

Управление по культуре, спорту и делам молодёжи администрации города Твери
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа олимпийского резерва «Лидер»

ПРИНЯТО

Тренерским советом
МБУ ДО «СШОР «Лидер»
Протокол № 1
От «30» 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

приказом от «31» 08 2023 г. № 105-09

И.о. директора
МБУ ДО «СШОР «Лидер»

 / И.К. Левченко/



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

по этапам спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки;
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации);
- этап совершенствования спортивного мастерства;
- этап высшего спортивного мастерства.

Срок реализации программы бессрочно

Тверь, 2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

I. Общие положения	3
1.2. Цель Программы.....	3
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	3
2.1. 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.....	3
2.2. Объем Программы.....	4
2.3. Виды (формы) обучения.....	4
2.4. Годовой учебно-тренировочный план.....	7
2.5. Календарный план воспитательной работы.....	8
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	9
2.7. Инструкторская и судейская практики.....	9
2.8. Медицинские, медико-биологические мероприятия и восстановительные средства.....	11
III. Система контроля	15
3.1. Требования к результатам прохождения Программы.....	15
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.....	17
IV. Рабочая программа по виду спорта	22
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий.....	22
4.8. Учебно-тематический план Программы.....	38
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным дисциплинам	39
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	40
6.1. Материально-технические условия реализации Программы.....	40
6.2. Кадровые условия реализации Программы.....	40
Перечень информационно-методического обеспечения Программы	42
Приложение № 1. Годовой учебно-тренировочный план.....	45
Приложение № 2. Календарный план воспитательной работы.....	47
Приложение № 3. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	50
Приложение № 4. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки.....	52
Приложение № 5. Обеспечение спортивной экипировкой.....	54
Приложение № 6. Учебно-тематический план.....	55

I. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «шахматы» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва «Лидер» (далее – Учреждение) по спортивной подготовке (спортивным дисциплинам вида спорта «шахматы») и разработана на основании федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «шахматы», утвержденного приказом Минспорта России от 9 ноября 2022 № 952 (далее – ФССП) с учётом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «шахматы», утверждённой приказом Минспорта России от 20.12.2022 г. № 1276.

1.2. Целью Программы является развитие логического и творческого мышления, физическое совершенствование, укрепление здоровья и 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 подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Тверской области и Российской Федерации.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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 представлены в таблице №1.

Таблица № 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

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

Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	10	2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	12	2

Максимальная наполняемость групп определяется Единой пропускной способностью спортивного сооружения.

2.2. Объем программы.

К иным условиям реализации Программы относят трудоемкость (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.

Объем Программы представлен 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
	Первый год	Второй год	Первый год	Второй год	Третий год	Четвертый год		
Количество часов в неделю	4,5	6	12	12	14	14	20	24
Общее количество часов в год	234	312	624	624	728	728	1040	1248

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

- учебно-тренировочные занятия: групповые, индивидуальные, смешанные;

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

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

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;
- 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 спортивных соревнований.

- учебно-тренировочные мероприятия, которые могут применяться при реализации Программы в Учреждении – таблица № 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-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

- спортивные соревнования. Объем соревновательной деятельности устанавливается в Учреждении по типу соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося.

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований, игр	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

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.

- иные виды (формы) обучения, в том числе с применением дистанционных образовательных технологий.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «шахматы» (Приложение № 1 к Программе) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения в соответствии с таблицей №5

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

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	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		
1.	Общая физическая подготовка (%)	14-16	8-14	4-8	4-6	4-6	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 (Приложение № 2 к Программе) составляется Учреждением на учебный год с учетом учебно-тренировочного плана и следующих основных задач воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (Приложение № 3 к Программе), составляется Учреждением на учебно-тренировочный год с учетом учебно-тренировочного плана и календарного плана воспитательной работы.

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют ознакомление обучающихся с положениями основных действующих антидопинговых документов, беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля, тестирования по темам борьбы с допингом в спорте.

2.7. Инструкторская и судейская практика – процесс овладения, учащимися, теоретическими знаниями и практическими умениями в области судейства и организации соревнований и проведения учебно-тренировочных занятий по шапкам.

Занятия по инструкторской и судейской практике проводятся в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом в зависимости от этапа и периода обучения, цикла подготовки, целей и задач на текущий спортивный сезон.

В период обучения в спортивной школе спортсмен обязан постоянно совершенствовать свои знания по организации, проведению и судейству соревнований. Инструкторская и судейская практика проводится на учебно-тренировочных занятиях и вне их. Основные формы проведения – беседы, лекции, семинары, экскурсии, практические занятия. Все спортсмены должны освоить практические навыки учебно-тренировочной работы и судейства соревнований.

В процессе обучения занимающийся должен приобрести следующие навыки, умения и знания:

на этапе начальной подготовки:

- знать основные термины и понятия спортивной тренировки;
- знать правила техники безопасности проведения учебно-тренировочных занятий, спортивных мероприятий и соревнований в спортивном зале, на открытой площадке, в учебном кабинете;
- знать терминологию вида спорта «шахматы»;
- знать основные методы построения учебно-тренировочного занятия;
- знать историю развития шахмат в Тверской области, в России и в мире;
- знать и понимать основные жесты, термины и понятия, используемые в судействе вида спорта «шахматы»;
- знать основные правила вида спорта «шахматы»;

на учебно-тренировочном этапе:

- знать и владеть терминами и понятиями спортивной тренировки;
- знать правила техники безопасности проведения учебно-тренировочных занятий, спортивных мероприятий и соревнований в учебном кабинете, спортивном зале, на открытой площадке;

- уметь самостоятельно проводить одну из частей учебно-тренировочного занятия в роли помощника тренера-преподавателя;
- знать историю, текущее состояние и перспективы развития шахмат в Тверской области, в России и в мире;
- знать правила вида спорта «шахматы»;
- знать основные принципы жеребьевки на спортивных соревнованиях;
- принимать участие в судействе соревнований по шахмат в качестве судьи;

на этапе совершенствования спортивного мастерства:

- уметь самостоятельно проводить учебно-тренировочное занятие под наблюдением тренера-преподавателя;
- знать основы планирования учебно-тренировочного процесса;
- знать правила техники безопасности проведения учебно-тренировочных занятий, спортивных мероприятий и соревнований в учебном кабинете, в спортивном зале, на открытой площадке;
- знать санитарно-гигиенические требования к содержанию спортивных сооружений, мест проведения учебно-тренировочных занятий;
- знать нормативные и методические документы, определяющие развитие физической культуры и спорта в стране;
- знать правила вида спорта «шахматы»;
- знать перечень документов, необходимых для участия в спортивных соревнованиях, для проведения спортивных соревнований;
- принимать участие в судействе соревнований по шахматам в качестве судьи;
- принимать участие в соревнованиях в качестве помощника тренера-преподавателя;
- получить соответствующую квалификационную категорию спортивного судьи;

на этапе высшего спортивного мастерства:

- самостоятельно проводить учебно-тренировочные занятия;
- знать и применять на практике принципы планирования учебно-тренировочных занятий, принципы спортивной тренировки;
- знать правила вида спорта «шахматы»;
- самостоятельно заполнять документы, необходимые для участия в соревнованиях (заявка и пр.);
- знать и применять на практике нормативные и методические документы Общероссийской общественной организации «Федерация шахмат России», определяющие содержание и развитие вида спорта «шахматы» в стране;
- знать правила вида спорта «шахматы»;
- самостоятельно готовить необходимую документацию для проведения спортивных соревнований (положение, регламент, отчетные документы и пр.);
- получать и совершенствовать практические навыки в судействе соревнований на различных должностях;

- принимать участие в проведении соревнований по шахматам в качестве организатора;
- получить или подтвердить соответствующую квалификационную категорию спортивного судьи.

