

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 20 г. ВОЛГОГРАДА

УТВЕРЖАЮ

Директор МБУ ДО СШ № 20

 И. Ф. Гусанов

«23» марта 2023



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

(разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «шахматы», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 09 ноября 2022 г. № 952)

Срок реализации программы: бессрочно

Авторы:

**тренер-преподаватель, кандидат в мастера спорта
Маслак Александр Валерианович**

**тренер-преподаватель, кандидат в мастера спорта
Любименко Григорий Геннадьевич**

**Волгоград
2023**

Содержание

| | | |
|------|--|-------|
| 1 | Общие положения | 3 |
| 1.1. | Предназначение программы | 3 |
| 1.2. | Цели программы | 3 |
| 2 | Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки | 3 |
| 2.1. | Сроки реализации этапов спортивной подготовки | 4 |
| 2.2. | Объем дополнительной образовательной программы | 4 |
| 2.3 | Виды (формы) обучения | 4-8 |
| 2.4. | Годовой учебно-тренировочный план по этапам подготовки и его особенности | 8-9 |
| 2.5. | Календарный план воспитательной работы | 10-11 |
| 2.6. | План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним | 12-14 |
| 2.7. | Планы инструкторской и судейской практики | 15 |
| 2.8. | Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств | 16-19 |
| 3 | Система контроля | 19 |
| 3.1. | Требования к результатам прохождения Программы | 19-20 |
| 3.2 | Критерии освоения дополнительных образовательных программ спортивной подготовки | 20 |
| 3.3. | Контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки | 20-22 |
| 4 | Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине) | 23 |
| 4.1. | Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки | 23-29 |
| 4.2. | Учебно-тематический план | 30-32 |
| 5 | Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам | 33 |
| 6 | Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки | 33 |
| 6.1. | Материально-технические условия реализации Программы | 33-36 |
| 6.2. | Кадровые условия реализации Программы | 37 |
| 6.3. | Информационно-методические условия реализации программы | 38 |

1. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «шахматы» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке шахматы с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «шахматы», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 09 ноября 2022 г. № 952 (далее – ФССП).

1.2. **Целью Программы** является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, а так же образовательная деятельность по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки, направленным на всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд Волгоградской области и Российской Федерации.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся, достигшие 6 летнего возраста, желающие заниматься шахматами, имеющие медицинскую справку установленного образца о допуске к занятиям шахматами и выполнившие нормативы физической подготовленности для зачисления в группы. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, освоение основ техники по виду спорта шахматы, выполнение контрольно-переводных нормативов для зачисления на тренировочный этап.

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются учащиеся старше 8 лет. Группы на этом этапе формируются на конкурсной основе из юных спортсменов, имеющих спортивные разряды (на этапе спортивной подготовки до трех лет – юношеские спортивные разряды, на этапе спортивной подготовки свыше трех лет – взрослый спортивный разряд).

На этап совершенствования спортивного мастерства (далее ССМ) зачисляются спортсмены, выполнившие нормативы по общефизической и специальной физической подготовленности и сдавшие спортивные нормативы не ниже I спортивного разряда в период обучения на этапе спортивной подготовки до одного года и кандидата в мастера спорта (свыше одного года).

На этап высшего спортивного мастерства (далее - ВСМ) зачисляются спортсмены, выполнившие нормативы по общей физической и специальной физической подготовленности и сдавшие спортивные нормативы по присвоению звания не ниже мастера спорта России.

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» (далее – ФССП) приведены в таблице 1.

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

Таблица 1.

| Этапы спортивной подготовки | Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет) | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) | Минимальная наполняемость (человек) |
|---|--|--|-------------------------------------|
| Этап начальной подготовки | 2 | 6 | 10 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 2-4 | 8 | 6 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | не ограничивается | 10 | 2 |
| Этап высшего спортивного мастерства | не ограничивается | 12 | 2 |

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки согласно ФССП приведены в таблице 2.

Таблица 2.

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
|------------------------------|------------------------------------|------------|---|----------------|---|-------------------------------------|
| | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| | До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет | | |
| Количество часов в неделю | 6 | 8 | 12 | 14 | 22 | 24 |
| Общее количество часов в год | 234-312 | 312-416 | 624-728 | 728-936 | 1040-1248 | 1248-1664 |

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

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия, в том числе с применением дистанционных технологий;
- работу по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные сборы;

- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторскую и судейскую практику;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль;
- воспитание гражданственности и патриотизма;
- участие в спортивных и физкультурных мероприятиях.

Учебно-тренировочные мероприятия по этапам подготовки согласно ФССП представлены в таблице 3.

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 | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям | | | | | |
| 1.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным 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- | - | 14 | 14 | 14 |

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

Соревновательная деятельность является неотъемлемой частью спортивной подготовки. Соревнования подразделяются отборочные соревнования, основные соревнования и соревновательные поединки. На различных этапах и годах спортивной подготовки в шахматах к показателям соревновательной деятельности предъявляются различные требования, в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по шахматам.

