

**ПРИНЯТА**

педагогическим советом  
МАУ ДО «СШ №1 г. Белогорск»

30.08 2024 г. № 01



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

(этап начальной подготовки,  
учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации))

**I. Общие положения**

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «шахматы» (далее – Программа) предназначена для спортивной подготовки по виду спорта «шахматы» в муниципальном автономном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа №1 города Белогорск» (далее – учреждение). Перечень спортивных дисциплин по виду спорта "шахматы":

- шахматы - командные соревнования
- шахматы
- блиц
- быстрые шахматы
- шахматная композиция
- заочные шахматы.

Спортивная подготовка по Программе осуществляется на этапах:

- начальной подготовки;
- учебно-тренировочном (этапе спортивной специализации).

2. 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 9.11.2022 № 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;

- рост спортивного мастерства посредством организации систематического участия обучающихся в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования;

- подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд.

**II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2	6	10-20
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-4	8	6-12

## 4. Объем Программы

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

## 5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы:

5.1. Учебно-тренировочные занятия – групповые, индивидуальные, смешанные и иные.

## 5.2. Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)	
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14
2.2.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	
2.3.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток

## 5.3. Спортивные соревнования

Требования к участию в спортивных соревнованиях, обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «шахматы»;

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

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.

## Виды и объем соревновательной деятельности

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

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

6. Годовой учебно-тренировочный план:

Виды подготовки	НП-1	НП-2	Т-1	Т-2	Т-3	Т-4
	Недельная нагрузка в часах					
	6	8	12	12	14	14
	Количество тренировок в неделю					
	3	4	4	5	5	6
	Максимальная продолжительность одного занятия в часах					
	2	2	3	3	3	3
	Наполняемость (человек)					
	10-20		6-12			
	Возраст зачисления					
	6	6	8	8	8	8
	соотношение видов спортивной подготовки в структуре тренировочного процесса					
час	час	час	час	час	час	
1. ОФП	44	42	38	38	44	44
2. СФП	-	-	37	37	44	44
3. Участие в спортивных соревнованиях	-	17	31	31	36	36
4. Техническая	109	133	187	187	218	218
5. Тактическая	74	99	136	136	168	168
6. Теоретическая	2	3	10	10	10	10
7. Психологическая	74	98	135	135	150	150
8. Инструкторская и судейская практика	-	12	25	25	29	29
9. Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	4	8	8	9	9
10. Восстановительные мероприятия	3	4	9	9	10	10
11. Тестирование и контроль	3	4	8	8	10	10
Общее количество часов в год	312	416	624	624	728	728
Объем соревновательной деятельности (виды соревнований)	Участие в соревнованиях, согласно календарного плана					
контрольные	3	4	4	4	4	4
отборочные	-	2	2	2	2	2
основные	-	1	1	1	1	2
Медицинское обследование 1 раз в 12 месяцев						
Всего недель	52					

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

Виды подготовки	НП-1		НП-2		Т-1		Т-2		Т-3		Т-4	
	Недельная нагрузка в часах											
	6		8		12		12		14		14	
	Количество тренировок в неделю											
	3		4		4		5		5		6	
	Максимальная продолжительность одного занятия в часах											
	2		2		3		3		3		3	
	Наполняемость (человек)											
	6-12				6-12							
	Возраст зачисления											
	6		6		8		8		8		8	
	соотношение видов спортивной подготовки в структуре тренировочного процесса											
	%		час		%		час		%		час	
ОФП	14	44	10	42	6	38	6	38	6	44	6	44
СФП	-	-	-	-	6	37	6	37	6	44	6	44
Участие в спортивных соревнованиях	-	-	4	17	5	31	5	31	5	36	8	36
Техническая	35	109	32	133	30	187	30	187	30	218	32	218
Тактическая, теоретическая, психологическая	48	150	48	200	45	281	45	281	45	328	42	328
Инструкторская и судейская практика	-	-	3	12	4	25	4	25	4	29	3	29
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	9	3	12	4	25	4	25	4	29	3	29
Общее количество часов в год	312		416		624		624		728		728	
Объем соревновательной деятельности (виды соревнований)	Участие в соревнованиях, согласно календарного плана											
контрольные	3		4		4		4		4		4	
отборочные	-		2		2		2		2		2	
основные	-		1		1		1		1		2	
Медицинское обследование 1 раз в 12 месяцев												
Всего недель	52											

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

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

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

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

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки - двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов.

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

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

## 7. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Учебно-тренировочные занятия	Осуществление профориентационной деятельности через систему учебно-тренировочных занятий	в течение года
2.	Здоровьесберегающая деятельность		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Проведение бесед с обучающимися и специальных акций (дней здоровья и др.), предусматривающих: <ul style="list-style-type: none"> <li>– формирование ответственного отношения к своему здоровью и установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);</li> <li>– осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;</li> </ul>	в течение года
2.2.	Здоровьесберегающее воспитание в системе учебно-тренировочных занятий	Обеспечение направленности учебно-тренировочных занятий на: <ul style="list-style-type: none"> <li>– формирование гигиенических навыков, связанных с двигательной активностью и занятием избранным спортом;</li> <li>– обеспечение соблюдения режима дня, закаливание организма;</li> <li>– знание и соблюдение основ спортивного питания;</li> <li>– формирование знаний и навыков, связанных с соблюдением требования техники безопасности при занятиях избранным спортом;</li> </ul>	в течение года
	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: <ul style="list-style-type: none"> <li>– 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);</li> </ul>	в течение года
3.	Патриотическое воспитание		
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 об-	в течение года

