответствующем этапе спортивной подготовки. Для осуществления эффективного тренировочного процесса следует руководствоваться следующими принципами:

1) Единство общей и специальной подготовки обучающегося, результаты спортивных достижений которого зависят от его разностороннего развития.

2) Непрерывность тренировочного процесса. Спортивная подготовка – это многолетний и круглогодичный тренировочный процесс, все звенья которого взаимосвязаны и направлены на достижение максимальных спортивных результатов в выбранном виде спорта в течение всего времени. Воздействие каждого последующего тренировочного задания, занятия, микроцикла, этапа, периода в процессе тренировки «наслаивается» на результаты, достигнутые в предыдущем этапе, закрепляя и совершенствуя положительные изменения в мастерстве обучающегося. Интервалы между занятиями устанавливаются в пределах, позволяющих соблюдать общую тенденцию развития тренированности. Отдых должен быть достаточным для восстановления обучающегося, при этом периодически допускается проведение занятий, микроциклов и даже мезоциклов на фоне неполного восстановления.

3) Тенденция к максимальным нагрузкам. Увеличение тренировочных нагрузок достигается путем неуклонного повышения объема и интенсивности тренировочных нагрузок, постепенного усложнения требований к подготовке обучающегося и должно быть индивидуальным. Однако динамика тренировочных нагрузок не может иметь вид прямой линии, она приобретает волнообразный характер. Волнообразная динамика нагрузок зависит от многих факторов: индивидуальных особенностей обучающегося, этапа многолетней тренировки и других факторов. Последовательность наращивания тренировочных нагрузок определенной направленности приводит к стабилизации результатов, а иногда и к их ухудшению, поэтому рекомендуется разнообразить их воздействие в тренировочных занятиях.

4) Вариативность нагрузок. Она способствует повышению работоспособности при выполнении, как отдельного упражнения, так и программ занятий в целом, оптимизации объема работы. Вариативность, как методический прием, решает вопрос разнообразия тренировочного воздействия на обучающегося.

5) Цикличность тренировочного процесса. Цикличность заключается в частичной повторяемости упражнений, тренировочных заданий, циклов, этапов и периодов. Структурные звенья в построении дают возможность систематизировать задачи, средства и методы тренировочного процесса.

Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренерами с учетом возраста, пола и состояния здоровья обучающегося и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными федеральными стандартами спортивной подготовки.

Тренировочный процесс, как целое, необходимо выстраивать на основе определенной структуры, которая представляет собой относительно устойчивый порядок объединения компонентов данного процесса, их закономерное соотношение друг с другом и общую последовательность. Очевидно, что структура тренировки по шахматам характеризуется, в частности: целесообразным порядком взаимосвязи различных компонентов содержания подготовки спортсмена (общей и специальной шахматной, общей физической и психологической подготовки и т. д.); необходимыми соотношениями параметров тренировочной нагрузки, определенной последовательностью различных звеньев тренировочного процесса. Структура тренировочного процесса в целом формируется по объективным закономерностям его построения, которые учитывают единство общей и специальной шахматной подготовки, специфическую непрерывность тренировочного процесса, а также соревновательную цикличность и т. д. При этом на конкретные детали построения тренировочного процесса влияет вся совокупность основных условий спортивной деятельности: общий режим жизни обучающегося, бюджет времени, выделяемого на занятия шахматами, установленная система спортивных соревнований и т. д.

При проведении занятий необходимо в первую очередь руководствоваться принципами оздоровительной направленности, обеспечения гармонического развития и укрепления здоровья.

Особое внимание следует обратить на эмоциональную сторону занятий, поддерживая у обучающихся постоянный интерес к виду спорта. В подборе тренировочных средств и методов обучения следует использовать упражнения, развивающие способности, характерные для данного вида спорта. Это так называемые специфические качества: концентрация внимания, память, творческое мышление, инициативность, стрессоустойчивость, умение анализировать ситуацию и другие.

Изучать материал рекомендуется в той последовательности, в какой он изложен в Программе.

Преподавание темы «Дебютная подготовка» должно строиться с учетом новейших достижений в построении дебютного репертуара сильнейших шахматистов: широкое применение компьютерных программ и баз партий, изучение родственных дебютов блоками, упор на изучение критических позиций, глубокий компьютерный анализ критических позиций, разбор партий ведущих шахматистов. В дебютной подготовке большую роль следует уделять индивидуальной работе с обучающимися по подбору «личных» дебютов и вариантов, самостоятельной работе обучающихся по расширению дебютных знаний, подготовке «запасных» вариантов.