2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств составляются с учетом возраста обучающихся, этапа подготовки, в соответствии с режимом учебно-тренировочных занятий и календарем соревнований.

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок – неотъемлемая составная часть системы подготовки спортсменов. Выбор средств восстановления, медицинских и медико-биологических мероприятий определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами учебно-тренировочного процесса, характером и особенностями построения нагрузок, текущим состоянием спортсменов, материальной базой, и организуется в соответствии годовым учебно-тренировочным планом для каждого этапа спортивной подготовки.

Возросший объем и интенсивность учебно-тренировочного процесса в современных условиях вызывают необходимость в планировании и проведении эффективных мероприятий по обеспечению ускорения восстановительных процессов в организме спортсмена с целью повышения его работоспособности, предупреждения перенапряжений и других нарушений в состоянии здоровья. Восстановительные мероприятия должны рассматриваться как неотъемлемая часть учебно-тренировочного процесса.

Средства и методы восстановления подразделяются на следующие группы:

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

Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Причем если на уровне высшего спортивного мастерства необходим как можно более полный комплекс этих средств, более полное представительство из разных групп с увеличением доли медико-биологических средств, то для начинающих спортсменов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических факторов.

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

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

парная баня, сауна. Во время интенсивных занятий на учебно-тренировочных сборах может быть рекомендован следующий примерный восстановительный комплекс:

- 1) непродолжительный (3-5 минут) вибромассаж. При необходимости можно добавить ручной массаж утомленных групп мышц;
- 2) водные процедуры: душ Шарко, восходящий, циркулярный души (10-15 минут);
- 3) ультра фиолетовое облучение по схеме;
- 4) отдых на кушетках, в креслах (8-10 минут);
- 5) дневной сон (1,5-2 часа).

Объем восстановительных средств в месячных и годовых циклах определяется в соответствии с особенностями подготовки. В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления. В соревновательном периоде возрастает объем медико-биологических и психологических средств. Таким образом, планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование учебно-тренировочных нагрузок, т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсмена.

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

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

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

Естественные и гигиенические средства восстановления.

К данным средствам восстановления относятся:

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

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

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

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

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

Средства восстановления.

Под средствами восстановления подразумевается организация учебно-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 учебно-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 учебно-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.

Средства восстановления – основные, поскольку нерациональное планирование учебно-тренировочных нагрузок нивелирует воздействие любых естественных, медико-биологических и психологических средств.

Средства восстановления 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

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.

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 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.

III. Система контроля

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

3.1.1. 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;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации);
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

3.1.2. 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 проведения 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.

3.1.3. 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 два года;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

3.1.4. 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 выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «гроссмейстер России» и (или) «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. 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.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки представлены в таблицах №№ 6,7,8,9.

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

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

Нормативы общей 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 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 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»			

IV. Рабочая программа по виду спорта «шахматы»

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки определяется в зависимости от возраста обучающихся, задач и условий подготовки и различается по типу организации (групповые, индивидуальные), направленности (общеподготовительные, специализированные, комплексные), содержанию тренировочного материала (теоретические, практические). Основной формой являются учебно-тренировочные практические занятия, проводимые под руководством тренера-преподавателя, согласно расписанию, которое составляется с учетом режима учебы занимающихся в общеобразовательных школах, а также исходя из материальной базы.

4.2. Общеразвивающие физические упражнения (ОФУ).

Общеразвивающие физические упражнения без предметов для всех этапов спортивной подготовки.

Для мышц рук и плечевого пояса: одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые и круговые движения, взмахи и рывковые движения в различных исходных упражнениях, на месте и в движении, сгибание - разгибание рук в упоре лежа.

Для мышц шеи и туловища: наклоны (вперед, в сторону, назад), повороты (направо, налево), наклоны с поворотами, вращения.

Для мышц ног: поднятие и опускание ноги (прямой и согнутой, вперед, в сторону и назад), сгибание и разгибание ног стоя (полуприсед, присед, выпад), сидя, лежа, круговые движения (стоя, сидя, лежа), взмахи ногой (вперед, в сторону, назад), подскоки (ноги вместе, врозь, скрестно, на одной ноге), передвижение прыжками на одной и двух ногах.

Для мышц всего тела: сочетание движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движениями руками, выпады с наклоном туловища, вращение туловища с круговыми движениями руками, посредством сгибания и разгибания ног и др.), упражнения на формирование правильной осанки.

Легкоатлетические упражнения: ходьба на носках, на пятках, на внутренней, наружной стороне стопы, в полуприседе и приседе, выпадами, с высоким подниманием бедра, приставными и скрестными шагами, сочетание ходьбы с прыжками. Бег обычный, с высоким подниманием бедра, с подгибанием ноги назад, скрестным шагом вперед и в сторону. Бег на короткие дистанции 30, 60, 100 метров с низкого и высокого старта, бег по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Бег с переменной скоростью на различные дистанции. Прыжки в высоту и длину с разбега и с места. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Спортивные и подвижные игры.

Туризм: походы, в том числе многодневные. Экскурсии и прогулки в лесу.

Плавание: изучение элементов плавания различными стилями, приемы спасения утопающих.

Общеразвивающие физические упражнения с предметами для всех этапов спортивной подготовки.

Со скакалкой: с короткой – подскоки на одной и двух ногах ног, с ноги на ногу, бег со скакалкой, с длинной – пробегание под вращающейся скакалкой, подскоки на одной и двух ногах.

С гимнастической палкой: наклоны и повороты туловища (стоя, сидя, на коленях, лежа), с различными положениями палки (вверх, вперед, вниз, за голову, за спину), перешагивание и перепрыгивание через палку, круты, упражнения с сопротивлением партнера.

С баскетбольными мячами: броски из различных положений: сидя, стоя, лежа, броски одной и двумя руками, броски из-за головы, сбоку, снизу, ведение мяча с постепенным ускорением движения, броски в корзину одной, двумя руками, с места и в движении, игровые упражнения, эстафеты с мячами.

С набивными мячами(вес от 1 до 2 кг): сгибание и разгибание рук, круговые движения руками, сочетание движений руками с движением туловища, броски вверх и ловля с поворотом и приседанием, перебрасывание мяча по кругу и вдвоем из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), переноска мяча, броски ногами, эстафеты и игры с мячом.