		шестве, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе)	
3.2.	Формирование чувства гордости за достижения нашей страны в мировом и отечественном спорте	Через систему учебно-тренировочных занятий.	в течение года
3.3.	Проведение физкультурных и спортивных мероприятий, посвященных дням воинской славы и памятным датам России <sup>1</sup>	к 23 февраля – День защитника Отечества	февраля
		к 9 мая – День Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941 - 1945 годов	май
		4 ноября – День народного единства	
3.4.	Формирование уважения к российским спортсменам – героям спорта	Через систему учебно-тренировочных занятий	в течение года
3.5.	Формирование патриотизма	Организация церемоний открытия и закрытия физкультурных и спортивных мероприятий (подъем государственного флага, исполнение государственного гимна, проведение спортивного парада, вручение наград и наградной атрибутики и т.д.) Использование атрибутики, эмблемы физкультурных мероприятий и спортивных соревнований	По графику (плану) проведения физкультурных мероприятий и спортивных соревнований
4	Развитие творческого мышления		
4.1.	Развитие творческого мышления на учебно-тренировочных занятиях	развитие изобретательности и логического мышления	в течение года
		развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи	
		развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия в период проведения тренировочных занятий (в том числе в спортивных соревнованиях).	
		развития навыка рефлексии (осознания своих внутренних психических процессов и состояний)	
5	Нравственное воспитание		
5.1.	Воспитание в системе учебно-тренировочных занятий	Воспитание коллективизма, чувства товарищества, готовности к взаимовыручке, честности, справедливости, ответственности, настойчивости, воли, дисциплинированности через систему учебно-тренировочных занятий	в течение года
		Проведение бесед с обучающимися, направленных на соблюдение этических норм поведения в спорте	

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

План направлен на решение следующих задач:

1) формирование ценностно-мотивационной сферы, способствующей привитию честных способов борьбы в спорте;

2) опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;

3) раскрытие перед занимающимися шахматами молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);

4) формирование у занимающихся шахматами молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;

5) воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекалывания ответственности на третьих лиц;

6) пропаганда принципов fair-play («честная игра»), отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;

7) повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

№ п/п	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения (год подготовки)	Рекомендации по проведению мероприятий
1.	Моральные и этические ценности физической культуры и спорта (беседа)	Этап начальной подготовки	Особенности данных мероприятий на первом и втором году подготовки связаны с новым статусом ребенка – статусом спортсмена. Необходимо сформировать начальные детские убеждения о высокой нравственности физической культуры и спорта. Главной задачей антидопинговых мероприятий на первом и втором году подготовки является формирование у детей устойчивого положительного опыта соблюдения моральных и этических норм в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, и их применение в повседневной жизни, формирование основ знаний о здоровом образе жизни, профилактике вредных привычек (соответствующих данному возрасту), знаний о гигиене спортсмена. Юный спортсмен в совокупности с повторением ранее пройденного материала, обязан иметь общие представления о допинге и его вреде для здоровья спортсмена, о существовании и особенностях деятельности организаций, осуществляющих борьбу с применением допинга в спорте.
2.	Ознакомление с принципом честной спортивной борьбы fair-play, с пояснением его особенностей и демонстрацией примеров в спорте (беседа)	Этап начальной подготовки	
3.	Поощрение соблюдения принципа fair-play в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Примеры соблюдения принципа fair-play юными спортсменами в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности по шахматам (беседа)	Этап начальной подготовки	
4.	Поощрение соблюдения принципа fair-play в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Примеры соблюдения принципа fair-play юными спортсменами в других видах физкультурной и спортивной деятельности (беседа)	Этап начальной подготовки	
5.	Пропаганда принципов fair-play, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств (беседа)	Этап начальной подготовки	
6.	Здоровый образ жизни - главное условие профилактики возникновения вредных привычек (беседа)	Этап начальной подготовки и учебно-тренировочный (спортивной специализации)	
7.	Вредные привычки и их преодоление (беседа)	Этап начальной подготовки и учебно-тренировочный (спортивной специализации)	
8.	Здоровые привычки - здоровый образ жизни (викторина)	Этап начальной подготовки и учебно-тренировочный (спортивной специализации)	
9.	Гигиена спортсмена (викторина)	Этап учебно-тренировочный (спортивной специализации)	
10.	Антидопинговая викторина (викторина)	Этап учебно-тренировочный (спортивной специализации)	
11.	Формирование критического отношения к допингу (беседа)	Этап учебно-тренировочный (спортивной специализации)	
12.	Организации, осуществляющие борьбу с применением допинга в спорте (беседа)	Этап учебно-тренировочный (спортивной специализации)	
13.	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Этап учебно-тренировочный (спортивной специализации)	

## 9. Планы инструкторской и судейской практики.

## План инструкторской практики на этапе начальной подготовки и на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Формируемые умения	Количество часов в год		
	этап начальной подготовки	учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
1. Построить группу и подать основные команды на месте и в движении. 2. Составить конспект и провести разминку в группе. 3. Определить и исправить ошибку в выполнении приемов у товарища по команде. 4. Провести подготовку команды к соревнованиям.	6	13-15	14

## План судейской практики на этапе начальной подготовки и на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Формируемые умения	Количество часов в год		
	этап начальной подготовки	учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
1. Вести протокол соревнований. 2. Участвовать в судействе соревнований совместно с тренером-преподавателем. 3. Осуществлять судейство соревнований самостоятельно. 4. Участвовать в судействе официальных соревнований в составе секретариата. 6. Судить игры в качестве судьи в поле.	6	12-14	14