Спортивные соревнования по этапам подготовки согласно ФССП представлены в таблице 4.

Таблица 4.

Объем соревновательной деятельности

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

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относится 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.

Годовой учебно-тренировочный план дополнительной образовательной программы спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в МБУ ДО СШ № 20 реализует дополнительную образовательную программу спортивной подготовки 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 организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки - двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства - четырех 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 соревнованиях.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план по этапам подготовки согласно ФССП представлен в таблице 5.

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

Таблица 5.

| №п/п | Виды подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы подготовки | | | | | |
|------|--|---|---------------------------------|--|----------------|---|-------------------------------------|
| | | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| | | До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет | | |
| | | Недельная нагрузка в часах | | | | | |
| | | 6 | 8 | 12 | 14 | 22 | 24 |
| | | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах | | | | | |
| | | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 |
| | | Минимальная наполняемость групп (человек) | | | | | |
| | | 10 | 10 | 6 | 6 | 2 | 2 |
| | | 1. | Общая физическая подготовка (%) | 14-16 | 8-14 | 4-8 | 4-6 |
| 2. | Специальная физическая подготовка(%) | – | – | 4-6 | 4-6 | 4-6 | 4-6 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях(%) | – | 2-4 | 3-5 | 5-12 | 5-12 | 5-14 |
| 4. | Техническая подготовка (%) | 32-42 | 32-40 | 30-32 | 32-34 | 31-33 | 30-32 |
| 5. | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка(%) | 44-48 | 44-48 | 42-46 | 42-46 | 40-42 | 40-42 |
| 6. | Инструкторская и судейская практика(%) | – | 1-3 | 2-4 | 2-4 | 2-4 | 2-4 |
| 7. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль(%) | 1-3 | 1-3 | 2-4 | 2-4 | 4-6 | 5-7 |

2.5. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы

| № п/п | Направление работы | Мероприятия | Сроки проведения |
|-------|---|---|------------------|
| 1. | Профориентационная деятельность | | |
| 1.1. | Судейская практика | Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; | В течение года |
| 1.2. | Инструкторская практика | Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; | В течение года |
| 2. | Здоровьесбережение | | |
| 2.1. | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; | В течение года |
| 2.2. | Режим питания и отдыха | Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: | В течение года |

| | | | |
|------|---|--|----------------|
| | | - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); | |
| 3. | Патриотическое воспитание обучающихся | | |
| 3.1. | Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях) | Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки | В течение года |
| 3.2. | Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях) | Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; | В течение года |
| 4. | Развитие творческого мышления | | |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) | Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов; | В течение года |

2.6. В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в таблице 6.

ним

Таблица 6

| Этап спортивной подготовки | Содержание мероприятия и его форма | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий |
|---|--|------------------|--|
| Этап начальной подготовки | Проведение беседы на тему: “Антидопинг. Нарушение антидопинговых правил, опасность применения допинга для здоровья, санкции к спортсменам, уличенным в применении допинга” | 1 раз в год | Проведение тренером беседы со спортсменами |
| | Онлайн обучение на сайте РУСАДА | 1 раз в год | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Проведение беседы на тему: “Антидопинг. Нарушение антидопинговых правил, опасность применения допинга для здоровья, санкции к спортсменам, уличенным в применении допинга” | 1 раз в год | Проведение тренером беседы со спортсменами |
| | Онлайн обучение на сайте РУСАДА | 1 раз в год | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. |
| Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства | Проведение беседы на тему: “Антидопинг. Нарушение антидопинговых правил, опасность применения допинга для здоровья, санкции к спортсменам, уличенным в применении допинга” | 1 раз в год | Проведение тренером беседы со спортсменами |
| | Онлайн обучение на сайте РУСАДА | 1 раз в год | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. |

2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

Одной из задач спортивной школы является подготовка спортсмена к роли помощника тренера, инструктора и участие в организации и проведении соревнований в качестве судьи. Решение этих задач целесообразно начинать на этапе начальной подготовки свыше года и продолжать тренерско-судейскую практику на следующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельного изучения литературы по шахматам. Спортсмены должны овладеть принятой в виде спорта терминологией, основными методами построения тренировочного занятия, навыками дежурного по группе (подготовка места тренировок, получение и сдача инвентаря). Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением заданий другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

В группах **начальной подготовки свыше года**, получение судейских навыков обучающимся осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

Во время занятий в группах **учебно-тренировочного этапа** шахматистам необходимо самостоятельное ведение дневника, где нужно вести учет тренировочных занятий с тематикой, заданий и поставленных задач, шахматных партий, регистрировать результаты выступления на соревнованиях, делать их анализ. Изучение правил судейства и организация соревнований. При изучении этого раздела ставится задача по приобретению занимающимися навыков судейства и организации шахматных соревнований. Рассказывая о той или иной теме, тренер-преподаватель должен стремиться давать как можно больше конкретных примеров из практики самих обучающихся.