При преподавании тем «Миттельшпиль и стратегия» и «Эндшпиль» рекомендуется опираться на методики обучения, изложенные в книгах М. Дворецкого, А. Панченко, И. Дорфмана и др. Изучение точных позиций и конкретных приемов должно органично сочетаться с изучением технологий планирования, типовых позиций и принципов стратегической игры, принципов игры в эндшпиле.

Преподавание тем «Основы судейства» и «Судейская практика» производится поочередно, теоретическая подготовка предшествует практическому судейству соревнований.

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

Изучение темы «Тактическая подготовка» производится, в основном, двумя приемами: комплексное решение тактических позиций (с целью разминки, проверочной работы, закрепления материала, подготовки к соревнованиям) и обучение технологии планирования комбинаций. Важно не противопоставлять при прохождении данной темы тактическую подготовку стратегической игре.

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.

Занятия общефизической и специальной подготовкой рекомендуется проводить в отдельный день или вторым занятием при двухразовых тренировках. 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.

При сдаче контроля общефизической и специальной подготовкой тренер-преподаватель должен осознавать прикладную направленность зачета к выявлению недочетов в подготовленности обучающихся, их корректировке. Психологический фон при сдаче контроля должен быть положительным, мотивирующим к самосовершенствованию спортсменов.

Физкультурные паузы проводятся во время тренировок, участия в соревнованиях и индивидуальной работы, в основном самостоятельно спортсменами. Основной упор следует делать на использование упражнений, направленных на снятие гиподинамической нагрузки, использовать рекомендованные сборники упражнений.

В течение всего процесса спортивной подготовки тренер-преподаватель должен обращать особое внимание на воспитательную и психологическую подготовку с обучающимися. Данная работа должна вестись неформально, используя обширный арсенал педагогических методов. Результатом правильно организованных воспитательной и психологической подготовок является сформированная система саморегуляции обучающегося и оптимальное психофизиологическое состояние обучающегося во время соревнований. Желательно привлечение для этого спортивного психолога.

Любые методы воспитательной работы должны приводить в результате к позитивным изменениям: критика должна быть конструктивной, поощрения подталкивать к саморазвитию.

Проявления слабоволия, снижение активности вполне естественны у спортсмена, как естественны и колебания его работоспособности. В этих случаях лучшим средством преодоления отдельных моментов слабоволия является привлечение учащегося к выполнению упражнений, требующих преодоления сильных для его состояния трудностей.

Воспитание дисциплинированности и трудолюбия обучающихся лучше всего развивается через правильное построение процесса спортивной подготовки. Тренировки должны проводиться систематизировано и постоянно, в увеличении нагрузки должна отслеживаться строгая закономерность, учебные задачи должны ставиться на развитие обучающегося. Большое влияние оказывают конкретные примеры организации работы ведущих шахматистов и сверстников.

Особое внимание следует обращать на периоды соревновательной деятельности и тренировочных сборов, характеризующиеся большими психофизическими нагрузками и временем, проводимым спортсменом в коллективе.

Тренер-преподаватель должен в ходе процесса спортивной подготовки, не прибегая к излишнему давлению, проводить беседы и консультации с обучающимися, их родителями по профориентации. Результатом могут быть адекватная самооценка и информированность о планируемой сфере деятельности.

Физическая подготовка должна быть неотъемлемой частью специализированной подготовки на всех этапах совершенствования обучения.

Общая физическая подготовка (ОФП) обеспечивает решение следующих задач: укрепление здоровья и нервной системы; улучшение функциональных возможностей организма; повышение и восстановление работоспособности. ОФП помогает обучающемуся легче переносить физические нагрузки, быстрее восстанавливать работоспособность, достигать высокого уровня спортивного мастерства.

Специальная физическая подготовка (СФП) необходима для дальнейшего совершенствования физических возможностей организма. Она направлена на развитие определенных физических качеств, необходимых шахматисту, прежде всего во время соревнований. Чем выше уровень мастерства у обучающегося, тем большие требования предъявляются к его физическому и психологическому состоянию.