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

Средства и мероприятия	Сроки реализации
<b>Медико-биологические</b>	
К данным средствам и методам восстановления относятся: 1) специальное питание и витаминизация; 2) фармакологические; 3) физиотерапевтические; 4) бальнеологические. Среди медико-биологических средств, используемых в шахматах, большую значимость имеет специально подобранное питание, а также витамины. Применение фармакологических средств, стимулирующих умственную деятельность, планирование их применения, следует осуществлять у спортсменов с уровнем квалификации не ниже мастера спорта и под руководством врача. Практическое использование физиотерапевтических и бальнеологических средств, при всей их эффективности, не имеет должного распространения.	В течение всего периода реализации программы
<b>Педагогические</b>	
- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий; - использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое; - «компенсаторное» плавание - упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин;	В течение всего периода реализации программы с учетом развития адаптационных процессов
- тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности); - рациональная динамика нагрузки в различных структурных образовани-	



ях; - планирование нагрузки с учетом возможностей спортсменов; - рациональная организация режима дня.	
Психологические	
В данной группе выделяются собственно психологические, психолого- биологические и психотерапевтические средства, к которым относятся многообразные средства восстановления: от психорегулирующих, аутогенных тренировок, индивидуальной работы с психологом до простых отвлекающих приемов. С каждым годом психологические средства восстановления приобретают все большее значение в шахматах. С помощью этих средств снижается уровень нервно-психологического напряжения и уменьшается умственное утомление. В целом особое внимание следует обращать на четкую организацию и планирование восстановительных мероприятий. Главное участие в этом, кроме тренера, должен принимать спортивный врач. Необходимо, чтобы и шахматисты представляли себе значение восстановительных факторов и умели использовать весь арсенал естественных и гигиенических средств в домашних условиях.	В течение всего периода реализации программы с учетом психического состояния спортсмена

### III. Система контроля

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

11.1. 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;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня, начиная со второго года;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

11.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой учреждением, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия, обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

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

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

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

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта "шахматы" и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам подготовки**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	6,2
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			17	11
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+7	+9
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,2	9,5
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Приседание без остановки	количество раз	не менее	
			10	8
2.2.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться пола	количество раз	не менее	
			2	
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"	
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"	

#### IV. Рабочая программа

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

Теоретическая подготовка – одна из важных сторон в практической реализации результатов учебно-тренировочной работы в соревнованиях. Недооценка теоретической подготовки приводит к непониманию сути выполняемого на тренировках и соревнованиях. Средства теоретической подготовки включают: беседы до и после учебно-тренировочных занятий; изучение специальной литературы, веб-сайтов; беседы с врачами, тренерами, научными работниками; просмотр и анализ видеоматериалов; педагогические наблюдения, анализ полученных материалов; видеоанализ по технико-тактическим показателям; викторины; экскурсии и т. д. Теоретическая подготовка с применением указанных средств осуществляется в рамках тем, представленных в учебно-тематическом плане.

Этап начальной подготовки.

Основная цель тренировки: утверждение в выборе спортивной специализации – шахматы и овладение основами техники, тактики и стратегии игры.

Основными задачами в группах начальной подготовки являются - привитие учащимся интереса к занятиям шахматами, овладение элементарными основами шахматной игры, ознакомление с основными тактическими идеями и приемами, получение первоначальных знаний по истории шахмат, приобретение навыков участия в соревнованиях. При планировании подготовки юного шахматиста необходимо учитывать практический опыт, свидетельствующий, что для достижения в юношеском возрасте звания мастера спорта требуется, как правило, от 6 до 9 лет тренировочной работы. В группах начальной подготовки обучающиеся как правило не выступают в официальных соревнованиях, и учебный процесс должен быть насыщен большим количеством внутренних турниров (тематических, квалификационных), специальными занятиями по закреплению теоретических знаний и различными массовыми мероприятиями.

Основные средства. Подвижные игры и игровые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Школа простейших технических приемов «матования» одинокого короля. Изучение простейших тактических и стратегических приемов. Комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (во время занятий и задания на дом). Изучение некоторых дебютных систем (по индивидуальному плану). Основные методы выполнения упражнений. Игровой, повторный, равномерный, круговой, контрольный, соревновательный, индивидуальный.

Этап начальной подготовки до года	
Средства	Содержание
Общая физическая подготовка	Упражнения по совершенствованию общей физической подготовки. Основные строевые упражнения на месте и в движении. Силовые упражнения. Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на развитие координации. Упражнения на развитие быстроты.
Вид спорта «Шахматы»	Определение дебюта как подготовительной стадии к борьбе в середине игры. Основные принципы развития дебюта. Мобилизация фигур. Борьба за центр. Безопасность короля. Стратегические идеи итальянской партии. Понятие о тактике. Понятие комбинации. Основные тактические приемы. Связка, полусвязка, двойной удар, «вилка», вскрытое нападение, вскрытый шах, двойной шах, отвлечение, завлечение. Размен. Определение стратегии. Принципы реализации материального преимущества. Простейшие принципы разыгрывания середины партии: целесообразное развитие фигур, мобилизация сил, определение ближайшей и последующих задач. Определение эндшпиля. Роль короля в эндшпиле. Активность короля в эндшпиле. Матование одинокого короля. Пешечные окончания. Оппозиция. Правило квадрата. Король и пешка против короля. Ферзь против пешки. Ладья против пешки. Коневые окончания.