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

Примерный план инструкторской и судейской практики по этапам подготовки

| Виды подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы подготовки | | | | | |
|---|------------------------------|---------------|---|----------------------|--|---|
| | Этап начальной подготовки | | Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствов ания спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| | До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет | | |
| Инструкторская и судейская практика (%) | - | 1-3 | 2-4 | 2-4 | 2-4 | 2-4 |

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

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

В соответствии Приложением № 1 приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

Кратность медицинских осмотров в течение календарного года

1. лица, занимающиеся видом спорта «шахматы» на этапе начальной подготовки - 1 раз в 12 месяцев (врач-педиатр);
2. лица, занимающиеся видом спорта «шахматы» на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 1 раз в 12 месяцев (врач по спортивной медицине);
3. лица, занимающиеся видом спорта «шахматы» на этапе совершенствования спортивного мастерства – 1 раз в 6 месяцев (врач по спортивной медицине).

Основными задачами медицинского обследования является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача.

В общем случае углубленное медицинское обследование позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленное медицинское обследование должно выявить динамику состояния основных систем организма шахматистов, определить основные компенсаторные факторы и потенциальные возможности их развития средствами тренировочных нагрузок. Таким образом, цель углубленного медицинского обследования - всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния организма, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Углублённое медицинское обследование проводится по графику и в соответствии с приказами руководителя Учреждения.

Планы применения восстановительных средств и мероприятий

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

Восстановительные мероприятия должны рассматриваться как неотъемлемая часть тренировочного процесса. Средства и методы восстановления подразделяются на следующие группы:

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

Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Основным критерием

выбора конкретных восстановительных средств является индивидуальная реакция спортсменов на процедуры. Восстановительные процедуры осуществляются преимущественно после тренировок и в дни отдыха. В дни отдыха могут быть использованы более интенсивные формы восстановления – парная баня, сауна. Объем восстановительных средств в месячных и годичных циклах определяется в соответствии с особенностями подготовки. В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления. В соревновательном периоде возрастает объем медикобиологических и психологических средств. Таким образом, планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование тренировочных нагрузок, т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсмена. При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, недовосстановления. Субъективно шахматист не желает выполнять задания, проявляются вялость, апатия, иногда раздражительность, возможны плохой аппетит и сон, нарушение психической деятельности. Объективные симптомы – снижение работоспособности, изменения в деятельности сердечнососудистой системы, нервно-мышечного аппарата. В таком состоянии тренировки с повышенными нагрузками должны быть прекращены и должен быть проведен комплекс мероприятий по восстановлению организма спортсмена.

Естественные и гигиенические средства восстановления.

К данным средствам восстановления относятся: 1) рациональный режим дня; 2) правильное, т.е. рациональное калорийное и сбалансированное питание; 3) естественные факторы природы. Режим дня следует составлять с учетом правильной смены различных видов деятельности, дифференцированного подхода к разным группам занимающихся (в зависимости от возраста, закономерностей восстановления организма) и имеющихся условий. При этом должна быть соблюдена рациональная организация тренировочных занятий, активного и пассивного отдыха, питания, специальных профилактически-восстановительных мероприятий, свободного времени. Организация питания. Использование естественных факторов природы. Велико значение использования естественных и гигиенических факторов. Это солнечные и воздушные ванны.

Методические средства восстановления

Под методическими средствами восстановления подразумевается организация тренировочного процесса, включающая активный отдых, а именно: а) рациональное планирование тренировки, т.е. соответствие нагрузок функциональным возможностям организма спортсмена, рациональное сочетание общих и специальных средств тренировки, оптимальное построение тренировочных микро- и макроциклов, волнообразность нагрузки и отдыха, их оптимальное сочетание, широкое использование различных форм активного отдыха, различных видов переключения от одного вида работы к другому, введение специальных восстановительных циклов; б) правильное построение отдельного тренировочного занятия с использованием необходимых вспомогательных средств для снятия утомления в соответствии с суточным стереотипом: полноценная подготовительная и заключительная части занятия, правильный подбор мест занятий, введение специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона. Методические средства - основные, поскольку нерациональное планирование тренировочных нагрузок нивелирует воздействие любых естественных, медико-биологических и психологических средств. Методические средства должны обеспечивать эффективное восстановление за счет рациональной организации всего процесса подготовки. Большое значение как средство активного отдыха и средство повышения функциональных возможностей организма шахматиста имеет общефизическая подготовка. Общефизическая подготовка способствует ускорению восстановительных процессов в организме спортсмена, расширяет функциональные возможности организма и позволяет выдерживать более высокие умственные и психические нагрузки. Среди средств общефизической подготовки очень важны бег, ходьба на лыжах, бег на коньках, которые расширяют возможности сердечно - сосудистой и дыхательной системы, прыжковые упражнения и силовые локальные упражнения для отдельных групп мышц.

Медико-биологические средства восстановления.