4.3. Дыхательная гимнастика

1-ое упражнение. В движении шагом выполняется полный, глубокий вдох на протяжении 4-х шагов, руки свободно опущены вниз. После произвольного полного вдоха и короткого отдыха (3-5 шагов) упражнение повторяется. В том же порядке вдох выполняется дважды на 6, 8, 10 и 12 шагов. Постепенно от занятия к занятию продолжительность вдоха увеличивается. Через некоторое время спортсмен довольно легко выполняет серии вдохов на 8,12, 16, 20 и более шагов.

2-ое упражнение. В движении шагом выполняется полный глубокий вдох на протяжении 4 шагов. Последующий полный выдох выполняется дважды на 6, 8, 10 и 12 шагов. Через несколько занятий продолжительность выдоха доводится до 16 шагов. Выдох должен быть непрерывным и максимально полным. В конце выдоха плечи опущены, голова наклонена вперед.

3-е упражнение. Стоя, вытянув руки вверх, прогнуться, сделать полный глубокий вдох. Руки опустить резко вниз, сделать дополнительный короткий вдох. В этом упражнении спортсмен должен почувствовать, что при опускании рук создались дополнительные условия для вдоха и это позволило вдохнуть дополнительную порцию воздуха. Упражнение выполняется 6-8 раз.

4-е упражнение. Выполняется в движении или на стоя на месте. Исходное положение: руки опущены вдоль туловища, мышцы плечевого пояса расслаблены, голова слегка наклонена вперед. Спортсмен делает максимально глубокий вдох, затем поднимаясь на носки, поднимая руки через стороны вверх и слегка

прогибаясь, продолжает вдох. Спокойно выдыхает. Упражнение повторяется 6-8 раз.

Эффективность дыхательных упражнений очень велика, даже если им уделять в день по 5-6 минут. Улучшение в системе дыхания наступает уже через несколько занятий. Дыхание становится более глубоким и более редким. Жизненная емкость легких часто уже за 2-3 месяца систематических занятий увеличивается на 400-600 куб.см.

Упражнения рекомендуется выполнять на свежем воздухе.

Дыхательную гимнастику рекомендуется сочетать с гигиеническими процедурами и закаливанием.

4.4. Программный материал для практических занятий для этапа начальной подготовки.

Программный материал к этапу начальной подготовки первого года обучения (НП-1).

В группах начальной подготовки первого до года программой предусматривается 4,5 часа в неделю. Впервые два месяца занятий с юными шахматистами изучается элементарный шахматный материал – первоначальные понятия о шахматах. Успешность усвоения правил игры зависит от индивидуальных особенностей каждого ребёнка. Один быстро «схватывает» и быстро забывает, другой думает заметно медленнее, зато запоминает надолго: скорость протекания нервно-психических процессов различна.

Основной упор на занятиях делается на детальное изучение силы и слабости каждой шахматной фигуры, ее игровых возможностей. В программе предусмотрено, чтобы уже на первом этапе спортсмены могли сами оценивать сравнительную силу шахматных фигур, делать выводы о том, что ладья, к примеру, сильнее коня, ферзь сильнее ладьи.

Специфика работы предполагает проводить занятия в игровой форме. Знакомство с шахматными фигурами должно происходить в увлекательной форме. Формы и методы тренировок разнообразны: чтение и инсценировка дидактических сказок, просмотр диафильмов, дидактические игры «Волшебный мешочек», «Лабиринт», «Перехитри часовых», «Захват контрольного поля», «Кратчайший путь», «Один в поле воин».

После ознакомления с шахматной доской, шахматными фигурами вводятся новые понятия: шах, мат, пат. Необходимо ознакомить спортсменов с простейшими задачами – специально подобранными расположением фигур, в которых надо найти один или несколько ходов, позволяющих решить задание. Задачи желательно красочно оформить на отдельных карточках и давать с учетом индивидуальных способностей ребенка. Здесь эффективно «работают» спортивный и зрелищный компоненты, их соревновательная сущность, игровой характер, который стимулирует интерес к шахматам, стремление овладеть правилами игры, попробовать свои силы за доской.

Стремление начинающих шахматистов к самореализации, соревновательной деятельности можно удовлетворить уже после нескольких занятий. Твердо, усвоив правила ходов и взятий пешками (в том числе взятие на проходе и превращение пешки в фигуры), спортсмены группы НП-1 могут сыграть в турнире с ярким названием: например, «Лучший пешечник», «По следам Филидора» и т. д. занимающиеся сами могут предложить название турнира - любая фантазия поощряется: она необходима при игре в шахматы. На втором и седьмом ряду ставятся пешки. Начинают белые. Выигрывает тот, кто раньше дошёл до 8-го (1-го) ряда. Можно придумать правила: например, если пешки взаимно заблокировались - ничья. Таким образом, практика имеет место и в разделе «первоначальные понятия о шахматах».

При освоении правил игры большое значение имеет разнообразие практических занятий. Тщательно продумав заранее, как наилучшим образом раскрыть тему календарно-тематического плана, тренер-преподаватель подбирает упражнения. При этом задания для освоения и закрепления материала должны ярко выражать мысль, идею, которую тренер-преподаватель хочет донести до спортсмена. Поэтому задания не следует перегружать большим количеством фигур. Свойства внимания человека таковы, что одновременно он может различить и запомнить максимум шесть объектов. Это число фигур (считая и двух королей) примерно соответствует известному в шахматной композиции заданию, именуемому «малюткой», в котором число фигур - 5. При недостатке заданий на конкретную тему тренер-преподаватель волен проявить своё творчество: создать, придумать необходимые ему дидактические материалы.

Следующий этап изучения шахмат наступает после прочного усвоения всех правил игры. В соответствии с принципом историзма в развитии шахматной игры как части общечеловеческой культуры освоение дебюта следует начинать с основных принципов разыгрывания начальной стадии партии: развитие фигур, овладение центром, безопасность своего короля. Сначала предпочтительнее выводить коней, затем слонов. Открытые дебюты дают наибольший простор для острой, счётной игры, для развития тактического - а в дальнейшем и комбинационного зрения, для полёта фантазии, способствуют выработке внимания, формированию нешаблонности в игре. Например, в остром варианте защиты двух коней уже после четвёртого хода белых начинаются необозримые осложнения и оба игрока вынуждены очень внимательно следить за каждым ходом противника.

Счётная игра, способствующая усвоению тактических приёмов и развитию техники расчёта вариантов, начинается в раннем дебюте. Пренебрежение к открытым дебютам может привести к тому, что играющий чёрными, не получивший необходимого запаса знаний и навыков разыгрывания открытых начал, теряется в острой ситуации, не находит верного пути решения возникающих проблем. На середину игры - миттельшпиль в группах НП отведено значительно больше времени, происходит плавный переход к понятиям о середине игры, о стратегии и

тактике в шахматах. В тактике миттельшпиля основные тактические приёмы по-прежнему на первом месте. Тактические приёмы необходимо чётко различать по степени сложности. Среди этих приёмов наиболее элементарные - двойной удар (в т. ч. и «вилка») и связка. Данные приёмы постоянно повторяются. Спортсмены регулярно решают задания с применением именно этих приёмов. В то же время осуществляется и расширение представлений: связки различаются по значимости и видам: полная, неполная; вертикальная, горизонтальная, диагональная.