	Консультационные партии, конкурсы решения задач и этюдов, сеансы одновременной игры, упражнения для развития техники расчета вариантов. Шахматная композиция, партии по консультации, сеансы одновременной игры, конкурсы, упражнения для развития техники расчета вариантов.
Различные виды спорта и подвижные игры	Подвижные игры: «Живые шахматы», «Ставим ловушки», «Шахматный чобокуб», «Черные и Белые пешки», «Берегитесь пешки», «Пешки, в домики», «Король, найди свое место», «Найди свое место», «Кто быстрее составит фигуры», «Фигуры в домики» и другие.
Развитие творческого мышления	Развитие творческого мышления. Дидактические игры: «Волшебный мешочек», «Шахматное лото», «Город», «Морской бой», «Курица и зернышко», «Снайпер», «Найди ошибку» и другие. Анализ партий и типовых позиций. Разбор сыгранных партий, анализ типовых позиций, выполнение упражнений для улучшения техники расчета вариантов, тренировка со спарринг-партнером, индивидуальные занятия.

Этап начальной подготовки свыше года	
Предметная область	Содержание
Общая физическая подготовка	Упражнения по совершенствованию общей физической подготовки. Основные строевые упражнения на месте и в движении. Силовые упражнения. Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на развитие координации. Упражнения на развитие быстроты.
Вид спорта «Шахматы»	План в дебюте. Оценка позиций в дебюте. Связь дебюта с миттельшпилем. Стратегические идеи в открытых, полуоткрытых, закрытых дебютах (защита двух коней, защита Филидора, шотландская партия и др.). Комбинация как совокупность элементарных тактических идей Комбинационные мотивы. Тактические приемы. Сложные комбинации на сочетание идей. Форпост. Вторжение на седьмую (вторую) горизонталь. Открытые полуоткрытые линии и атака на короля. Борьба за открытую линию. Хорошие и плохие слоны. Слон против коня. Разноцветные слоны миттельшпилю. Выключение фигуры. Основные идеи и технические приемы в пешечных окончаниях. Конь с пешкой против двух и более пешек. Конь против пешек. Слон с пешкой против двух и более пешек. Слон против пешек. Ладейные окончания. Ладья против пешек. Ладья с пешкой против ладьи. Консультационные партии, конкурсы решений задач и этюдов, нахождение комбинаций, сеансы одновременной игры, упражнения на расчет вариантов Тематические партии, консультации и сеансы одновременной игры. Понятие о шахматной композиции. История и основные направления шахматной композиции. Правила проведения конкурсов.
Различные виды спорта и подвижные игры	Подвижные игры: «Живые шахматы», «Ставим ловушки», «Шахматный чобокуб», «Черные и Белые пешки», «Берегитесь пешки», «Пешки, в домики», «Король, найди свое место», «Найди свое место», «Кто быстрее составит фигуры», «Фигуры в домики» и другие.
Развитие творческого мышления	Дидактические игры: «Волшебный мешочек», «Шахматное лото», «Город», «Морской бой», «Курица и зернышко», «Снайпер», «Найди ошибку» и другие. Упражнения для развития счетных способностей. Анализ партий и типовых позиций. Разбор сыгранных партий, анализ типовых позиций, выполнение упражнений для улучшения техники расчета вариантов, тренировка со спарринг партнером, индивидуальные занятия.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации).

Основная цель тренировки – углубленное овладение тактикой и стратегией шахматной игры. Овладение основами техники шахматной игры.

Основные задачи: изучение сложных комбинаций на сочетание идей, овладение элементарными техническими приемами легкофигурного Эндшпиля, ознакомление с теорией А. Филидора, усвоение понятия о тренировке и гигиене шахматистов, развитие тактического зрения, ознакомление с приемами атаки в шахматной партии, проблемами центра, углубленное изучение легкофигурных окончаний и основных приемов ладейного эндшпиля, изучение понятия инициативы в дебюте, расширение знаний по истории шахмат, изучение основ судейства и организации шахматных соревнований, расширение полученных знаний, изучение

теории В. Стейница, углубленное изучение темы «Атака на короля», ознакомление с характеристикой современных дебютов, совершенствование в изучении приемов эндшпиля и миттельшпиля, приобретение углубленных знаний о режиме шахматиста и методике тренировки, совершенствование теоретических знаний, изучение типовых позиций миттельшпиля, овладение принципами формирования дебютного репертуара, углубленное изучение сложных окончаний, овладение глубокими знаниями по истории шахмат, получение сведений о психологической и волевой подготовке, укрепление здоровья, формирование устойчивого интереса к шахматам, овладение первичными навыками оценки позиции, расчета вариантов, овладение основами техники эндшпиля и построение дебютного репертуара.

Основные средства тренировки: подвижные спортивные игры по ОФП, решение специально подобранных упражнений, чтение специальной шахматной литературы, анализ партий, работа на персональных компьютерах по шахматным программам.

Методы выполнения упражнений: повторный, переменный, повторно-переменный, круговой, игровой, конкурсный, контрольный, соревновательный.