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

Психологические средства восстановления

В данной группе выделяются собственно психологические, психолого-биологические и психотерапевтические средства, к которым относятся многообразные средства восстановления: от психорегулирующих, аутогенных тренировок, индивидуальной работы с психологом до простых отвлекающих приемов. С помощью этих средств снижается уровень нервно-психологического напряжения и уменьшается умственное утомление. В целом особое внимание следует обращать на четкую организацию и планирование восстановительных мероприятий. Главное участие в этом, кроме тренера-преподавателя, должны принимать и родители занимающихся. Необходимо, чтобы и шахматисты представляли себе значение восстановительных факторов и умели использовать весь арсенал естественных и гигиенических средств в домашних условиях.

Таблица самооценки состояния утомления спортсмена-шахматиста

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

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

| Виды подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы подготовки | | | | | |
|---|---------------------------|------------|---|----------------|---|-------------------------------------|
| | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| | До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет | | |
| Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 1-3 | 1-3 | 2-4 | 2-4 | 4-6 | 5-7 |

3. Система контроля

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

На этапе 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;
- 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 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.

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;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в три года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

3.2. Критерием освоения дополнительных образовательных программ спортивной подготовки являются результаты выполнения (сдачи) контрольных испытаний (нормативов) для каждого этапа и года обучения, результаты участия в соревнованиях, выполнение или подтверждение требований Единой всероссийской спортивной классификации.

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

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

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | | Норматив свыше года обучения | |
|--|---------------------------|-------------------|---------------------------|---------|------------------------------|---------|
| | | | мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| Нормативы общей физической подготовки | | | | | | |
| 1. | Бег на 30 м | с | не более | | не более | |
| | | | 6,9 | 7,1 | 6,7 | 6,8 |
| 2. | Сгибание и разгибание рук | количество | не менее | | не менее | |

| | | | | | | |
|----|---|-----|----------|-----|----------|-----|
| | в упоре лежа на полу | раз | 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»

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|---|---|----------|---------|
| | | | юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более | |
| | | | 6,0 | 6,2 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 17 | 11 |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +7 | +9 |
| 1.4. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | |
| | | | 9,2 | 9,5 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Приседание без остановки | количество раз | не менее | |
| | | | 10 | 8 |
| 2.2. | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться пола | количество раз | не менее | |
| | | | 2 | |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 3.1. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) | спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» | | |
| 3.2. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) | спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд» | | |

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 | |
|---|---|-------------------|-----------------|------------------|
| | | | мальчики/ юноши | девочки/ девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 60 м | с | не более | |
| | | | 9,5 | 10,1 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 28 | 14 |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +9 | +13 |
| 1.4. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | |

| | | | | |
|--|---|----------------|----------|-----|
| | | | 7,9 | 8,2 |
| 1.5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 180 | 165 |
| 1.6. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | |
| | | | 46 | 40 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Приседание без остановки | количество раз | не менее | |
| | | | 18 | 12 |
| 2.2. | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться пола | количество раз | не менее | |
| | | | 8 | 8 |
| 3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) | | | | |
| 3.1. | Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» | | | |

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

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|---|-------------------|-------------------|---------------------|
| | | | юноши/ мужчины | девушки/ женщины |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 60 м | с | не более | |
| | | | 8,2 | 9,6 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 34 | 13 |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +11 | +15 |
| 1.4. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | |
| | | | 7,2 | 8,0 |
| 1.5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 215 | 180 |
| 1.6. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | |
| | | | 49 | 43 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Приседание без остановки | количество раз | не менее | |
| | | | 22 | 16 |
| 2.2. | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться пола | количество раз | не менее | |
| | | | 12 | 12 |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 3.1. | Спортивные звания «мастер спорта России» и (или) «гроссмейстер России» и (или) «мастер спорта России международного класса» | | | |

4. Рабочая программа по виду спорта «шахматы»

4.1. Этап начальной подготовки

| Разделы подготовки | До года | Свыше года |
|--|--|---|
| Групповые и индивидуальные теоретические занятия | 1. История шахмат. Происхождение. Распространение шахмат на Востоке. Мат Диларам. Проникновение шахмат в Европу. Мастера XVIII в. Андрэ Филидор и его теория. | 1. История шахмат. 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 3. Тарраша, Г.Пильсбери, А.Рубинштейна. |
| | 2. Основы психологии человека Спортивный режим. Общие сведения об организме человека. Влияние физических упражнений на организм человека. | 2. Основы психологии человека. Спортивный режим. Ведущая роль нервной системы в деятельности всего организма человека. Здоровый образ жизни. |
| | 3. Антидопинговые правила | 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. | 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. Что делать после дебюта. Развитие фигур. Создание угроз. Отражение угроз соперника. Понятие о комбинации. Тактические удары, приемы. Принципы реализации материального преимущества. Комбинации. | 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. Определение эндшпиля. Основные правила эндшпиля. Активность фигур. Централизация короля. | 6. Эндшпиль. Пешечные окончания. Отдаленная проходная пешка. Защищенная проходная пешка. Пешечный |