Отмечается особая роль диагональных связок, которые возникают практически в любой шахматной партии в самом начале игры. Вводятся понятия о более сложных тактических приёмах: вскрытый шах, двойной шах. Понятие о комбинации с её элементами вводится постепенно. Жертва - добровольная отдача материала - получает особую значимость в представлениях начинающих о шахматной игре, так как является качественным сдвигом в понимании законов шахмат. При проведении классификационных внутригрупповых турниров с нормой 3 юношеского разряда через определённый промежуток времени наблюдается расслоение спортсменов по уровням подготовки: одни без особых усилий выполняют норму 3 юношеского разряда, другие преодолевают начальную классификационную ступеньку с трудом, а некоторым и к концу года — это пока не по силам.

Целесообразно после первого сыгранного турнира разделить группу на подгруппы в соответствии со спортивными результатами. В этом случае стать 3-разрядником получают шансы те, кому это не удалось сделать в общем турнире. Возможность выполнить норму 3-го юношеского разряда появляется при участии в классификационных турнирах «выходного дня» по субботам или воскресеньям в соответствии с официальным положением и расписанием занятий групп.

Теоретическая подготовка.

Физическая культура и спорт в Российской Федерации. Понятие о физической культуре.

Шахматный кодекс. Судейство и организация соревнований. Правила шахматной игры. Первоначальные понятия. Нотация. Турнирная дисциплина, правило «тронул-ходи», требование записи турнирной партии.

Исторический обзор развития шахмат. Происхождение шахмат. Легенда о радже и мудреце. Распространение шахмат на Востоке. Чатуранга и шантрадж. Табии. Мансуба. «Мат Диларам» как типичная задача средневекового Востока. Первые упоминания о шахматах на Тамбовской земле.

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

Миттельшпиль. Понятие о тактике. Понятие 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.

Эндшпиль. 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 расчёта вариантов Шахматная композиция, партии по консультации, сеансы одновременной игры, конкурсы, упражнения для развития техники расчета вариантов. Квалификационные турниры, календарные соревнования Участие в квалификационных турнирах и календарных соревнованиях внутри группы. Промежуточная аттестация Контрольные испытания. Развитие творческого мышления Анализ партий и типовых позиций. Разбор сыгранных партий, анализ типовых позиций, выполнение упражнений для улучшения техники расчета вариантов, тренировка со спарринг-партнером, индивидуальные занятия.

Программный материал этапа начальной подготовки второго года обучения (НП-2).

В группах начальной подготовки второго года обучения программой предусматривается 6 часов в неделю. В тематическом плане групп НП-2 часть часов высвобождается: нет необходимости изучать правила игры: этот этап введения в шахматы пройден на первом году. Кроме того, увеличивается недельная нагрузка в 1,5 раза. Если на первом году тренировок большая часть времени отводилась изучению силы и слабости каждой шахматной фигуры, то теперь много занятий посвящено простейшим методам реализации материального и позиционного преимущества.

Важным достижением в овладении шахматными основами является умение спортсменами ставить мат в 1-2 хода. Расширяются знания в области дебюта, начинает формироваться понимание плана в начальной стадии шахматной партии и связи его с миттельшпилем. Игра в дебюте и миттельшпиле приобретает смысл: от примитивной игры на уничтожение к осознанной мобилизации фигур и борьбе за центр, к первым попыткам атаки на короля противника. В дебютной подготовке спортсменов переходят от теоретических основ разыгрывания дебютов к конкретному изучению дебютов: итальянской партии защите 2-х коней и др.

В тактике миттельшпиля тактическим приёмам по-прежнему отводится особое значение: двойной удар, связка, отвлечение, завлечение. Спортсмены регулярно решают задания с применением именно этих приёмов. В практической игре во время партий спортсмены стараются находить и проводить тактические удары и комбинации. В эндшпиле параллельно с формированием технических навыков матования одинокого короля начинающие шахматисты получают

первоначальные сведения о пешечном эндшпиле, о роли короля и об активности фигур в конечной стадии партии, учатся реализовывать большой материальный перевес.

Во втором полугодии (а возможно, и раньше) подробно разбираются окончания «король с пешкой против короля», спортсмены овладевают навыками проведения пешки в ферзи. Учатся матовать одинокого короля двумя ладьями, ферзем и ладьей, королем и ферзем, королем и ладьей, всеми фигурами. На этом этапе уместно введение понятий «сильнейшая» и «слабейшая» сторона, «играющий» (т.е. тот игрок, чей ход в данной позиции). Необходимо обратить внимание на освоение шахматной нотации. В этом направлении работы на практических занятиях эффективен прием сеанс одновременной игры. В сеансах одновременной игры и тренер-преподаватель, и спортсмены «проговаривают» ходы – происходит «устная» запись ходов. Полезно также записывать позиции заданий и их решения.

В мотивах тренировок, кроме познавательных, появляются социальные – формируется чувство ответственности, понимание социальной значимости учения. Становлению спортсмена как шахматиста способствует и участие в личных и командных соревнованиях по шахматам, регулярно проводимых Учреждением. В связи с этим они могут полноценно участвовать не только в классификационных турнирах, но и в официальных соревнованиях согласно календарному плану спортивной школы.

Теоретическая подготовка.

Физическая культура и спорт в Российской Федерации. Физическая культура как составная часть культуры - одно из важнейших средств воспитания.

Шахматный кодекс. Судейство и организация соревнований. Основные положения шахматного Кодекса.

Исторический обзор развития шахмат. Шахматы в культуре стран Арабского Халифата. Проникновение шахмат в Европу. Реформа шахмат. Шахматные трактаты. Запрет шахмат церковью. Основные вехи развития шахмат на Тверской земле.

Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста. Краткие сведения о строении организма человека.

Шахматы. Дебют. Классификация дебютов. Значение флангов в дебюте. Захват центра с флангов. Прорыв центра.

Миттельшпиль. Комбинации с мотивом «спертого мата», использования слабости последней горизонтали, разрушения пешечного центра, освобождения поля, линии, перекрытия, блокировки, превращения пешки, уничтожения защиты.

Эндшпиль. Пешечные окончания. Король и пешка против короля и пешки. Король и пешка против короля и двух пешек. Отдаленная проходная пешка. Защищенная проходная пешка. Пешечный прорыв. Слон против пешки. Конь против пешки.

Консультационные партии, конкурсы решения задач и этюдов, сеансы одновременной игры, упражнения для развития техники расчёта вариантов.

Шахматная композиция, партии по консультации, сеансы одновременной игры, конкурсы, упражнения для развития техники расчета вариантов.

Квалификационные турниры, календарные соревнования Участие в квалификационных турнирах и календарных соревнованиях.