Методы совершенствования подготовки шахматистов: усвоение шахматной культуры (наследие прошлого и современные достижения), развитие комбинационного зрения и позитивного чутья, совершенствование счетных и оценочных способностей, изучение принципов экономического расчета вариантов, анализ собственного творчества, постоянная аналитическая работа, создание продуманной системы подготовки к соревнованиям, участие в соревнованиях

Учебно-тренировочный процесс подразделяется на периоды: подготовительный, соревновательный, переходный. В зависимости от календарного плана спортивных мероприятий соответствующим образом планируется учебно-тренировочный процесс подготовки шахматистов с тем, чтобы подвести учащихся школы к основному соревнованию года в наилучшей спортивной форме и в состоянии оптимальной готовности.

В подготовительном периоде на первом этапе решаются общие задачи теоретической и практической подготовки, развития волевых качеств, спортивного трудолюбия, целеустремленности и настойчивости в устранении недостатков. На втором этапе подготовительного периода ведется непосредственная подготовка к предстоящему соревнованию.

В соревновательном периоде подводятся итоги тренировочной работы за прошедший этап подготовки, ставятся максимально высокие для данного шахматиста (команды) цели. Значимость соревнования определяется в зависимости от перспективного плана подготовки шахматиста. Вся учебно-тренировочная работа в соревновательном периоде проводится с учетом особенностей данного соревнования. В переходном периоде осуществляется создание наилучших условий для отдыха центральной нервной системы.

Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности спортсмена, календаря соревнований, выполнения разрядных требований.

Учебно-тренировочный этап первого года обучения	
средства	Содержание
Общая физическая подготовка	Упражнения по совершенствованию общей физической подготовки. Основные строевые упражнения на месте и в движении. Силовые упражнения. Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на развитие координации. Упражнения на развитие быстроты.

Вид спорта «Шахматы»	<p>Дебют Эволюция взглядов на дебют. Характеристика современных дебютов. Стратегические идеи русской партии, скандинавской защиты, французской защиты, принятого ферзевого гамбита, староиндийской защиты.</p> <p>Миттельшпиль Атака на короля. Атака neroкировавшегося короля, атака короля при разносторонних рокировках. Контрудар в центре в ответ на фланговую атаку. Ограничение подвижности фигур: ограничение «жизненного» пространства противника, выключение фигур из игры, связка, блокада, торможение освобождающих ходов. Подвижность слона и коня в миттельшпиле. Слабые и сильные поля. Слабость комплекса полей. Пешечные слабости. Теория «островков». Создание слабостей в лагере соперника. Эндшпиль Многопешечные окончания. Реализация лишней пешки в многопешечных окончаниях. Сравнительная сила слона и коня в эндшпиле. Ладья с пешкой против ладьи с пешкой. Сложные пешечные окончания. Ладья с пешками против ладьи с пешками. Активность короля и ладьи в ладейных окончаниях. Сложные ладейные окончания. Тематические партии, консультации и сеансы одновременной игры. Понятие о шахматной композиции. История и основные направления шахматной композиции. Участие в квалификационных и тематических турнирах, официальных соревнованиях.</p>
Различные виды спорта и подвижные игры	<p>Подвижные игры: «Живые шахматы», «Ставим ловушки», «Шахматный чобокуб», «Черные и Белые пешки», «Берегитесь пешки», «Пешки, в домики», «Король, найди свое место», «Найди свое место», «Кто быстрее составит фигуры», «Фигуры в домики» и другие.</p>
Развитие творческого мышления	<p>Дидактические игры: «Волшебный мешочек», «Шахматное лото», «Город», «Морской бой», «Курица и зернышко», «Снайпер», «Найди ошибку» и другие. Упражнения для развития счетных способностей. Анализ партий и типовых позиций. Разбор сыгранных партий, анализ типовых позиций, выполнение упражнений для улучшения техники расчета вариантов, тренировка со спаррингпартнером, индивидуальное занятие.</p>

Учебно-тренировочный этап второго года обучения	
Средства	Содержание
Общая физическая подготовка	<p>Упражнения по совершенствованию общей физической подготовки. Основные строевые упражнения на месте и в движении. Силовые упражнения. Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на развитие координации. Упражнения на развитие быстроты.</p>
Вид спорта «Шахматы»	<p>Дебют Методы работы над дебютом. Принципы составления дебютного репертуара. Стратегические идеи защиты Алехина, Уфимцева, защиты Тарраша, славянской защиты, староиндийского начала, голландской защиты, английского начала и др. Миттельшпиль Защита в шахматной партии. О роли защиты в шахматной партии. Пассивная и активная защиты. Требования к защите: определение момента, с которого необходимо переходить к защите, составление плана защиты, перегруппировка сил, экономизм защитительных мероприятий. Тенденция перехода в контратаку. Стратегическая и тактическая защиты. Приемы тактической защиты: отражение непосредственных угроз, неожиданные тактические удары, ловушки. Пешечный перевес: в центре, на ферзевом фланге, на королевском фланге. Пешечные цепи. Блокада пешки и пешечной цепи. Пешечный прорыв. Размен как средство получения перевеса. Преимущество двух слонов. Стратегическая атака: при разноцветных слонах, по большой диагонали. Стратегическая защита: размен атакующих фигур противника, упрощения, создание максимальных трудностей противнику, ослабление позиции противника, жертва материала ради перехода в эндшпиль, реализация перевеса вызывающая большие трудности. Компенсация за ферзя, ладью, легкую фигуру в середине партии. Эндшпиль Компенсация за ферзя, ладью, легкую фигуру. Ладья против легких фигур. Ладья и слон (конь) против ладьи. Консультационные партии, конкурсы решений задач и этюдов, нахождение ком-</p>