| | | |
|--|--|---|
| | Оппозиция. Мат одинокому королю ладьей, ферзем. Линейный мат. Правило квадрата. | прорыв. Коневые (слоновые) окончания. Цугцванг. Ладейные окончания. Ладья против пешек. |
| | 7. Современные информационные технологии Общие сведения. О работе ПК. Знакомство с шахматными программами. | 7. Современные информационные технологии Овладение навыками работы в интернете с шахматными сайтами. |
| Групповые и индивидуальные тренировочные занятия | 1. 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. | 1. Стратегия и тактика. Подвижный пешечный центр. Выигрыш темпа. Слабости пешечной структуры. Проходная пешка. Промежуточный ход. Размен. |
| | 2. Анализ типовых позиций. Дебютные ловушки. Король и пешка против короля. Оппозиция. Вечный шах. | 2. Анализ типовых позиций. Отдаленная (защищенная) проходная пешка. Ладья и пешка против ладьи. Слон против пешек. Конь против пешек. |
| | 3. Решение задач. Матовые комбинации. Комбинации на выигрыш фигуры. Открытое нападение. Открытый шах. | 3. Решение задач. Двойной удар. Связка. Уничтожение защиты. Промежуточный ход. Промежуточный шах. |
| | 4. Тренировочные партии. Французская защита. Ферзевый гамбит. Итальянская партия | 4. Тренировочные партии. Северный гамбит. Венская партия. Королевский гамбит. |
| ОФП | Уровень влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта «шахматы». Простейшие удары по мячу. Различные удары по мячу. Игра головой. Основы тактической игры. Командная игра. Игра на одни ворота. Здоровый образ жизни. | Уровень влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта «шахматы». Подвижные игры (вышибалы, салки и пр.) Разминка. Наклоны (вперед, в сторону, назад), повороты (направо, налево), наклоны с поворотами, вращения. Движение различными частями тела (приседания с наклоном вперед и др.), упражнения на формирование правильной осанки. Дыхательная гимнастика. |

| | | |
|-------------------------|------------------------------|------------------------------|
| Тестирование и контроль | 1.Тестирование и аттестация. | 1.Тестирование и аттестация. |
|-------------------------|------------------------------|------------------------------|

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

| Разделы подготовки | До трех лет | Свыше трех лет |
|--|--|---|
| Групповые и индивидуальные теоретические занятия | <p>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.</p> | <p>1. История шахмат. 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.</p> |
| | <p>2. Основы психологии человека. Спортивный режим. Гигиена умственного труда. Укрепление здоровья: аутотренинг, закаливание, двигательная активность. Организм человека и факторы риска: стрессы, гиподинамия, переутомление.</p> | <p>2. Основы психологии человека. Спортивный режим. Спортивный режим во время соревнований. Биологические ритмы. Динамика работоспособности и режим дня. Организация тренировочного процесса.</p> |
| | <p>3. Антидопинговые правила.</p> | <p>3. Антидопинговые правила.</p> |
| | <p>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.</p> | <p>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.</p> |
| | <p>5. Миттельшпиль. План игры. Оценка позиций. Центр. Централизация. Атака в шахматной партии.</p> | <p>5. Миттельшпиль. Пассивная и активная защита. Составление плана защиты, перегруппировка сил.</p> |

| | | |
|---|--|--|
| | <p>Инициатива и темп. Фигурнопешечная 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.</p> | <p>Переход к контрудару. Приемы тактической защиты. Стратегические приемы. Жертва материала для перехода в эндшпиль. Компенсация за ферзя, ладью, легкую фигуру в середине игры. Изолированные висячие пешки. Позиционная жертва пешки, качества. Игра на двух флангах.</p> |
| | <p>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. Построение моста. Принцип Тарраша. Позиция Филидора.</p> | <p>6. Эндшпиль. Сложные пешечные окончания. Сложные ладейные окончания. Мат одинокому королю слоном и конем. Компенсация за ферзя, ладью, легкую фигуру в эндшпиле. Ладья против легких фигур. Ладья и конь против ладьи. Ладья и слон против ладьи. Легкофигурные окончания.</p> |
| | <p>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.</p> | <p>7. Современные информационные технологии. Тренажер для самостоятельного анализа шахматных партий. Fritz, Rybka, Houdini, Stockfish и другие шахматные программы. Читерство. Основные алгоритмы современных шахматных программ.</p> |
| <p>Групповые и индивидуальные тренировочные занятия</p> | <p>1. Стратегия и тактик. «Плохая фигура». Инициатива. Размен. Двойной удар. Форсированный мат. Пат. Позиционная жертва качества. Позиционная жертва пешки (фигуры). Размен. Позиционная ничья. Крепость. 2. Анализ типовых позиций. Пешечный прорыв и</p> | <p>1. Стратегия и тактика . Изолированная пешка. Висячие пешки. Пешечный «клин» в центре. Цугцванг. Испанская структура. «Карлсбадская» структура. «Каменная стена». «Ёж». Стратегические приемы защиты. Тренировка техники расчета. 2. Анализ типовых позиций. Создание слабостей. Слон с</p> |