Развитие творческого мышления. Анализ партий и типовых позиций Разбор сыгранных партий, анализ типовых позиций, выполнение упражнений для улучшения техники расчета вариантов, тренировка со спарринг-партнером, индивидуальные занятия. Контрольные работы, сообщения, доклады и рефераты.

4.5. Программный материал для групп учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).

Программный материал для учебно-тренировочного этапа первого и второго годов обучения (Т-1, 2).

Перевод на следующий этап определяет известную ответственность тренера-преподавателя, спортсмена и его родителей. Развитие интереса к занятиям шахматами поддерживается более полным представлением о соревновании. Спортсмены продолжают изучать Шахматный кодекс: узнают о положении, о статусе соревнований, о регламенте игры, о порядке открытия и закрытия соревнований. Продолжается более подробное изучение открытых дебютов: итальянская партия, защита двух коней, королевский гамбит. Идет знакомство с открытым дебютом - испанская партия.

Особое внимание уделяется плану игры и безопасности короля. Разыгрывание гамбитов в тематических турнирах и сеансах одновременной игры способствует лучшему усвоению понятий «инициатива» и «компенсация за материал». Углубляются знания об основных планах игры в открытых дебютах. Дебютные «заготовки» берутся на вооружение и применяются на практике. Необходимо разобрать примеры атаки на короля противника в дебютной стадии: удары на пункты «f7», «f2» с лишением рокировки, примеры с задержанием короля противника на центральной вертикали. Комбинация предстаёт в новом свете - как совокупность элементарных тактических приёмов. Разбираются и решаются сначала сообща, затем самостоятельно комбинации на сочетание идей. Техника расчёта вариантов развивается постоянным решением упражнений и комбинаций.

Спортсмены учатся строить «дерево вариантов». Выбрав из нескольких вероятных ходов один, производят поиск ответных ходов противника. На одном из ответных ходов строится первая «ветвь». Расчёт производится по полуходам. Затем строится вторая «ветвь» и т. д. На первом этапе можно подобрать задания, где первый ход в комбинации известен. Тема «Атака в шахматной партии» разбирается довольно подробно и обстоятельно. Начать необходимо с атаки на короля, разбирая яркие, запоминающиеся примеры с односторонними короткими рокировками. Показать фигурную атаку. Например, с жертвой на пункт «h7». В этой, очень

важной теме, необходимо акцентировать внимание занимающихся на «ключевую» фигуру защиты - коня «f6», отвлечение его от своих функций защиты поля «h7» путём Kc3-d5, либо связкой и уничтожением. Тема очень важна – об этом часто забывают и опытные шахматисты. При отсутствии коня на «f6» налицо мотив комбинации - нет защитника пункта «h7». Атака пункта «h7» - самая типичная из всех комбинаций, и не знать её нельзя. Диаметально противоположные планы сторон в дебюте и миттельшпиле очень наглядно демонстрируются при разносторонних рокировках в теме «Фигурно-пешечная атака». Пешечной структуре, как основе позиции и одному из факторов оценки её, а также выбора плана игры, необходимо уделить особое внимание. Важно, чтобы у юных шахматистов не сложился стереотип-шаблон при оценке слабостей пешек, полей и пунктов. Например, сдвоенные пешки иногда бывают очень сильными, изолированная пешка бывает и сильной, и слабой и т. д. Понимание позиции не приходит сразу, оно складывается годами. Поэтому очень важно разбирать сыгранные партии, (желательно сразу в день игры) выявляя дебютные ошибки, отмечая критические моменты в партии; давать оценку позициям и тренироваться в выборе плана игры. Оценка позиции - «камень преткновения» для многих, даже опытных шахматистов.

Впервые основополагающие факторы оценки позиции были сформулированы первым чемпионом мира В. Стейницем. В его руководстве «Современный шахматный наставник», выпущенном в 1889 году в Лондоне. С тех времён прогресс шахматной мысли внёс существенные поправки в учение В. Стейница о позиционной игре, но основа осталась - нам есть чему поучиться у первого чемпиона мира. О выборе плана игры. План строится на основе оценки позиции.

Для шахматистов массовых разрядов в упражнениях по выбору плана игры должно быть достаточное количество пешек - на основе пешечной структуры легче оценить позицию и выбрать план игры. Проработка более сложных ладейных и пешечных окончаний продолжается и далее.

После изучения основополагающих пешечных и ладейных окончаний можно приступить к легкофигурным и смешанным. Следует отметить силу двух слонов в миттельшпиле и эндшпиле.

С интенсивным развитием самосознания спортсмена появляется потребность в самоутверждении, развивается конкурентоспособность. Для индивидуального подбора дебютного репертуара в этот период можно использовать анкетирование спортсменов для определения их психофизиологической конституции.

Самостоятельная работа – в программу тренировки группы входит индивидуальная работа для спортсменов.

Во время подготовки обучающихся к соревнованиям необходимо поставить дебют, изучить теоретические позиции, проанализировать различные партии, найти и устранить ошибки, встречающиеся в партиях юных шахматистов, поработать над психологической подготовкой спортсмена. Все эти проблемы лучше решать

индивидуально. Основное внимание уделяется характеру и индивидуальным особенностям каждого шахматиста.

Теоретическая подготовка.

Физическая культура и спорт. Структура организации спортивного движения, система спортивных коллективов в стране, шахматных секций на местах. История развития шахмат в Тверской области.

Шахматный кодекс. Судейство и организация соревнований. Судейство соревнований. Воспитательная роль судьи. Виды соревнований: личные, командные, лично-командные, официальные, товарищеские.

Исторический обзор развития шахмат. Мастера 18 века. Филипп Стамма. Алгебраическая нотация. Андре Франсуа Филидор и его теория. Моденское трио.

Основы методики тренировки шахматиста. Понятие об обучении и тренировке. Обучение и тренировка как единый педагогический процесс. Дидактические принципы педагогики в процесс обучения и тренировки. Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста. Понятие о гигиене. Краткая характеристика гигиены физических упражнений и спорта. Гигиена умственного труда. Личная гигиена шахматиста.

Дебют. 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.).

Миттельшпиль. Комбинация как совокупность элементарных тактических идей. Комбинационные мотивы. Тактические приемы. Сложные комбинации на сочетании идей. Форпост. Вторжение на седьмую (вторую) горизонталь. Открытые и полуоткрытые линии и атака на короля. Борьба за открытую линию. Хорошие и плохие слоны. Слон против коня. Разноцветные слоны в миттельшпиле. Выключение фигуры.

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

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. Упражнения для развития счетных способностей.

Квалификационные турниры. Участие в квалификационных и тематических турнирах, официальных соревнованиях.

Развитие творческого мышления. Теоретические семинары. Проведение тренером-преподавателем семинаров по актуальным разделам теории шахмат, групповое обсуждение рефератов. Анализ партий и типовых позиций. Разбор

сыгранных партий, анализ типовых положений, выполнение упражнений для улучшения техники расчета вариантов, тренировка со спарринг-партнером.

Индивидуальные занятия. Индивидуальные занятия тренера-преподавателя с учащимися спортивной школы в соответствии с перспективными планами индивидуальной подготовки.