	бинаций, сеансы одновременной игры, упражнения на расчет вариантов Понятие о шахматной композиции. История и основные направления шахматной композиции. Участие в квалификационных и тематических турнирах, официальных соревнованиях.
Различные виды спорта и подвижные игры	Подвижные игры: «Живые шахматы», «Ставим ловушки», «Шахматный чобокуб», «Черные и Белые пешки», «Берегитесь пешки», «Пешки, в домики», «Король, найди свое место», «Найди свое место», «Кто быстрее составит фигуры», «Фигуры в домики» и другие.
Развитие творческого мышления	Дидактические игры: «Волшебный мешочек», «Шахматное лото», «Город», «Морской бой», «Курица и зернышко», «Снайпер», «Найди ошибку» и другие. Упражнения для развития счетных способностей. Анализ партий и типовых позиций. Разбор сыгранных партий, анализ типовых позиций, выполнение упражнений для улучшения техники расчета вариантов, тренировка со спаррингпартнером, индивидуальные занятия.

Учебно-тренировочный этап третьего года обучения	
Предметная область	Содержание
Общая и специальная физическая подготовка	Упражнения по совершенствованию общей физической подготовки. Основные строевые упражнения на месте и в движении. Силовые упражнения. Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на развитие координации. Упражнения на развитие быстроты.
Вид спорта «Шахматы»	Дебютная теория Классификация дебютов и их характеристика. Основные принципы дебютной стратегии. Испанская партия, основные стратегические идеи и варианты. Итальянская партия и гамбит Эванса, история возникновения и идеи. Шотландские партия и гамбит, их актуальность в наши дни. Основные варианты королевского гамбита. Защита Филидора и русская партия как средство борьбы за уравнение в открытых дебютах. Сравнительно редко применяемые открытые дебюты (венгерская, дебюты 3-х и 4-х коней, венская партия, центральный дебют, северный гамбит, дебют Понциани, дебют слона, латышский гамбит) и их характеристика. Сицилианская защита как средство борьбы черными за инициативу в дебюте. Французская защита, стратегические идеи и главные варианты. Защита Каро-Канн, актуальность и основные варианты. Стратегические идеи защиты Пирца-Уфимцева, скандинавской защиты и защиты Алехина. Классический ортодоксальный ферзевый гамбит. Главные направления и стратегические идеи. Принятый ферзевый гамбит, основные варианты. Современное состояние славянской защиты. Система Нотебома. Защита Нимцовича и Новоиндийская защита - стратегические идеи и главные варианты. Каталонское начало. Староиндийская защита и ее актуальность в наши дни. Основные направления. Защита Грюнфельда и причины ее популярности. Защита Бенони. Модерн Бенони и индийская защита: сходство и различие. Различные вариации голландской защиты. Сущность дебюта Рети. Основные идеи английского начала. Причины популярности волжского гамбита. Относительно редкие дебютные системы (защита Чигорина, Будапештский гамбит, дебют Симагина – Ларсена 1 в 3) и их характеристика. Гамбиты и ловушки в дебюте.
Различные виды спорта и подвижные игры	Подвижные игры с элементами спортивных игр.
Развитие творческого мышления	Упражнения для развития счетных способностей. Анализ партий и типовых позиций. Разбор сыгранных партий, анализ типовых позиций, выполнение упражнений для улучшения техники расчета вариантов, тренировка со спарринг-партнером, индивидуальные занятия.

Учебно-тренировочный этап четвертого года обучения	
средства	Содержание

Общая и специальная физическая подготовка	Упражнения по совершенствованию общей физической подготовки. Основные строевые упражнения на месте и в движении. Силовые упражнения. Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на развитие координации. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения на развитие скоростной силы. Упражнения на растягивание.
Вид спорта «Шахматы»	Миттельшпиль и основы стратегии шахмат Основные стратегические приемы в шахматной партии. Основные тактические приемы в шахматной партии. Типовые миттельшпильные позиции. Относительная ценность фигур. Нападение и защита. Пешечный перевес на фланге. Блокада. Плюсы и минусы «изолятора». Достоинства и недостатки висячих пешек. Методы реализации преимущества. Активность фигур. Два слона Комбинационная и позиционная игра. Комбинации Матовые комбинации. Мат по 8 горизонтали. Мат по 7 горизонтали. Комбинации на выигрыш материала. Комбинации на ничью. Тактические приемы. Атака слабых пунктов. Жертва. Разрушение позиции королевского фланга. Извлечение короля. Комбинации с двойным нападением. Оценка. Анализ. План. Оценка позиции в шахматной партии. Элементы оценки. Оценка статическая и динамическая. Определяющие позиционные факторы. Сильные и слабые поля. Вертикали. Диагонали. Пространство и центр. Неудачная позиция фигур. План в шахматной партии. Расчет вариантов. Типы позиций. Ходы-кандидаты. Тренировка техники расчета. Теория окончаний. Основные принципы игры в окончаниях. Типовые стратегические и тактические приемы в эндшпиле. Типичные приемы в пешечных окончаниях. Опозиция и ключевые поля. Правило квадрата. Отдаленная проходная. Пешечный прорыв. Слон против пешек. Одноцветные слоны. Ничейные тенденции в окончаниях с разноцветными слонами. Конь против пешек. Коневые окончания. Слон против коня в эндшпиле. Типовые приемы игры в ладейных окончаниях. Ладья против пешек. Ладейные окончания. Ладья против легкой фигуры. Ладья и пешка против легкой фигуры: случаи ничьей. Основные принципы игры в ферзевых окончаниях. Ферзь против пешек. Ферзевые окончания. Ферзь против ладьи, ферзь против ладьи с пешкой. Методы реализации материального преимущества в эндшпиле. Ладья и легкая фигура против ладьи. Реализация позиционного перевеса в эндшпиле.
Различные виды спорта и подвижные игры	Подвижные игры с элементами спортивных игр.
Развитие творческого мышления	Упражнения для развития счетных способностей. Анализ партий и типовых позиций. Разбор сыгранных партий, анализ типовых позиций, выполнение упражнений для улучшения техники расчета вариантов, тренировка со спаррингпартнером, индивидуальные занятия.