| | | |
|-------------------------------------|--|--|
| | <p>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.</p> | <p>пешками против слона с пешками (одноцвет, разноцвет). Активность короля в эндшпиле. 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.</p> |
| | <p>3. Решение комбинаций. Двойной удар. Форсированный мат. Пат. Двухходовки-трехходовки. Позиционная ничья. Крепость. Завлечение. Комбинации в 3-4 хода на выигрыш и ничью. Цугцванг.</p> | <p>3. Решение комбинаций. Выключение фигуры из игры. Матовые комбинации. Атака слабых пунктов. Позиционная жертва качества. Компенсация за фигуру (ладью). Этюды.</p> |
| | <p>4. Тренировочные партии. Испанская партия. Сицилианская защита. Защита Каро-Канн. Пешечный эндшпиль. Ладейный эндшпиль. Русская партия. Староиндийская защита.</p> | <p>4. Тренировочные партии. Защита Грюнфельда. Защита Нимцовича. Эндшпиль с одноцветными (разноцветными) слонами. Английское начало. Славянская защита. Позиции без качества (без пешки) Ферзь против ладьи в эндшпиле.</p> |
| | <p>5. Самостоятельная работа.</p> | <p>5. Самостоятельная работа.</p> |
| Инструкторская и судейская практика | <p>Системы соревнований - круговая, олимпийская, швейцарская. Контроль времени. Таблицы. Положение о соревнованиях. Регламент. Требование к написанию положения о соревновании. Электронные шахматные часы.</p> | <p>Системы соревнований - круговая, олимпийская, швейцарская. Контроль времени. Таблицы. Положение о соревнованиях. Регламент. Требование к написанию положения о соревновании. Электронные шахматные часы.</p> |
| ОФП и СФП | <p>Дыхательная гимнастика. Подвижные игры.</p> | <p>Подвижные игры, эстафеты с элементами футбола. Основы тактической игры. Индивидуальные тактические действия. Командная игра. «Перетягивание каната», «Борьба за мяч». Дыхательная гимнастика.</p> |
| Тестирование и контроль | <p>Тестирование и аттестация.</p> | <p>Тестирование и аттестация.</p> |

Этап совершенствования спортивного мастерства

| Разделы подготовки | Этап совершенствования спортивного мастерства (весь период) |
|--|--|
| Групповые и индивидуальные теоретические занятия | <p>1. История шахмат. 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.</p> |
| | <p>2. Основы психологии человека. Спортивный режим. Центральная нервная система и возможности психики и психологии спортсмена. Самоконтроль. Методики психодиагностики и карта личности спортсмена.</p> |
| | <p>3. Антидопинговые правила.</p> |
| | <p>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 Хьюбнера, 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.</p> |
| | <p>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.</p> |
| | <p>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</p> |

| | |
|--|---|
| | <p>при пешках: ферзь против ладьи, ферзь против ладьи и слона, ферзь против ладьи и коня, ладья против слона, ладья против коня, слон против коня.</p> <p>7. Современные информационные технологии Дистанционная подготовка. Технологии подготовки. Информационно-предметная среда дистанционной подготовки.</p> <p>8. Самостоятельная работа. Углубленное изучение по индивидуальным планам основных дебютов. Отработка резервного дебюта. План игры в типовых позициях, полученных из определенных дебютных систем. Работа по индивидуальным планам над совершенствованием тактических приемов и устранением недостатков в тактике.</p> |
| Групповые и индивидуальные тренировочные занятия | <p>1. Стратегия и тактика. Стратегические идеи в испанской партии. Перегруппировка фигур в миттельшпиле. Атака малыми силами. Стратегические идеи славянской защиты и защиты Нимцовича. Активная защита. Стратегические идеи староиндийской и новоиндийской защиты. «Дерево» расчета. Техника расчета.</p> |
| | <p>2. 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.</p> |
| | <p>3. Решение задач и комбинаций. Матовые комбинации. Атака слабых пунктов. Позиционная жертва качества. Разрушение королевского фланга. Прямая атака на короля. Атака малыми силами. Размен атакующих фигур противника. Жертва материала. Этюды.</p> |
| | <p>4. Тренировочные партии. Испанская партия: вариант Чигорина, вариант Брейера, варианты Смылова и Зайцева. Меранский вариант. Антимеран. Защита Нимцовича: вариант Хьюбнера, 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.</p> |
| | <p>5. Самостоятельная работа. Анализ типовых позиций, решений комбинаций и этюдов. Расчет вариантов.</p> |
| Инструкторская и судейская практика | Инструкторская и судейская практика. |
| ОФП и СФП | <p>Разминка. Приседание без остановки. Подтягивание из виса на перекладине/низкой перекладине. Футбол. Дыхательная гимнастика.</p> |
| Тестирование и контроль | Тестирование и аттестация |

4.2. Учебно-тематический план

Таблица 7.