Самостоятельная работа. Прием зачетов по организации и судейству соревнований, выполнение учащимися контрольных работ по изученным темам, заслушивание аналитических докладов учащихся.

Темы учебно-тренировочных занятий:

1. Подготовка к конкретному противнику.
2. Разбор партий.
3. Просмотр подборок партий по дебютам.
4. Анализ и устранение ошибок.
5. Правила поведения во время игры, подготовка к соревнованиям.
6. Работа с литературой.

Программный материал для учебно-тренировочного этапа третьего и четвертого годов обучения (Т-3, Т-4).

Регулярные выступления в основных городских соревнованиях по календарному плану спортивно-массовых мероприятий МБУ ДО СШОР «Лидер» становятся нормой. В городе проводится много соревнований областного и межрегионального уровня, и наиболее подготовленные шахматисты могут испытать свои силы, играя с сильнейшими игроками. Разбор и анализ партий, сыгранных в турнирах более высокого ранга, обязателен.

Тренер-преподаватель, направляя своих спортсменов на выездные соревнования, готовит спортсменов таким образом, чтобы они прочувствовали всю меру ответственности, выступая за МБУ ДО СШОР «Лидер», представляя свой город. При этом запись всех партий, записанных чётко и аккуратно в блокнот шахматиста, должна быть у каждого. Как правило, опытные тренеры-преподаватели производят разбор партий сразу после окончания. В такой период впечатления от партии свежи, и занимающийся способен передать все перипетии борьбы. Это важно потому, что в последние годы при переходе судейства на международные правила ФИДЕ тренер-преподаватель не допускается в игровой зал.

Необходимо приучать обучающихся к тому, чтобы они интересовались, с кем играют в следующем туре, присматривались к игре возможных конкурентов, пытались выявить их сильные и слабые стороны.

Творчество основоположника отечественной шахматной школы - классическое наследие прошлого, вклад М.И. Чигорина в сокровищницу шахматного искусства невозможно переоценить. Практически любую его партию нетрудно увязать с любым разделом шахматной игры. Например, тему «Связка в дебюте и её своевременность» можно раскрыть по партии Кнорре - Чигорин, 1874 г.

Великий мыслитель внимательно изучил анализ первого чемпиона мира В. Стейница и применил его на практике. Поучителен опыт борьбы в миттельшпиле и в эндшпиле в творчестве шахматистов А. Петрова, И. Шумова, К. Яниша, братьев Урусовых. Юные шахматисты обогащают дебютный репертуар через изучение нового дебюта - староиндийскую защиту (классический вариант).

Продолжают оттачивать мастерство в разменном варианте испанской партии, французской защите. Акцент делается на фланговой борьбе в дебюте. Изучаются типичные комбинации, атака и контратака. В миттельшпиле особое место отводится оценке позиции. Изучается фигурно- пешечная атака по вертикалям «f», «g», «h», атака с использованием диагоналей. Регулярное решение комбинаций на сочетание идей, упражнений по развитию техники счета дает положительные результаты. При изучении окончаний на данном этапе следует сделать упор на пешечные окончания – азбука эндшпиля, а ладейные встречаются чаще всего.

Особое внимание отводится изучению легкофигурного и тяжелофигурного эндшпиля; конь против пешек, ферзь против проходной пешки, ладья и пешка против ладьи. Самостоятельная работа - в Программу тренировок группы входит индивидуальная работа для спортсменов. Во время подготовки спортсменов к соревнованиям необходимо поставить дебют, изучить теоретические позиции, проанализировать различные партии, найти и устранить ошибки, встречающиеся в партиях юных шахматистов, поработать над психологической подготовкой спортсмена. Все эти проблемы лучше решать индивидуально. Основное внимание уделяется характеру и индивидуальным особенностям каждого шахматиста.

Теоретическая подготовка.

Физическая культура и спорт в России. Организационная структура и руководство физкультурным движением в России. Федерация и Комитет по физической культуре и спорту.

Шахматный кодекс. Судейство и организация соревнований. Зачет по судейству и организации соревнований. Инструкторская и судейская практика.

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

Основы методики и тренировки шахматиста. Соревнования и их значение в повышении спортивного мастерства. Методы сохранения спортивной формы в период между соревнованиями. Особенности построения учебно-тренировочной деятельности перед соревнованиями. Индивидуальный план и график учебно-тренировочных занятий шахматиста.

Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста. Гигиенические основы режима труда, отдыха, занятий спортом. Значение правильного режима для

юного шахматиста. Место ежедневной утренней гимнастики и водных процедур в режиме дня шахматиста. Двигательная активность шахматиста.

Русская и зарубежная шахматная литература. Шахматные журналы и турнирные сборники партий крупнейших соревнований.

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 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. Упражнения для развития счетных способностей.

Квалификационные турниры. Участие в квалификационных и тематических турнирах, официальных соревнованиях.

Развитие творческого мышления. Теоретические семинары. Проведение тренером-преподавателем семинаров по актуальным разделам теории шахмат, групповое обсуждение рефератов. Анализ партий и типовых позиций. Разбор сыгранных партий, анализ типовых положений, выполнение упражнений для улучшения техники расчета вариантов, тренировка со спарринг-партнером.

Индивидуальные занятия. Индивидуальные занятия тренера-преподавателя с учащимися в соответствии с перспективными планами индивидуальной подготовки.

Самостоятельная работа. Выполнение учащимися контрольных работ по изученным темам, заслушивание аналитических докладов учащихся.

Темы учебно-тренировочных занятий:

1. Подготовка к конкретному противнику.
2. Разбор партий. Просмотр подборок партий по дебютам.
3. Анализ и устранение ошибок.
4. Психологическая подготовка спортсмена.
5. Правила поведения во время игры, подготовка к соревнованиям.
6. Работа с компьютером. Изучение компьютерных программ.
7. Работа с базами данных по дебютам, окончаниям. Решение задач.
8. Работа с литературой.

4.6. Программный материал для групп этапа совершенствования спортивного мастерства.

Основные направления работы на этапе совершенствования спортивного мастерства – углубление теоретических знаний, совершенствование техники расчёта вариантов, изучение типовых позиций миттельшпиля, расширение и углубление индивидуального дебютного репертуара, изучение сложных смешанных окончаний, развитие комбинационного зрения и позиционного чутья.

Регулярные выступления в основных городских соревнованиях по календарному плану спортивно-массовых мероприятий Учреждения становятся нормой. В городе проводится много соревнований областного и межрегионального уровня, и наиболее подготовленные шахматисты могут проверить свои силы, играя с сильнейшими игроками. Разбор и анализ партий, сыгранных в турнирах более высокого ранга, обязателен. Формируется игровой стиль, индивидуальный дебютный репертуар. Выступления в соревнованиях способствуют развитию аналитического мышления, исследовательского подхода к шахматной игре. Возрастает роль самостоятельной работы дома с компьютерными программами и литературой. Тщательный разбор и анализ партий становятся нормой.

Большое значение приобретает создание базы данных на возможных конкурентов в Тверской области, Центральном Федеральном Округе и России. Вместе с тренером-преподавателем решается задача создания продуманной системы подготовки к соревнованиям и участия в них.