### 15. Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения: $\approx 120/180$ в течение года		
	История возникновения вида спорта и его развитие		Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	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 на спортивных объектах.
	Закаливание организма		Знания и основные правила закаливания. Закали-



		вание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения: $\approx 600/960$	
	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 олимпийского движения	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	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. Двигательные представления. 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 и экипировка по виду спорта	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки 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.

## **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «шахматы»**

16. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта "шахматы" основаны на особенностях вида спорта "шахматы" и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин 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".

## **VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

### 17. Материально-технические условия реализации Программы

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

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие помещения для игры в шахматы
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки.

Таблица 1

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

- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

#### 18. Кадровые условия реализации Программы.

Спортивная подготовка осуществляется работниками, уровень квалификации которых соответствует требованиям, установленным:

а) профессиональными стандартами «Тренер-преподаватель» (приказ Минтруда России от 24.12.2020 № 952н), «Тренер» (приказ Минтруда России от 28.03.2019 № 191н), «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» (приказ Минтруда России от 21.04.2022 № 237н), «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования» (приказ Минтруда России от 28.03.2019 № 192н);

или

б) Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта» (приказ Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н), раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования» (Приказ Минздравсоцразвития России от 26.08.2010 № 761н).

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

#### 19. Информационно-методические условия реализации Программы.

1. Кабинет, оборудованный столами и стульями.
2. Демонстрационная доска с фигурами.
3. Комплекты шахмат.
4. Шахматные часы.

## Список литературы:

Изучаемая тема	Наименование литературы
1. Социальная функция спорта. История и развитие шахмат	Комиссаров В.В. Общие основы теории шахмат: Методическое пособие. – Нижний Тагил: РИО НТИ (ф) УГТУ-УПИ, 2009.
2. Основы судейства	Комиссаров В.В. Проведение турниров по шахматам среди младших школьников: Методическое пособие. – Нижний Тагил: РИО НТИ (ф) УГТУ-УПИ, 2007.
3. Использование компьютерных шахматных программ в подготовке	Комиссаров В.В. Использование в дебютной подготовке компьютерных шахматных программ: Методическое пособие. – Нижний Тагил: РИО НТИ (ф) УГТУ-УПИ, 2009.
4. Дебютная подготовка	Багиров В.К. Английское начало. – М.: Физкультура и спорт, 1989.
	Гуфельд Э.Е. Искусство староиндийской защиты. – М.: «RUSSIAN CHESS HOUSE», 2008.
	Дворецкий М.И., Юсупов А.М. Том 2. Секреты дебютной подготовки. – Харьков, 2001. (Серия: Школа будущих чемпионов).
	Кондратьев П.Е., Столяр Е.С. Защита Бенони. – М.: Физкультура и спорт, 1981.
	Нейштадт Я.И. Каталонское начало. – М.: Физкультура и спорт, 1986.
	Оснос В.В. Дебют Рети. – М.: Физкультура и спорт, 1990.
	Пожарский В.А. Шахматный учебник. Том 2. «Позиционные идеи в Староиндийской». – М.: Знак, 1998.
	Фридштейн Г.С. Защита Пирца – Уфимцева. – М.: Физкультура и спорт, 1980.
	Халифман А.В. Дебют белыми по Ананду. Тома 1-7. – СПб.: Гарде, 2004-2005.
	Халифман А.В. Дебют белыми по Крамнику. Том 1-5. – СПб.: Гарде, 2005.
5. Миттельшпиль и стратегия	Шипов С. Еж: Учебник стратегии и тактики. – М.: РИПОЛ классик, 2005.
	Дворецкий М.И. Школа высшего мастерства: в 4 кн. Кн. 3: Стратегия. – Харьков: Издательство «Факт», 2002.
	Дворецкий М.И. Школа высшего мастерства: в 4 кн. Кн. 4: Сложные партии. – Харьков: Издательство «Факт», 2002.
	Дворецкий М.И., Юсупов А.М. Том 1. Методы шахматного обучения. – Харьков, 2001. (Серия: Школа будущих чемпионов).
	Дворецкий М.И., Юсупов А.М. Том 3. Техника в шахматной игре. – Харьков, 2001. (Серия: Школа будущих чемпионов).
	Дворецкий М.И., Юсупов А.М. Том 4. Позиционная игра. – Харьков, 2001. (Серия: Школа будущих чемпионов).
	Дворецкий М.И., Юсупов А.М. Том 5. Развитие творческого мышления шахматиста. – Харьков, 2001. (Серия: Школа будущих чемпионов).
	Дорфман И.Д. Метод в шахматах: Динамика и статика. – М.: Типография «Новости», 2007.
	Дорфман И.Д. Метод в шахматах: Критические позиции. – М.: Типография «Новости», 2007.
	Злотник Б.А. Типовые позиции миттельшпиля. – М.: Физкультура и спорт, 1986.
	Карпов А.Е., Мацукевич А.А. Оценка позиции и план. – М.: «RUSSIAN CHESS HOUSE», 2007.
	Котов А.А. Как стать гроссмейстером./ Под ред. Б.А.Злотника. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
	Панченко А.Н. Теория и практика миттельшпиля. – М.: РИПОЛ классик, 2004.
Пожарский В. Шахматный учебник на практике. – Ростов н/Д.: Феникс, 2002.	
6. Эндшпиль	Дворецкий М.И. Школа высшего мастерства: в 4 кн. Кн. 1: Эндшпиль. – Харьков: Издательство «Факт», 2002.
	Костров В., Белявский Б. 2000 шахматных задач. Шахматный решебник. Часть 4. Шахматные окончания. – СПб.: Литера, 2002.
	Панченко А.Н. Теория и практика шахматных окончаний. – Йошкар-Ола, 1997.
	Шерешевский М.И. Стратегия эндшпиля. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
7. Тактическая	Горт В., Янса В. Вместе с гроссмейстерами. Пер. с чеш. В. Мурахвери. –