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

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

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

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

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

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

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1 Материально-технические условия реализации Программы

МБУ ДО «СШ «Стратегия» осуществляет обеспечение спортивной экипировкой, спортивным инвентарем и оборудованием, а также медицинское обеспечение для обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Соблюдены следующие требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие помещения для игры в шахматы;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта объекта спорта, оборудованного в соответствии с приказом

Минздрава России от 01.03.2016 N 134н "О Порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в органах и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (зарегистрирован Минюстом России 21.06.2016, регистрационный N 42578);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки;

- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки представлено в Таблицах 25-27.

Таблица 25 - Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

| № п/п | Наименование | Единица измерения | Количество изделий |
|--|--|-------------------|--------------------|
| 1 | Демонстрационная доска с комплектом демонстрационных фигур | комплект | 1 |
| 2 | Доска шахматная с фигурами шахматными | комплект | 10 |
| 3 | Интерактивный комплект (мультимедийный проектор, экран, специальное программное обеспечение) | комплект | 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 |

Таблица 26 – Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

| Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование | | | | | | | | | | |
|---|-------------------|-------------------|-----------------------------|-------------------------|---|-------------------------|---|-------------------------|-------------------------------------|-------------------------|
| Наименование спортивного инвентаря индивидуального пользования | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | |
| | | | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | | Этап высшего спортивного мастерства | |
| | | | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) |
| Шахматная доска складная с шахматными фигурами | комплект | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | 3 | 1 | 3 |
| Ноутбук со специальным программным обеспечением для вида спорта «шахматы» | штук | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | 3 | 1 | 3 |

Таблица 27 – Обеспечение спортивной экипировкой

| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование | | | | | | | | | | |
|--|-------------------|-------------------|-----------------------------|-------------------|---|-------------------|---|-------------------|-------------------------------------|-------------------|
| Наименование спортивной экипировки | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | |
| | | | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | | Этап высшего спортивного мастерства | |
| | | | Кол-во | Срок эксплуатации | Кол-во | Срок эксплуатации | Кол-во | Срок эксплуатации | Кол-во | Срок эксплуатации |
| Костюм спортивный летний | шт. | На занимающегося | - | - | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 |
| Костюм спортивный зимний | шт. | На занимающегося | - | - | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 |
| Кроссовки спортивные легкоатлетические | пар | На занимающегося | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Кроссовки утепленные | пар | На занимающегося | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Футболка спортивная | шт. | На занимающегося | - | - | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 |
| Шапка спортивная | шт. | На занимающегося | - | - | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 |
| Шорты спортивные | шт. | На занимающегося | - | - | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 |

6.2 Кадровые условия реализации Программы

МБУ ДО «СШ «Стратегия» реализует дополнительные образовательные программы спортивной подготовки согласно требованиям к кадровым условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Инструктор-методист», утвержденным приказом Минтруда России от 08.09.2014 № 630н (зарегистрирован Минюстом России 26.09.2014, регистрационный № 34135)1, или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах

совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «шашки», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Профессиональное развитие педагогических работников носит непрерывный характер и осуществляется в целях повышения уровня компетентности тренера-преподавателя, совершенствования профессионального мастерства в соответствии с требованиями ФГОС, профессионального стандарта «Тренер-преподаватель».

Непрерывное образование обеспечивает развитие педагогического работника, его интеллектуальных, нравственных и профессиональных качеств при условии осознания им своей общественной значимости, высокой личной ответственности, познавательной активности, постоянного объективного самоанализа и систематической работы по самоусовершенствованию.

6.3 Информационно-методические условия реализации Программы

При реализации Программы применяются цифровые образовательные ресурсы и информационно-методическое обеспечение.

6.3.1 Нормативно-правовые документы.

1. Федеральный закон от 14.12.2007г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 30 апреля 2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
3. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Шахматы» (Приказ Министерства спорта России от 09.11.2022 г. №952).
4. Положение о Единой всероссийской спортивной классификации (Приказ Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации от 01.06.2021г. №370).
5. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12. 2013г. №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»
6. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 04.07.2014 №41).

6.3.2. Список литературы для организации учебно-тренировочного процесса.

Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта: Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. N 1125

Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта: Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12 сентября 2013 г. N 731

Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта шахматы: Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12.10.2015 г. №930

Богданович, Г. Сицилианская защита. Вариант Рубинштейна/ Г.Богданович. - М.: Русский шахматный дом, 2007. - 320 с.

Бондаревский, И.З.Комбинации в миттельшпиле/ И.З.Бондаревский. – Ростов-на- Дону: Феникс, 2001. – 128 с.

Гуфельд, Э.Е. Староиндийская длиною в жизнь / Э.Е.Гуфельд, О.В.Стецко. - М.: Ри- пол Классик, 2002. - 304 с.

- Гуфельд, Э.Е. Искусство староиндийской защиты/Э.Гуфельд. - М.: Russian Chess House, 2008. - 320 с.
- Дворецкий, М.И. Учебник эндшпиля Марка Дворецкого/ М.И.Дворецкий. - Харьков: Факт, 2006. - 496 с.
- Калиниченко, Н.М. Дебютный репертуар атакующего шахматиста/Н.М.Калиниченко. - М.: Russian chess house, 2005. - 241 с.
- Калиниченко, Н.М. Дебютный репертуар позиционного шахматиста/ Н.М.Калиниченко. - М.: Russian chess house, 2009. - 220 с.
- Карпов, А.Е. Учись играть защиту Каро-Канн/А.Е.Карпов. - Можайск: Джеймс, 1999.- 183 с.
- Карпов, А.Е. Защита Каро-Канн. Атака Панова/ А.Е.Карпов, М.Я.Подгаец. - М.: Russian Chess House, 2006. - 320 с.
- Карпов, А.Е. Защита Каро-Канн. Закрытая и гамбитная / А.Е.Карпов, М.Я.Подгаец. - М.: Russian Chess House, 2006. - 332 с.
- Каспаров, Г.К. Мои великие предшественники: Новейшая история развития шахматной игры: В 6-ти т. Т. 1: От Стейница до Алехина/ Г.К.Каспаров. - М.:РИПОЛ классик, 2005. - 502 с.
- Каспаров, Г.К. Мои великие предшественники: Новейшая история развития шахматной игры: В 6-ти т. Т. 2: От Эйве до Таля/ Г.К.Каспаров. - М.:РИПОЛ классик, 2005.- 528 с.
- Каспаров, Г.К. Мои великие предшественники: Новейшая история развития шахматной игры: В 6-ти т. Т. 3: От Петросяна до Спасского/ Г.К.Каспаров. - М.:РИПОЛ классик, 2005. - 384 с.
- Каспаров, Г.К. Мои великие предшественники: Новейшая история развития шахматной игры: В 6-ти т. Т. 4: Фишер и звезды Запада/ Г.К.Каспаров. - М.:РИПОЛ классик, 2005. - 544 с.
- Каспаров, Г.К. Мои великие предшественники: Новейшая история развития шахматной игры: В 7-ти т. Т. 5: Карпов и Корчной/ Г.К.Каспаров. - М.:РИПОЛ классик, 2006. - 528 с.
- Михальчишин, А.Б. Магнус Карлсен. 60 партий лидера современных шахмат/ А. Б.Михальчишин, О.В.Стецко. - М.: Russian Chess House, 2011. - 296 с.
- Михальчишин, А.Б. Сицилианская защита. Атака Созина-Фишера/ А. Б.Михальчишин, О.В.Стецко. - М.: Астрель, 2007. - 378 с.
- Нейштадт, Я.И. Шахматный практикум/ Я.И.Нейштадт. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 239 с.
- Нейштадт, Я.И. Шахматный практикум-2/ Я.И.Нейштадт. - Харьков: Фолио Олимпия Пресс, 1998. - 256 с.
- Панченко, А.Н. Теория и практика миттельшпиля / А.Н.Панченко. - М.: РИПОЛ, 2004 - 256 с.
- Панченко, А.Н.Теория и практика шахматных окончаний / А.Н.Панченко. - М.: Russian chess house, 2013. - 400 с.
- Полугаевский, Л.А. В сицилианских лабиринтах/Л.А.Полугаевский. - М.:Элекс-КМ, 2003. - 336 с.
- Программа подготовки шахматистов-разрядников. II разряд - КМС /Под ред. В.Е.Голенищева. - М.: Russian chess house, 2004. - 276 с.
- Тарраш, З. Учебник шахматной стратегии: Т.1 /З.Тарраш - Харьков: Фолио, 2001. - 333 с.
- Тарраш, З. Учебник шахматной стратегии: Т.2 /З.Тарраш - Харьков: Фолио, 2001. - 315 с.
- Тимошенко, Г.А. Дебютный репертуар будущего мастера /Г.А.Тимошенко.- М.: Рипол Классик, 2009. - 240 с.
- Франко, З. Тесты по стратегии и тактике /З.Франко. - М.: Russian chess house, 2014.- 344 с.
- Халифман, А.В. Дебют белыми по Ананду 1.c4, том 2/ А.В.Халифман. - СПб.: Гарде, 2005. - 512 с.
- Халифман, А.В. Дебют белыми по Ананду 1.e4, том 1/ А.В.Халифман. - СПб.: Гарде, 2004. - 280 с.
- Халифман, А.В. Дебют белыми по Крамнику 1.Kf3, том 1a/ А.В.Халифман. - СПб.: Гарде, 2006. - 292 с.
- Шахматные окончания: Ладейные. / Под ред. Ю.Л.Авербаха. - М.: Физкультура и спорт, 1984. - 352 с.
- Шахматные окончания: Пешечные. / Под ред. Ю.Л.Авербаха. - М.: Физкультура и спорт, 1983. - 303 с.
- Шахматные окончания: Слон против коня, ладья против легкой фигуры. / Под ред. Ю.Л.Авербаха. - М.: Физкультура и спорт, 1981. - 288 с.

Шахматные окончания: Слоновые и коневые. / Под ред. Ю.Л.Авербаха. - М.: Физ- культура и спорт, 1980. – 239 с.

Шахматные окончания: Ферзевые. / Под ред. Ю.Л.Авербаха. - М.: Физкультура и спорт, 1982. –336 с.

Шипов, С.Ю. Ёж: Учебник стратегии и тактики/С.Ю.Шипов. - М.: Рипол Классик, 2005. - 576 с.

Якович, Ю.Р. Сицилианский миттельшпиль. Атаки на разных флангах / Ю.Р.Якович. - М.: ООО ИПК Парето-Принт, 2013. – 256 с.

6.3.3. Аудиовизуальные средства.

1. CHESSMASTER 10 - Системные требования: CPU 450 Mhz, RAM 128 Mb, Video 3D 32 Mb, Windows 95/NT/XP.

2. Шахматная Стратегия (CD) - Системные требования: Windows 95/98/NT/2000/ME, Pentium-75 МГц, 20 Мб RAM, 15 Мб свободного места на жестком диске, 4- скоростное устройство для чтения компакт-дисков или DVD-дисков, разрешение экрана 640x480 с глубиной цвета 8 бит.

3. Шахматные этюды - Системные требования: Windows 95/98/NT/2000/ME, Pentium-75 МГц, 20 Мб RAM, 15 Мб свободного места на жестком диске, 4-скоростное устройство для чтения компакт-дисков или DVD-дисков, разрешение экрана 640x480 с глубиной цвета 8 бит.

4. Houdini 4 Aquarium - Системные требования: Windows 95/98/NT/2000/ME, Pentium- 75 МГц, 20 Мб RAM, 15 Мб свободного места на жестком диске, 4-скоростное устройство для чтения компакт-дисков или DVD-дисков, разрешение экрана 640x480 с глубиной цвета 8 бит.

5. Chess Assistant 11 Профессиональный пакет + Deep Rybka (Рыбка) 4 (DVD) - Системные требования: IBM-совместимый компьютер с частотой 1000 МГц, 256 МВ оперативной памяти (RAM), жесткий диск (5 Гб свободного места), Windows XP/Vista/7, накопитель DVD-ROM.

6. Deep Rybka 4.1 Аквариум 2011 - Системные требования: RAM 256 Мб, 4 Гб свободного места на жестком диске, Windows XP/Vista/7.

7. Fritz 13 - Системные требования: Intel Core 2 Duo 2.4 ГГц, 3 Гб RAM, DirectX10-совместимая видеокарта с 512 Мб памяти, Windows Media Player 11, Windows XP SP3/Vista.

6.3.4. Перечень интернет ресурсов.

| | | |
|----|---|--|
| 1. | Министерство спорта Российской Федерации | www.minsport.gov.ru |
| 2. | Министерство физической культуры, спорта и молодежной политики Свердловской области | www.minsport.midural.ru |
| 3. | Министерство общего и профессионального образования Свердловской области | www.minobraz.ru |
| 4. | Центр спортивной подготовки сборных команд Свердловской области | www.cspso.ru |
| 5. | Международная Федерация шахмат | |
| 6. | Федерация шахмат России | www.ruchess.ru |
| 7. | Федерация шахмат г.Нижний Тагил | www.chessnt.ru |