Самостоятельная работа – в программу занятий группы входит индивидуальная работа для обучающихся. Во время подготовки спортсменов к соревнованиям необходимо поставить дебют, изучить теоретические позиции, проанализировать различные партии, найти и устранить ошибки, встречающиеся в партиях юных шахматистов, поработать над психологической подготовкой спортсмена. Все эти проблемы лучше решать индивидуально. Основное внимание уделяется характеру и индивидуальным особенностям каждого шахматиста.

Теоретическая подготовка.

Физическая культура и спорт в России. Шахматный кодекс России, судейство и организация соревнований.

История развития шахмат. Сильнейшие западные шахматисты первой половины XIX века. В. Стейниц, спортивный и творческий путь, основы его теории позиционной игры. А. Петров и М. Чигорин, их роль в развитии отечественной

школы. Э. Ласкер, его вклад в шахматы. Гипермодернизм. А. Нимцович и его «Моя система». Спортивный и творческий путь Х.-Р. Капабланки. Спортивный и творческий путь А. Алехина. Сильнейшие шахматисты мира второй половины XX века. Становление и довоенный этап развития советской шахматной школы. Международная шахматная организация – ФИДЕ. Развитие шахмат в СССР в послевоенный период. М. Ботвинник, спортивный и творческий путь. Методы подготовки к соревнованиям. В. Смыслов и М. Таль, спортивный и творческий путь. Т. Петросян и Б. Спасский, спортивные и творческие достижения. Б. Ларсен и Р. Фишер - сильнейшие западные шахматисты второй половины XX века. А. Карпов, его вклад в развитие шахмат. Г. Каспаров, спортивный путь и творческие достижения, его роль в развитии современных шахмат и борьба с ФИДЕ. Современные шахматы конца XX и начала XXI веков. Наиболее яркие представители. История шахматных Олимпиад и другие командные соревнования. История матчей на звание чемпиона мира. История и развитие женских шахмат.

Основы методики тренировки шахматиста. Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста. Советская и зарубежная шахматная литература.

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 уравнивание 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.

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 33 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. Оппозиция 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.

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. Упражнения для развития счетных способностей.

Квалификационные турниры. Участие в квалификационных и тематических турнирах, официальных соревнованиях.

Развитие творческого мышления. Теоретические семинары. Проведение тренером-преподавателем семинаров по актуальным разделам теории шахмат, групповое обсуждение рефератов. Анализ партий и типовых позиций. Разбор сыгранных партий, анализ типовых положений, выполнение упражнений для улучшения техники расчета вариантов, тренировка со спарринг-партнером.

Индивидуальные занятия. Индивидуальные занятия тренера-преподавателя с обучающимися в соответствии с перспективными планами индивидуальной подготовки.

Самостоятельная работа. Прием зачетов по организации и судейству соревнований, выполнение учащимися контрольных работ по изученным темам, заслушивание аналитических докладов учащихся.

Темы учебно-тренировочных занятий:

- подготовка к конкретному противнику;
- разбор партий. Просмотр подборок партий по дебютам;

- анализ и устранение ошибок;
- психологическая подготовка спортсмена;
- правила поведения во время игры, подготовка к соревнованиям;
- работа с компьютером. Обучение компьютерным программам;
- работа с базами данных по дебютам, окончаниям. Решение задач;
- работа с литературой.

4.7. Программный материал для групп этапа высшего спортивного мастерства.

Преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса на этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствование и самосовершенствование техники и стратегии шахматной игры, начала, середины и окончания партии;
- тренировочные партии с сильнейшими спортсменами Европы и Мира на всероссийских, международных соревнованиях и игровых шахматных серверах;
- изучение партий сильнейших спортсменов Мира при помощи баз данных и периодических изданий;
- повышение психофизической подготовленности;
- освоение необходимых учебно-тренировочных нагрузок;
- совершенствование соревновательного опыта и психической подготовленности;
- достижение спортивных результатов на уровне мастера спорта России и гроссмейстера России.

Учебно-тренировочный процесс должен быть максимально индивидуализироваться и строиться с учетом особенностей соревновательной деятельности спортсменов-шахматистов. Особое внимание при совершенствовании технико-тактической подготовленности, уделяется индивидуализации и повышению надежности реализации преимущества, совершенствованию техники игры и устойчивости психологии спортсмена в экстремальных условиях. Роль тренера-преподавателя на этапе ВСМ неопределима. Тренер-преподаватель не только поможет при анализе партий, но и вскроет слабые стороны спортсмена, подберет задачи, партии, книги на данную тему и организует матчи со спарринг-партнером, который эти элементы игры хорошо знает и играет. Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя по виду спорта шахматы допускается привлечение дополнительно второго тренера-преподавателя (тренера) по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с спортсменами.

4.8. Учебно-тематический план (Приложение № 6 к Программе) составляется Учреждением в соответствие с годовым учебно-тренировочным планом, календарным планом воспитательной работы и планом мероприятий, направленным на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним. Занятия учебно-тематического плана проходят в форме бесед, лекций, открытых уроков, экскурсий как самостоятельные занятия и непосредственно на тренировке в форме рассказа, объяснения, указания. На этапах начальной подготовки и учебно-

тренировочном возможно выполнение обучающимися домашнего задания, а на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства применяется самостоятельное изучение учебного материала.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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

5.2. Спортивные дисциплины по виду спорта «шахматы» (номер-код вида спорта 0880002511Я), в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта, представлены в таблице №10.

Таблица № 10

Спортивные дисциплины вида спорта «шахматы»

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
шахматы - командные соревнования	088 006 28 11 Я
шахматы	088 001 28 11 Я
блиц	088 002 28 11 Я
быстрые шахматы	088 003 28 11 Я
шахматная композиция	088 004 28 11 Я
заочные шахматы	088 005 28 11 Л

5.3. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «шахматы» учитываются Учреждением при формировании Программы, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

5.5. 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.

5.6. В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка

обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «шахматы».

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие помещения для игры в шахматы;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом 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) (с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554) (далее – приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 4 к Программе);
- обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 5 к Программе);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

6.2. Кадровые условия реализации Программы:

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).

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

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы. Информационное-методическое обеспечение деятельности Учреждения – многогранный процесс, направленный на решение профессиональных, организационных и воспитательных задач, формирование и структурирование информационного пространства Учреждения с использованием всей совокупности информационных ресурсов и информационных технологий в целях гармонизации спортивной и образовательной деятельности.