подготовка	М.: Физкультура и спорт, 1986. Дворецкий М.И. Марк Дворецкий анализирует. Учебник-практикум для будущих чемпионов. Том 1. – М.: Типография «Новости», 2008. Дворецкий М.И. Марк Дворецкий анализирует. Учебник-практикум для будущих чемпионов. Том 2. – М.: Типография «Новости», 2008. Дворецкий М.И. Школа высшего мастерства: в 4 кн. Кн. 2: Комбинационная игра. – Харьков: Издательство «Факт», 2002. Нейштадт Я.И. Шахматный практикум – 2/ Гл. ред. и сост. серии В.В.Эльянов. – Харьков: Фолио, 1998.
------------	--

Список литературы для самостоятельной работы обучающихся

Изучаемая тема	Наименование литературы
1. Социальная функция спорта. История и развитие шахмат	Гижицкий Е. С шахматами через века и страны. – Варшава, 1958.
2. Основы судейства	Правила шахмат ФИДЕ (в пер. с англ.). – Элиста, 2007.
3. Дебютная подготовка	Калинин А. SICILIAN DEFENCE: MODERN PRACTISHE. - М.: «RUSSIAN CHESS HOUSE», 2003.
	Калинин А. THE FRENCH DEFENCE: MODERN PRACTISHE. - М.: «RUSSIAN CHESS HOUSE», 2003.
	Мацукевич А.А., Энциклопедия гамбитов/ А.А.Мацукевич, Ю.С.Разуваев. – М.: АСТРЕЛЬ:АСТ, 2007.
4. Миттельшпиль и стратегия	Бологан В. Ступени, или как стать гроссмейстером/ Виорел Бологан. – М.: АСТРЕЛЬ:АСТ, 2006.
	Геллер Е. Как побеждать чемпионов. – М.: РИПОЛ классик, 2005.
	Дроздов М., Калёнов А., Черныш М. Таинственный Карлсбад: Серия пешечные структуры. – М.: «СК «Гард», 2000.
	Злотник Б.А. Типовые позиции миттельшпиля. – М.: Физкультура и спорт, 1986.
5. Эндшпиль	Крамник В., Дамский Я. Прорыв. – М.: МАИК «Наука/Интерпериодика», 2000.
	Шахматные окончания; Ладейные / Под ред. Ю.Авербаха. – М.: Физкультура и спорт, 1984.
	Шахматные окончания; Пешечные / Под ред. Ю.Авербаха. – М.: Физкультура и спорт, 1983.
	Шахматные окончания; Слон против коня, ладья против легкой фигуры / Под ред. Ю.Авербаха. – М.: Физкультура и спорт, 1981.
	Шахматные окончания; Слоновые и коневые / Под ред. Ю.Авербаха. – М.: Физкультура и спорт, 1980.
6. Тактическая подготовка	Шахматные окончания; Ферзевые / Под ред. Ю.Авербаха. – М.: Физкультура и спорт, 1982.
	Конотоп В.А., Конотоп С.В. Тесты по тактике для высококвалифицированных шахматистов. – М.: Типография «Фабрика печатной рекламы», 2003. Славин И.Л. Учебник-задачник шахмат. Том 9. – Архангельск: Правда Севера, 2005.

Шахматные компьютерные программы, используемые в тренировочном процессе

№	Название программы	Вид программы
1	Fritz 11	Игровая программа и специализированная оболочка
2	Houdini 4.0	Встраиваемый аналитический модуль
3	Chess Base 12	Специализированная оболочка
4	Шахматная планета	Игровой Интернет-сервер
5	Староиндийская защита	Обучающая программа
6	Сицилианская защита	
7	Французская защита	
8	Шахматные комбинации	
9	СТ-ART 4.0	
10	Энциклопедия эндшпиля	
11	Шахматные этюды	
12	Стратегия 3.0	

13	Энциклопедия миттельшпиля -I	
14	Энциклопедия миттельшпиля –II	
15	Энциклопедия миттельшпиля –III	
16	Энциклопедия миттельшпиля -IV	
17	Энциклопедия миттельшпиля -V	

Интернет-ресурсы:

- <https://fcpsr.ru/> Федеральный центр подготовки спортивного резерва
  - <http://www.minsport.gov.ru/> Министерство спорта Российской Федерации
  - <http://www.olympic.ru/> Олимпийский Комитет России
  - <https://ruchess.ru/> Федерация шахмат России
-