| Этап спортивной подготовки | Темы по теоретической подготовке | Краткое содержание |
|----------------------------|---|--|
| Этап начальной подготовки | <p>История возникновения вида спорта и его развитие.</p> <p>Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.</p> <p>Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом.</p> <p>Закаливание организма.</p> <p>Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом.</p> <p>Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта.</p> <p>Теоретические основы судейства. Правила вида спорта. Режим дня и питание обучающихся.</p> <p>Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта.</p> | <p>Зарождение и развитие вида спорта.</p> <p>Автобиографии выдающихся спортсменов.</p> <p>Чемпионы и призеры Олимпийских игр.</p> <p>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.</p> <p>Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.</p> <p>Знания и основные правила закаливания.</p> <p>Закаливание воздухом, водой, солнцем.</p> <p>Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.</p> <p>Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом.</p> <p>Дневник самоконтроля. Его формы и содержание.</p> <p>Понятие о травматизме.</p> <p>Понятие о технических элементах вида спорта.</p> <p>Теоретические знания по технике их выполнения.</p> <p>Антидопинговые правила.</p> <p>Классификация спортивных соревнований.</p> <p>Положение о спортивном соревновании.</p> <p>Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований.</p> <p>Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.</p> <p>Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса.</p> <p>Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.</p> <p>Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.</p> |

| | | |
|--|--|---|
| <p>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</p> | <p>Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств. История возникновения олимпийского движения. Режим дня и питание обучающихся. Физиологические основы физической культуры. Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося. Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта. Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта. Психологическая подготовка. Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта. Правила вида спорта.</p> | <p>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. Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков. Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Антидопинговые правила. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям. Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.</p> |
| <p>Этап совершенствования спортивного мастерства</p> | <p>Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта. Профилактика травматизма. Перетренированность/недетренированность. Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося. Психологическая подготовка. Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс Спортивные соревнования как</p> | <p>Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта «шахматы». Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки. Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.</p> |

| | | |
|--|---|---|
| | <p>функциональное и структурное ядро спорта. Восстановительные средства и мероприятия .</p> | <p>Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся. 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. Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.</p> |
| <p>Этап высшего спортивного мастерства</p> | <p>Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности.</p> | <p>Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.</p> |
| | <p>Социальные функции спорта.</p> | <p>Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции).</p> |
| | <p>Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося.</p> | <p>Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.</p> |
| | <p>Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс.</p> | <p>Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.</p> |
| | <p>Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта.</p> | <p>Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.</p> |
| | <p>Восстановительные средства и мероприятия.</p> | |

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «шахматы» относятся:

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.

Спортивная подготовка на этапе начальной подготовки первого и второго года обучения должна быть направлена на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники отдельных спортивных дисциплин вида спорта «шахматы».

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь уставленного 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».

Допускается проведение учебно-тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп. При объединении в одну группу занимающихся, разных по возрасту и спортивной подготовленности, рекомендуется не превышать разницу в уровне их спортивного мастерства свыше двух спортивных разрядов.

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

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

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала и (или) специализированных мест для размещения тренажеров;
- наличие раздевалок, душевых;

-наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)¹;

-обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);

-обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);

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

¹ с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

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

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

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

| № 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 |

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

Обеспечение спортивной экипировкой

| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование | | | | | | | | | | | |
|--|--|----------------------|-------------------|---------------------------------|-------------------------------|--|-------------------------------|--|-------------------------------|---|-------------------------------|
| № п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | |
| | | | | Этап начальной подготовки | | Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | | Этап высшего спортивного мастерства | |
| | | | | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) |
| 1. | Костюм спортивный летний | штук | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 2. | Костюм спортивный зимний | штук | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 3. | Кроссовки спортивные легкоатлетические | пар | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 4. | Кроссовки утепленные | пар | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 5. | Футболка спортивная | штук | на обучающегося | - | - | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 6. | Шапка спортивная | штук | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 7. | Шорты спортивные | штук | на обучающегося | - | - | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 |

6.2. Кадровые условия реализации Программы:

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

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 «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 22.05.2022, регистрационный № 68615) 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).

С целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий - дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации) не реже одного раза в пять лет.

6.3. Информационно-методические условия реализации программы

1. Список литературных источников

1. О физической культуре и спорте в Российской Федерации (Текст): Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ.
2. Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «шахматы»: Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 09.11.2022 г. № 952
3. Богданович Г. Сицилианская защита. Вариант Рубинштейна, Русский шахматный дом, 2007 г. - 320 с.
4. Бондаревский И.З. Комбинации в миттельшпиле/ И.З.Бондаревский. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2001 г. – 128 с.
5. Гуфельд Э.Е. Староиндийская длиною в жизнь / Э.Е.Гуфельд, О.В.Стецко, Рипол Классик, 2002 г. - 304 с.
6. Гуфельд Э.Е. Искусство староиндийской защиты/Э.Гуфельд. - М.: Russian chess house, 2008 г. - 320 с.
7. Дворецкий М.И. Учебник эндшпиля Марка Дворецкого/ М.И.Дворецкий, Факт, 2006 г. – 496 с.
8. Калиниченко Н.М. Дебютный репертуар атакующего шахматиста – М.: Russian chess house, 2005 г. – 241 с.
9. Калиниченко Н.М. Дебютный репертуар позиционного шахматиста– М.: Russian chess house, 2009 г. – 220 с.
10. Карпов А.Е. Учись играть защиту Каро-Канн/А.Е.Карпов. – Можайск, 1999 г.-183 с.
11. Карпов А.Е. Защита Каро-Канн. Атака Панова/ А.Е.Карпов, М.Я.Подгаец. - М.: Russian chess house , 2006 г. - 320 с.
12. Карпов А.Е. Защита Каро-Канн. Закрытая и гамбитная / А.Е. Карпов, М.Я. Подгаец. - М.: Russian chess house, 2006 г. - 332 с.
13. Каспаров Г.К. Мои великие предшественники: Новейшая история развития шахматной игры (6 томов) М.:РИПОЛ классик, 2005 г. – 502 с.
14. Михальчишин А.Б. Магнус Карлсен. 60 партий лидера современных шахмат – М.: Russian chess house, 2011 г. - 296 с.
15. Михальчишин А.Б. Сицилианская защита. Атака Созина-Фишера, 2007 г. - 378 с.
16. Нейштадт Я.И. Шахматный практикум/ Я.И.Нейштадт. – М.: Физкультура и спорт, 1980 г. – 239 с.
17. Нейштадт Я.И. Шахматный практикум-2/ Я.И.Нейштадт - Олимпия Пресс, 1998 г. – 256 с.

18. Панченко А.Н. Теория и практика миттельшпиля - РИПОЛ, 2004 г. – 256 с.
19. Панченко А.Н. Теория и практика шахматных окончаний/ М.: Russian chess house, 2013 г. – 400 с.
20. [Полугаевский Л.А. В сицилианских лабиринтах/Л.А.Полугаевский.](#) – М.:Элекс-КМ, 2003 г. - 336 с.
21. Программа подготовки шахматистов-разрядников. II разряд - КМС / Под ред. В.Е. Голенищева - М.: Russian chess house, 2004 г. - 276 с.
22. Тарраш З. Учебник шахматной стратегии/З.Тарраш - Фолио, 2001 г. – 333 с.
23. Тимощенко Г.А. Дебютный репертуар будущего мастера, Рипол Классик, 2009 г. - 240 с.
24. Франко З. Тесты по стратегии и тактике /М.:Russian chess house, 2014 г.-344 с.
25. Халифман А.В. Дебют белыми по Ананду 1.e4, том 2/ СПб.: Гарде, 2005 г. - 512 с.
26. Халифман А.В. Дебют белыми по Ананду 1.e4, том 1/ СПб.: Гарде, 2004 г. - 280 с.
27. Халифман А.В. Дебют белыми по Крамнику 1.Kf3, том 3/ СПб.: Гарде, 2006. - 292 с.
28. Шахматные окончания: Ладейные. / Под ред. Ю.Л. Авербаха-Физкультура и спорт, 1984 г. – 352 с.
29. Шахматные окончания: Пешечные. / Под ред. Ю.Л. Авербаха-Физкультура и спорт, 1983 г. – 303 с.
30. Шахматные окончания: Слон против коня, ладья против легкой фигуры. / Под ред. Ю.Л. Авербаха. - М.: Физкультура и спорт, 1981 г. – 288 с.
31. Шахматные окончания: Слоновые и коневые. / Под ред. Ю.Л.Авербаха- Физкультура и спорт, 1980 г. – 239 с.
32. Шахматные окончания: Ферзевые. / Под ред. Ю.Л. Авербаха-Физкультура и спорт, 1982 г. –336 с.
33. Шипов С.Ю. Ёж: Учебник стратегии и тактики/ М.: Рипол Классик, 2005 г. - 576 с.
34. Якович Ю.Р. Сицилианский миттельшпиль. Атаки на разных флангах /М.: ООО ИПК Парето-Принт, 2013 г. – 256 с.

2. Перечень аудиовизуальных средств

1. CHESSMASTER 10.
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, 4скоростное 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, 4скоростное 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.

3. Перечень ресурсов информационно - телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для использования в работе лицами, проходящими спортивную подготовку и лицами ее осуществляющими

1. <http://webchess.ru/> - сайт шахматной литературы
2. <http://www.chesspro.ru/> - информационный сайт
3. <http://www.crestbook.com/> - регулярная шахматная аналитика, обзоры текущих турниров, комментарии гроссмейстера С. Шипова и других гроссмейстеров.
4. <http://www.e3e5.com/> - регулярные шахматные новости, комментарии, обзоры известных гроссмейстеров
5. <http://www.russiachess.org/> - сайт Российской шахматной федерации
6. <http://www.ruschess.com/indexrus.php> - сайт баз партий

minsport.gov.ru- Министерство спорта Российской Федерации.

rusada.ru-Независимая Национальная антидопинговая организация РУСАДА