Перечень информационно-методического обеспечения Программы

Список библиографических источников

1. Авербах Ю.Л. Шахматы: методическое пособие. – М., Знание, 1990.
2. Алаторцев В.А. Вопросы методики тренировки шахматистов старших разрядов. – М.: ЦНИИФК, 1962.
3. Алексеев Н.Г., Злотник Б.А. Проблемы отбора перспективных юных шахматистов. - М.: ГЦОЛИФК, 1984.
4. Ботвинник М.М. Методы подготовки шахматиста / В кн. Теория и практика шахматной игры: Учеб.пособ. / Под ред. Я.Б. Эстрина. – М.: Высш. школа, 1981.
5. Гик Е.Я. Компьютерные шахматы: эра новых чемпионов. – М: ФАИР, 1997.
6. Голенищев В.Е. Подготовка юных шахматистов: программа для II разряда. - М.: Сов. Россия, 1980.
7. Голенищев В.Е. Программа подготовки юных шахматистов IV и III разрядов» ВШК. - М., 1969.
8. Дворецкий М.И. Методика работы тренера с шахматистами высших разрядов // В кн.: Шахматы: наука, опыт, мастерство. – М: Высшая школа, 1990.
9. Дворецкий М.И., Юсупов А.М. Методы шахматного обучения. – Харьков: ФОЛИО, 1997.
10. Дворецкий М.И. Профессия – тренер. – М: 2012.
11. Дворецкий М.И. Размышления о профессии. – М: 2013.
12. Зак В.Г. Шахматы. Программа для детских спортивных школ по подготовке шахматистов IV и III разрядов. ЦШК. - М., 1959.
13. Злотник Б.А. Шахматы: наука, опыт, мастерство. – М.: Высшая школа, 1990.
14. Злотник Б.А. Комплекс диагностических методик по шахматам. – М., 1989.
15. Злотник Б.А. Диагностика спортивного мастерства шахматистов // В кн.: Шахматы: наука, опыт, мастерство. – М: Высшая школа, 1990.
16. Костьев А.Н. Программа «Шахматы для детско-юношеских спортивных школ, специализированных школ Олимпийского резерва и школ ВСМ» утверждена Комитетом по физкультуре и спорту при Совете Министров СССР в 1978 году.
17. Крогиус Н.В. Психологическая подготовка шахматиста. – М: Физкультура и спорт, 1975.
18. Лобач П., Погонина Е. Шахматы и психология – факты, комментарии, тесты. – Саратов: «ИП «Волкова В.В.», 2011.

19. Малкин В.Б. Проблемы психологической подготовки шахматиста. - М.: ГЦОЛИФК, 2001.
20. Малкин В.Б. Медико-биологические проблемы шахмат // В кн.: Шахматы: наука, опыт, мастерство. – М: Высшая школа, 1990.
21. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов – Киев, Олимпийская литература, 1999.
22. Нейштадт Я.И. Шахматный практикум. – М.: ФиС, 1980.
23. Несис Г. Вернуться в прожитую жизнь. – С-Петербург «Левша», 2011.
24. Спортивная метрология / Под редакцией В. М. Зациорского. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 256 с.
25. Теория и практика шахматной игры: Науч.-метод, и практ. пособие / Под ред. Я.Б. Эстрина. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Высшая школа, 1984.
26. Фесенко Т.К. Учебная дисциплина «Шахматы» в начальной школе. научно-практическое обоснование проекта-концепции.-2-е изд.-Обнинск, 2013.-96 с.
27. Чехов В., Архипов С., Комляков В. Программа подготовки шахматистов IV-II разрядов. – М., 2007.
28. Шахматы как предмет обучения и вид соревновательной деятельности / Под общ. ред. Н.А. Алексеева. - М.: ГЦОЛИФК, 2006.
29. Гаврилова Е.А. Безопасный спорт. Настольная книга тренера – М.: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2022. – 512 с.: ил.
30. Под редакцией Макаровой Г.А. Основы медико-биологического обеспечения подготовки спортсменов. – Настольная книга тренера – М.: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2022. – 512 с.: ил.
31. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
32. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
33. Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
34. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «шахматы» (Приказ Минспорта РФ от 9 ноября 2022 года № 952).
35. Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «шахматы» (Приказ Минспорта РФ от 20 декабря 2022 г. N 1276).
36. Приказ Министерства спорта РФ от 3 августа 2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»

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

Перечень Интернет-ресурсов

1. Министерство спорта РФ <http://www.minsport.gov.ru>
2. Российское антидопинговое агентство <http://www.rusada.ru>
3. Всемирное антидопинговое агентство <http://www.wada-ama.org>
4. Общероссийская общественная организация «Федерация шахмат России» <https://ruchess.ru>

Приложение № 1
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по
виду спорта «шахматы»
МБУ ДО СШОР «Лидер»

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/ п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки							
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		Первый год	Второй год	Первый год	Второй год	Третий год	Четвертый год		
		Недельная нагрузка в часах							
		4,5	6	12	12	14	14	20	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2		3				4	
1.	Общая физическая подготовка	33	42	49	46	58	43	62	75
2.	Специальная физическая подготовка	0	0	37	37	43	43	62	75
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0	6	31	31	36	45	52	125
4.	Техническая подготовка	85	105	195	198	227	233	350	377
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	113	149	262	262	306	306	432	499
6.	Инструкторская и судейская практика	0	5	25	25	29	29	41	25
7.	Медицинские, медико-биологические,	3	5	25	25	29	29	41	72

восстановительные мероприятия, тестирование и контроль									
Общее количество часов в год	234	312	624	624	728	728	1040	1248	

Приложение № 2
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки
по виду спорта «шахматы»
МБУ ДО СШОР «Лидер»

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,	В течение года

		ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (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 Учреждением	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;	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;	В течение года

		<ul style="list-style-type: none">- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;- правомерное поведение болельщиков;- расширение общего кругозора юных спортсменов;	
--	--	---	--

Приложение № 3
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки
по виду спорта «шахматы»
МБУ ДО СШОР «Лидер»

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Начальной подготовки	1. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-преподаватель называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год (в начале учебно-тренировочного сезона)	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год (в начале учебно-тренировочного сезона)	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	2. Семинар для спортсменов и тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации либо с ответственным за антидопинговое обеспечение в общероссийской (региональной) спортивной федерации по виду спорта.
Этапы совершенствования спортивного мастерства и	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	2. Семинар для спортсменов и тренеров-	«Виды нарушений антидопинговых	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации либо

<p>высшего спортивного мастерства</p>	<p>преподавателей</p>	<p>правил» «Процедура допинг- контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»</p>		<p>с ответственным за антидопинговое обеспечение в общероссийской (региональной) спортивной федерации по виду спорта.</p>
---	-----------------------	--	--	---

Приложение № 4
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки
по виду спорта «шахматы»
МБУ ДО СШОР «Лидер»

**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

Приложение № 5
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки
по виду спорта «шахматы»
МБУ ДО СШОР «Лидер»

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 совершенство- вания 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

Приложение № 6
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки
по виду спорта «шахматы»
МБУ ДО СШОР «Лидер»

Учебно-тематический план по виду спорта «шахматы»

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся шахматистов. Чемпионы мира по шахматам.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание.

	культуры и спортом			Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	ноябрь-май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	январь-июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	сентябрь-май	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:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.

	обучающегося			
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
Этап совершенствования спортивного мастерства	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта. Предпосылки вступления вида спорта «кикбоксинг» в Олимпийское движение.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной

	как многокомпонентный процесс			тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный

	процесс			продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий