Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа №1»

ПРИНЯТО:
на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от «25» августа 2026 года

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУДО «СШ № 1»
_____В.Д. Трубицын
Приказ №79 от 01.09.2026 года

Трубицын Владимир Дмитриевич
Подписан: Трубицын Владимир Дмитриевич
DN: C=RU, S=Липецкая область, L=г. Елец, T=Директор, O="МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ""СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 1""", СНИЛС=07618154171, ИНН=482100373812, E=sportshkola.1@mail.ru, G=Владимир Дмитриевич, SN=Трубицын, CN=Трубицын Владимир Дмитриевич
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение:
Дата: 2026-09-07 11:25:01

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «шахматы»

Составитель программы:
Логвинов К.В. – тренер – преподаватель
Порядина Т.М. – тренер – преподаватель
Исаева Е.Б. – заместитель директора

2026 год

СОДЕРЖАНИЕ.

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ……3
1.1. Предназначение дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «шахматы»……...…...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 ……...4
2.2. Объем программы……...……5
2.3. Формы обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки ……....6
2.4. Годовой учебно-тренировочный план…….…8
2.5. Календарный план воспитательной работы…….…..19
2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним…… ……23
2.7. Планы инструкторской и судейской практики……....33
2.8. Планы медицинских и медико-биологических мероприятий……....36
III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ……..……...43
3.1.Требования к результатам прохождения спортивной подготовки……..…...44
3.2. Оценка результатов освоения Программы……..……..…45
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)……..……..45
IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ШАХМАТЫ»……...56
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки…….……56
4.1.1. Этап начальной подготовки…….....56
4.1.2. Учебно-тренировочный этап……...60
4.1.3. Этап совершенствования спортивного мастерства…….……..65
4.2. Учебно-тематический план …….....71
V. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ПО ВИДУ СПОРТА ШАХМАТЫ…….....82
5.1. Материально-технические условия…….....82
5.2. Кадровые условия ……87
5.3. Информационно-методические условия…….....88
Приложение №1 …….....……....90
Приложение №2……..... ……94
Приложение №3……..... ……96

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «шахматы» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «шахматы», утвержденным приказом Минспорта России от 24 октября 2025 г. № 876 (далее – ФССП).

1.2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, максимальная реализация духовных и физических возможностей, подготовка спортивного резерва.

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Характеристика вида спорта шахматы.

«Шахматы – это не просто спорт. Они делают человека мудрее и дальновиднее, помогают объективно оценить сложившуюся ситуацию, просчитать поступки на несколько «ходов» вперед.

Шахматы – это увлекательный досуг, тонкий расчет, замечательная тренировка памяти и умения просчитать игру на несколько ходов вперед, мастерство предвидеть ходы соперника.

Шахматы отлично развивают память и логическое мышление, а также воспитывают трудолюбие и волю к победе.

Шахматы являются одним из популярных видов спорта во всем мире. Спортивную деятельность шахматиста обычно ассоциируют с умственной работой, имеющей яркую эмоциональную окраску. Шахматы, как вид соревновательной деятельности относятся, в общей классификации к группе *абстрактно-игровых видов спорта*, исход состязаний в которых в решающей мере определяется не двигательной активностью спортсмена, а абстрактно-логическим обыгрыванием соперника. Эта особенность шахмат, несомненно, оказывает определенное влияние и на систему подготовки, в которой в отличие от других видов спорта центральное место занимает профессиональная шахматная подготовка, а физическая подготовка решает лишь задачи общего характера, например, развитие общей выносливости.

Процесс шахматной тренировки состоит из общей и специальной подготовки, которые взаимосвязаны друг с другом. Общая подготовка

направлена, прежде всего, на всестороннее шахматное образование и развитие необходимых качеств шахматиста-спортсмена. Специальная подготовка шахматиста осуществляется в непосредственной связи с овладением и совершенствованием мастерства на базе уже приобретенных навыков и умений общей подготовки.

Разработка планирования подготовки на каждом этапе опирается на основные теоретико-методические положения, определяющие непрерывную последовательность учебно-тренировочного процесса, логическую преемственность целей и задач спортивной подготовки, направленных не только на повышение спортивной работоспособности, но и обязательное сохранение здоровья юных и квалифицированных спортсменов. Эти установленные положения реализуются в регулировании параметров тренировочных и соревновательных нагрузок.

При разработке плана спортивной подготовки для групп начальной подготовки учебно-тренировочный процесс носит преимущественно обучающую направленность. При этом отсутствует выраженная волнообразность физических нагрузок, исключается резкая смена периодов нагрузки и восстановления.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки используется система спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

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

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 по спортивной дисциплине «шахматы»

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2	6	10-18
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	8	6-12

Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	10	2-4

При комплектовании учебно-тренировочных групп Учреждение:

1. Формирует учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки.

2. Учитывает возможность перевода обучающихся из других Учреждений.

3. Определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп с учетом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности:

- на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом минимальных требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол;

- этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), определенный в ФССП.

2.2. Объем Программы

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

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	
	до года	свыше года	1,2,3 год	4,5 год	до года	свыше года
Количество часов в неделю	4,5	6	9	12	18	20
Общее количество часов в год	234	312	468	624	936	1040

2.3. Формы обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

Учебно-тренировочный процесс в МБУДО «СШ № 1» (далее-Учреждение) осуществляется в следующих формах:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные);
- учебно-тренировочные мероприятия (Таблица № 3);
- спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности (Таблица № 4).

В учебно-тренировочные занятия входят теоретические, практические, занятия, медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, инструкторская и судейская практика, тестирование и контроль, работа по индивидуальным планам спортивной подготовки.

Для обеспечения обучающимся круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса.

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
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	_	_	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	_	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	_	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные	_-	14	14

	мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации, федеральной территории «Сириус»			
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и/или специальной физической подготовке	_	14	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	_	_	До 10 суток
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	_	_	До 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4.	Учебно-тренировочные 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 – важная составная часть спортивной подготовки обучающихся и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным обучающимся на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей вида спорта «шахматы», с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, с учетом календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки.

Таблица №4. Объем соревновательной деятельности

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше	До трех лет	Свыше	

		года		трех лет	
Контрольные	2	4	4	4	2
Отборочные	-	2	2	2	4
Основные	-	1	1	2	3

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные Организацией.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнений требований Единой всероссийской спортивной классификации (с целью присвоения спортивных разрядов и званий).

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнений требований Единой всероссийской спортивной классификации (с целью присвоения спортивных разрядов и званий).

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.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

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).

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

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в астрономических 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;

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

На основании годового учебно-тренировочного плана спортивной подготовки Учреждением утверждается план учебно-тренировочного процесса и расписание учебно-тренировочных занятий для каждой группы.

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, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Годовой учебно-тренировочный план составлен с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки согласно ФССП (Таблица №5, №6, №7).

Таблица №5. Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки согласно ФССП

№ 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
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	весь этап
1	Общая физическая подготовка (%)	15	8	4	4	4
2	Специальная физическая подготовка (%)	-	-	3	3	4
3	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	13	17	22	25
4	Техническая подготовка(%)	37	32	30	26	22
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	45	44	42	38	36
6	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	-	4	4
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	3	3	4	3	5

Таблица №6. Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (в часах и процентах)

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы подготовки											
		Этап начальнойподготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства			
		1 год	%	Свыше года	%	1,2,3 год	%	4,5 год	%	1 год	%	Св. года	%
1.	Общая физическая подготовка (%)	35	*15%*	25	*8%*	19	*4%*	25	*4%*	37	*4%*	*42*	*4%*
2.	Специальная физическая подготовка (%)	-	-	-	-	14	*3%*	19	*3%*	37	*4%*	*42*	*4%*
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	41	*13%*	80	*17%*	137	*22%*	234	*25%*	*260*	*25%*
4.	Техническая подготовка (%)	87	*37%*	100	*32%*	140	*30%*	162	*26%*	206	*22%*	*228*	*22%*
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	105	*45%*	137	*44%*	197	*42%*	237	*38%*	338	*36%*	*374*	*36%*
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	-	-	-	-	25	*4%*	37	*4%*	*42*	*4%*
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	7	*3%*	9	*3%*	18	*4%*	19	*3%*	47	*5%*	*52*	*5%*
Общее количество часов		**234**	**100%**	**312**	**100%**	**468**	**100%**	**624**	**100%**	**936**	**100%**	**1040**	**100%**
Количество часов в неделю		**4,5**		**6**		**9**		**12**		**18**		**20**	

Таблица №7. Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
		До года	Свыше года	До трех лет	4,5 год	До года	Свыше года
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5	6	9	12	18	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		10-18		*6-12*		*2-4*	
1.	Общая физическая подготовка	35	25	19	25	37	42
2.	Специальная физическая подготовка	-	-	14	19	37	42
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	41	80	137	234	260
4.	Техническая подготовка	87	100	140	162	206	228
5.	Тактическая подготовка	55	72	100	110	186	212
6.	Теоретическая подготовка	42	53	80	100	120	130
7.	Психологическая подготовка	8	12	17	27	32	32
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	4	6	6	8	8
9.	Инструкторская практика	-	-	-	10	10	4
10.	Судейская практика	-	-	-	15	27	38
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1,5	2	6	6	8	8
12.	Восстановительные мероприятия	2,5	3	6	7	31	36
Общее количество часов в год		**234**	**312**	**468**	**624**	**936**	**1040**

Годовой календарный план-график распределения учебно-тренировочной нагрузки для ЭНП 1–го года обучения

Содержание	Часы	Месяцы											
		сентябрь	**октябрь**	**ноябрь**	**декабрь**	**январь**	**февраль**	**март**	**апрель**	**май**	**июнь**	**июль**	**август**
Общая физическая подготовка	**35**	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	2
Техническая подготовка	**87**	6	6,5	7	7	8	8	8	6	7	8	7,5	8
Тактическая подготовка	**55**	5	5	3,5	4,5	4,5	4	5,5	5	2	3,5	8	4,5
Теоретическая подготовка	**42**	3,5	4,5	4,5	4,5	4	3	3	3	4	4	-	4
Психологическая подготовка	**8**	0,5	0,5	1,5	0,5	1	-	-	1	1	1	-	1
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	**3**	1,5	-	-	-	-	-	-	-	1,5	-	-	-
Медицинские, медико-биологические мероприятия	**1,5**	-	-	-	-	-	-	1,5	-	-	-	-	-
Восстановительные мероприятия	**2,5**	-	-	-	-	-	-	-	1,5	1	-	-	-
Всего часов	**234**	**19,5**	**19,5**	**19,5**	**19,5**	**19,5**	**18**	**21**	**19,5**	**19,5**	**19,5**	**19,5**	**19,5**

Годовой календарный план-график распределения учебно-тренировочной нагрузки для ЭНП 2-го года обучения

Содержание	Часы	Месяцы											
		сентябрь	**октябрь**	**ноябрь**	**декабрь**	**январь**	**февраль**	**март**	**апрель**	**май**	**июнь**	**июль**	**август**
Общая физическая подготовка	**25**	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	4	2
Участие в спортивных соревнованиях	**41**	3	8	3	9	-	3	2	2	3	-	-	8
Техническая подготовка	**100**	7	5	9	6	11	8	10	10	8	9	9	8
Тактическая подготовка	**72**	5	6	5	5	6	6	8	8	6	8	7	2
Теоретическая подготовка	**53**	4,5	3,5	5,5	3,5	6,5	4	6	4	2,5	5	6	2
Психологическая подготовка	**12**	0,5	1,5	1,5	0,5	1,5	1	-	-	1,5	2	-	2
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	**4**	2	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-
Медицинские, медико-биологические мероприятия	**2**	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Восстановительные мероприятия	**3**	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	2
Всего часов	**312**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**24**	**28**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**

Годовой календарный план-график распределения учебно-тренировочной нагрузки для УТЭ 1-го, 2-го, 3-го годов обучения

Содержание	Часы	Месяцы											
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Общая физическая подготовка	**19**	2	1	2	2	1	2	1	2	1	2	2	1
Специальная физическая подготовка	**14**	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1
Участие в спортивных соревнованиях	**80**	3	9	6	11	6	3	12	5	6	5	5	9
Техническая подготовка	**140**	10	12	13	9	11	11	10	12	11	13	15	13
Тактическая подготовка	**100**	7	8	9	7	10	9	6	10	8	11	7	8
Теоретическая подготовка	**80**	8	8	7	7	6	6	7	8	7	6	5	5
Психологическая подготовка	**17**	2	1	1	2	1	1	2	1	2	1	2	1
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	**6**	3	-	-	-	-	-	-	-	3	-	-	-
Медицинские, медико-биологические мероприятия	**6**	3	-	-	-	-	-	3	-	-	-	-	-
Восстановительные мероприятия	**6**	-	2	-	-	3	-	-	-	-	-	-	1
Всего часов	**468**	**39**	**42**	**39**	**39**	**39**	**33**	**42**	**39**	**39**	**39**	**39**	**39**

Годовой календарный план-график распределения учебно-тренировочной нагрузки для УТЭ 4-го, 5-го годов обучения

Содержание	Часы	Месяцы											
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Общая физическая подготовка	**25**	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	4	2
Специальная физическая подготовка	**19**	2	1	2	2	1	1	1	2	1	2	3	1
Участие в спортивных соревнованиях	**137**	6	12	12	12	9	12	12	12	12	9	9	20
Техническая подготовка	**162**	13,5	10,5	14,5	12	15	11,5	13	13	12	19	16	12
Тактическая подготовка	**110**	11	9	10	9	11	9	8	10	4	11	11	7
Теоретическая подготовка	**100**	8,5	8,5	8,5	9	9	8,5	9	9	9	7	7	7
Психологическая подготовка	**27**	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	**6**	3	-	-	-	-	-	-	-	3	-	-	-
Инструкторская практика	**10**	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	1
Судейская практика	**15**	-	3	-	3	-	3	3	-	3	-	-	-
Медицинские, медико-биологические мероприятия	**6**	3	-	-	-	-	-	3	-	-	-	-	-
Восстановительные мероприятия	**7**	-	2	-	-	2	-	-	-	3	-	-	-
Всего часов	**624**	**52**	**52**	**52**	**52**	**52**	**50**	**54**	**52**	**52**	**52**	**52**	**52**

Годовой календарный план-график распределения учебно-тренировочной нагрузки для ЭССМ до года обучения

Содержание	Часы	Месяцы											
		сентябрь	**октябрь**	**ноябрь**	**декабрь**	**январь**	**февраль**	**март**	**апрель**	**май**	**июнь**	**июль**	**август**
Общая физическая подготовка	**37**	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	5	3
Специальная физическая подготовка	**37**	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	5	3
Участие в спортивных соревнованиях	**234**	18	21	21	24	18	21	24	21	21	15	15	15
Техническая подготовка	**206**	17	17,5	16,5	12,5	12,5	13	16	17,5	17,5	23	21	22
Тактическая подготовка	**186**	12	14	12	13	21	14	11	14	10	21	23	21
Теоретическая подготовка	**120**	12	12,5	12,5	12,5	12,5	10	10	9,5	9,5	9	5	5
Психологическая подготовка	**32**	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	**8**	4	-	-	-	-	-	-	-	4	-	-	-
Инструкторская практика	**10**	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	1
Судейская практика	**27**	-	3	3	3	3	3	3	3	3	-	-	3
Медицинские, медико-биологические мероприятия	**8**	4	-	-	-	-	-	4	-	-	-	-	-
Восстановительные мероприятия	**31**	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2
Всего часов	**936**	**78**	**81**	**78**	**78**	**78**	**72**	**81**	**78**	**78**	**78**	**78**	**78**

Годовой календарный план-график распределения учебно-тренировочной нагрузки для ЭССМ свыше года обучения

Содержание	Часы	Месяцы											
		сентябрь	**октябрь**	**ноябрь**	**декабрь**	**январь**	**февраль**	**март**	**апрель**	**май**	**июнь**	**июль**	**август**
Общая физическая подготовка	**42**	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	6	4
Специальная физическая подготовка	**42**	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	6	4
Участие в спортивных соревнованиях	**260**	21	22	22	22	21	22	22	22	22	21	21	22
Техническая подготовка	**228**	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19
Тактическая подготовка	**322**	21	24,5	28,5	26,5	29,5	24	25	28,5	27,5	30	27	30
Теоретическая подготовка	**20**	3	3,5	3,5	3,5	3,5	1	1	0,5	0,5	-	-	-
Психологическая подготовка	**32**	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	3
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	**8**	4	-	-	-	-	-	-	-	4	-	-	-
Инструкторская практика	**4**	-	2	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-
Судейская практика	**38**	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3
Медицинские, медико-биологические мероприятия	**8**	4	-	-	-	-	-	4	-	-	-	-	-
Восстановительные мероприятия	**36**	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Всего часов	**1040**	**88**	**88**	**88**	**88**	**88**	**80**	**88**	**84**	**88**	**84**	**88**	**88**

2.5. Календарный план воспитательной работы

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, особенностей их влияния на личность, задач этапа подготовки.

Важнейшим условием успешного осуществления воспитательной работы с юными спортсменами является единство воспитательных действий. Направленное формирование личности спортсмена – итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания – семьи, школы, основного коллектива, тренера-преподавателя, других лиц и организаций.

Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка нравственных качеств, формирует активную жизненную позицию.

Реализация воспитательных задач осуществляется несколькими путями:

– в процессе учебно-тренировочных занятий;

– в процессе спортивных соревнований и мероприятий, общественной деятельности

- дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у учащихся патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный прием обучающихся, вновь поступивших в школу;
- торжественный вечер по окончанию учреждения;
- просмотр игр, соревнований и других мероприятий (фото, видео) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;

-организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни

- участие в физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия),

- проведение тематических праздников;

- проведение тематических бесед.

- встречи со знаменитыми спортсменами;

- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;

- трудовые сборы и субботники;

- оформление стендов и газет.

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Наряду с воспитанием у занимающихся понятий об общечеловеческих ценностях, серьезное внимание обращается на этику спортивной борьбы. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление в ходе соревнований морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля успешности воспитательной работы в коллективе. Наблюдая за особенностями поведения своих подопечных во время их выступлений, тренер может делать выводы об уровне морально-волевых качеств.

Процесс воспитания нравственно-волевых качеств личности осуществляется на основе следующих принципов:

- непрерывности и преемственности;

- социокультурной детерминации воспитательного процесса;

- единства системного и личностно-деятельного подходов;

- вариативности и динамичности использования средств, форм, методов и приемов воспитания в зависимости от уровня нравственно-волевого развития занимающегося, этапа этого процесса, их индивидуальности;

- единства использования ближних, средних и дальних целей спортивной деятельности.

Большое место в воспитательной работе занимает интеллектуальное развитие. Вся система воспитательной работы должна создать прочную основу для здоровья, позволяющего поддерживать высокий уровень интеллектуальной работоспособности на всем протяжении занятий шахматами.

В Таблице №8 приведен примерный план воспитательной работы.

Таблица №8. Календарный план воспитательной работы

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

		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)	- тематические беседы, диспуты на военно-патриотические темы; - мероприятия и встречи с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися; - уроки мужества - рассказы о своих родственниках, воевавших на войне	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; - тематические плакаты, рисунки, видеоролики	В течение года
4.	**Развитие творческого мышления**		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных	**Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:** - формирование умений и навыков,	В течение года

	результатов)	способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов	
5.	**Профилактика правонарушений и асоциального поведения обучающихся**		
5.1.	Теоретическая подготовка (разъяснение негативных последствий правонарушений и приема психоактивных веществ	- проведение бесед, круглых столов с приглашением специалистов; - проведение бесед о здоровом образе жизни и вреде приема психоактивных веществ; - проведение тематических бесед о последствиях правонарушений - оформление стенда в учебно-тренировочных группах; - конкурсы рисунков и плакатов на тему: «Спорт вместо наркотиков»	В течение года
5.2.	Практическая подготовка (физкультурно-спортивная деятельность как альтернатива вредным привычкам	- проведение месячника, приуроченного к Всероссийской акции «Спорт против наркотиков»; - проведение Декады спорта и здоровья - тематические плакаты, рисунки	В течение года

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

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

Антидопинговая работа в МБУДО «Спортивная школа №1» проводится согласно плана антидопинговых мероприятий для ознакомления спортсменов с информацией по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики, а также формирования практических навыков

соблюдения антидопинговых правил и нравственных убеждений у обучающихся.

Раздел «План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним» должен содержать теоретическую часть и план антидопинговых мероприятий.

Теоретическая часть

Теоретическая часть содержит базовую информацию о Всемирной антидопинговой программе.

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

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

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

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров впробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом

любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во вне соревновательного периода запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во вне соревновательного периода.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

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

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

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

Антидопинговая организация - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование,

внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

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

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

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

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

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

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

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

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни

международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

План антидопинговых мероприятий

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, представлен в Таблице №9. План составляется для каждого этапа спортивной подготовки. В последнем столбце даются рекомендации по проведению мероприятия.

Таблица №9. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Ответственный за проведение	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1.***Веселые старты: - «Честная игра».*** Цель: - ознакомление юных спортсменов с ценностями спорта и принципами честной игры. - формирование “нулевой терпимости к допингу”. (содержания представлено в приложении №1)	1-2 раза вгод	Тренер	Обязательное предоставление отчета о проведениимероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	2. Теоретическое занятие. В ходе беседы и дальнейшего обсуждения обучающиеся получат следующие знания: - «Ценности спорта. Честная игра»; - «Что такое допинг и допинг - контроль?» - «Исторический обзор проблемы допинга (как появился?)» - «Последствия допинга для здоровья» - «Допинг и зависимое поведение» - «Профилактика допинга» - «Как повысить результаты без допинга?» - «Причины борьбы с допингом»	1 раз в год	Тренер	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

	3.Проверка лекарственных препаратов. Цель – ознакомить обучающихся с международным стандартом «Запрещенный список» и научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов	1 раз вмесяц	Тренер Мед. работник	Проверка лекарственных препаратов через сервисы по проверке препаратов осуществляется в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»:http://list.rusada.ru/
	4. Антидопинговая викторина «Играй честно». Это интерактивная игра, которая позволяет проверить спортсменов на знание антидопинговых правил.	По назначению	Тренер	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе
	5***. Онлайн обучение на сайте РУСАДА*** Обучающиеся проходят обучение на официальном сайте РУСАДА и получают сертификат дистанционного обучения «Антидопинг»	1 раз в год	Спортсмен	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	6. Родительское собрание: - «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» Цель мероприятия – получение родителями базовых знаний антидопинговых правил. В результате данного мероприятия родители: - ознакомятся с базовыми антидопинговыми правилами; - научатся пользоваться	1-2 раза вгод	Тренер	Включить в повесткудня родительского собрания вопрос поантидопингу. Использовать памяткидля родителей. (приложение **№2**). Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации Обязательноепредоставление краткого описательного отчета

	сервисом по проверкепрепаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/			(независимо от формата проведенияродительского собрания) и 2-3 фото.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	***1.Веселые старты: - «Честная игра»*** Цель: - ознакомление юных спортсменов с ценностями спорта и принципами честной игры. - формирование «нулевой терпимости к допингу». (содержания представлено в приложении №1)	1-2 раза вгод	Тренер	Обязательное предоставление отчета о проведениимероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА Обучающиеся проходят обучение на официальном сайте РУСАДА и получают сертификат дистанционного обучения «Антидопинг»	1 раз в год	Спортсмен	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	3. Антидопинговая викторина «Играй честно» Это интерактивная игра, которая позволяет проверить спортсменов на знание антидопинговых правил.	По назначению	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе Тренер	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе
	4. Родительское собрание: - «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» Цель мероприятия – получение родителями базовых знаний антидопинговых правил. В результате данного мероприятия	1-2 раза вгод	Тренер	Включить в повесткудня родительского собрания вопрос поантидопингу. Использовать памяткидля родителей. Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации Обязательноепредоставление

	родители: - ознакомятся с базовыми антидопинговыми правилами; - научатся пользоваться сервисом по проверкепрепаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/			краткого описательного отчета (независимо от формата проведенияродительского собрания) и 2-3 фото.
	5. Теоретическое занятие. В ходе беседы и дальнейшего обсуждения обучающиеся получат следующие знания: Для УТЭ до 3-х лет обучения: - «Профилактика применения допинга среди спортсменов» - «Основы управления работоспособностью спортсмена» - «Мотивация нарушений антидопинговых правил» - «Запрещенные субстанции и методы» - «Допинг и спортивная медицина» - «Психологические и имиджевые последствия допинга» - «Процедура допинг – контроля» - «Организация антидопинговой работы» Для УТЭ свыше 3-х лет обучения: - «Нормативно-правовая база антидопинговой работы» - «Допинг как глобальная проблема современного спорта» - «Характеристика допинговых средств и методов» - «Наказания за нарушение антидопинговых правил» - «Не допинговые методы повышения спортивной работоспособности»	1 раз в год	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе Тренер	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

	- «Международные стандарты для списка запрещенных средств и методов» - «Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика»			
Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	***1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА*** Обучающиеся проходят обучение на официальном сайте РУСАДА и получают сертификат дистанционного обучения «Антидопинг»	1 раз в год	Спортсмен	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	2.Семинар: ***Цель:*** - реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбы с ним; - повышение уровня антидопинговой грамотности обучающихся спортивной школы; - формирование негативного отношения к допинговым средствам, воспитание ответственности за своё здоровье. Семинар проходит в виде беседы и презентации. Семинар включает следующие темы: - «Виды нарушений антидопинговых правил» - «Процедура допинг- контроля» - «Подача запроса наТИ» - «СистемаАДАМС»	1 -2 раза в год	Тренер	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Навыки работы инструктора осваиваются с этапа начальной подготовки 2-го года обучения. На этапах совершенствования спортивного мастерства эти навыки закрепляются.

Лица, проходящие инструкторскую и судейскую практику, могут привлекаться в качестве помощников тренеров-преподавателей для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований.

В процессе овладения способностями ***инструктора*** необходимо последовательно осваивать следующие навыки и умения:

1. Освоение терминологии, принятой в шахматах.
2. Построение плана учебно-тренировочного занятия.
3. Навыками дежурного по группе (подготовка места занятий, получение и сдача инвентаря).

5. Составить конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей.

6. Определить и исправить ошибки в выполнении технических и тактических ходов.

7. Способность наблюдения за выполнением заданий другими обучающимися, умение находить ошибки и исправлять их.

8. Подбирать упражнения для совершенствования технических приемов

9. Правильно вести дневник тренировок, в котором регистрируется объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок.

10. Умение провести тренировочное занятие в группах начальной подготовки и учебно-тренировочного этапов под наблюдением тренера.

Для получения звания ***судьи по спорту*** каждый занимающийся должен освоить следующие навыки и умения:

1. Практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта «шахматы» и терминологии, принятой в спорте.

2. Составить положение о проведении первенства спортивной школы по шахматам.

3. Приобретение навыков судейства и проведение учебно-тренировочных игр в качестве помощника тренера-преподавателя.

4. Приобретение навыков судейства и проведение учебно-тренировочных игр (самостоятельно).

5. Приобретение навыков судейства и проведение спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи.

6. Приобретение навыков судейства и проведение спортивных соревнований в качестве помощника секретаря спортивных соревнований.

7. Знать правила и уметь заполнять протокол соревнований.

8. Участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи.

9. Постоянно совершенствовать судейскую практику в качестве судьи.

Результатом инструкторской и судейской практики должно являться присвоение спортсменам групп совершенствования спортивного мастерства званий инструкторов по спорту и судей по спорту.

Судейская категория присваивается после прохождения судейского семинара и сдачи экзамена.

Таблица №10. Объем занятий по инструкторской и судейской практике

Этап спортивной подготовки	Период	Количество часов в год	
		инструкторская практика	судейская практика
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4,5 год	10	15
Этап совершенствования спортивного мастерства	до года	10	27
	свыше года	4	38

Учебно-тренировочный этап четвертого года обучения:

Инструкторская практика:

1. Освоение терминологии, принятой в шахматах;
2. В качестве дежурного подготовка мест для занятий, инвентаря и оборудования.
3. Построение плана учебно-тренировочного занятия.
4. Проведение тренировочного занятия в группах на этапе начальной подготовки под наблюдением тренера.

Судейская практика:

1. Практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта «шахматы» и терминологии, принятой в спорте.
2. Приобретение навыков судейства.
3. Освоение и приобретение навыков работы судейского столика.

Учебно-тренировочный пятого года обучения:

Инструкторская практика:

1. Уметь вести наблюдения за обучающимися и находить ошибки.
2.Уметь вести наблюдения за учащимися, выполняющими технические приемы в игре и на соревнованиях.
3.Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке на изученном программном материале данного года обучения.
4. Проведение комплекса упражнений по тактической и технической подготовке под наблюдением тренера.
5. Определять и исправлять ошибки в игре.
6. Провести тренировочное занятие в группах на этапе начальной подготовки самостоятельно.
7. Научиться вести дневник тренировок.

Судейская практика:

1. Судейство на учебных играх в своей группе.
2. Приобретение навыков судейства и проведение учебно-тренировочных игр в качестве помощника тренера.
3. Приобретение навыков судейства и проведение учебно-тренировочных игр (самостоятельно).
4. Приобретение навыков судейства и проведение спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи
5. Судейство контрольных соревнований.
6. Приобретение и совершенствование навыков работы судейского столика.

Этап совершенствования спортивного мастерства:

Инструкторская практика:

1.Выполнение учебно-тренировочного занятия в группах на этапах начальной подготовки и тренировочного этапа.
2. Подбирать упражнения для совершенствования технических и тактических приемов.
3. Правильно вести дневник тренировок, в котором регистрируется объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок.

Судейская практика:

1. Умение составить положение соревнований, оформление заявок на участие в соревнованиях.
2. Постоянно совершенствовать судейскую практику в качестве судьи.

3. Составление календаря игр.
4. Составление отчета о соревнованиях.

Таблица 11. План инструкторской и судейской практики

№ п/п	Наименование мероприятия	Сроки проведения	Ответственный за проведение
1.	Участие в судейских семинарах	в течение года	Федерация шахмат ЛО
2.	Участие в судействе соревнований различного уровня	в течение года	тренер-преподаватель
3.	Организация и проведение учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя	в течение года	тренер-преподаватель

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

Медицинский контроль за юными спортсменами осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. N 1144н и предусматривает:

- медицинское обследование (1 раз в год для групп ЭНП);
- углубленное медицинское обследование (1 раз в год для групп УТЭ, 2 раза в год для групп ЭССМ);
- наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Медицинский контроль предусматривает главное - допуск к тренировкам и спортивным мероприятиям здоровых спортсменов.

К медико-биологическим средствам относятся: специализированное питание, фармакологические средства, распорядок дня, спортивный массаж, гидропроцедуры, суховоздушная и паровая бани, баротерапия, оксигенотерапия, электростимуляция, ультрафиолетовое излучение.

Восстановительно-профилактические средства – это средства педагогического, психологического, медико-биологического характера, действие которых направлено на ускорение процессов восстановления

организма после тренировочных нагрузок, повышения сопротивляемости организма к отрицательным факторам спортивной деятельности и внешней среды.

Восстановительные средства и мероприятия включают в себя:

Пассивный отдых.

Прежде всего - ночной сон продолжительностью не менее 8 часов в условиях чистого воздуха и тишины. В периодах с большими нагрузками рекомендуется дополнительно отдыхать 1-1,5 часа в послеобеденное время (желательно не сразу, а после прогулки 20-30 мин). При очень напряженных двух- и трехразовых тренировках возможен и трехразовый сон продолжительностью примерно по 1 часу после завтрака (первая тренировка до завтрака) и обеда. Ночной сон увеличивается до 9 часов.

Активный отдых.

После упражнений с большой нагрузкой часто бывает, полезен активный отдых (компенсаторное плавание), которое ускоряет процессы восстановления и снижает нагрузку на психическую сферу спортсмена. Однако необходимо иметь в виду, что общий объем нагрузки при этом увеличивается и утомление от всей суммы тренировочной работы на занятии в целом не уменьшается. Во многих случаях на следующий день после занятий с большой нагрузкой эффективна 30-40-минутная нагрузка в виде малоинтенсивных упражнений (очень легкий бег
или ходьба по лесу, езда на велосипеде, ходьба на лыжах). Частота пульса при этом, как правило, не должна превышать 120 уд./мин. Специальные средства восстановления, используемые в подготовке, можно подразделить на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание учебно-тренировочных средств разной направленности; правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в учебно-тренировочном занятии, так и в целостном учебно-тренировочном процессе;
- ведение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха; оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- полноценные разминки и заключительные части учебно-тренировочных занятий;

- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.);

- повышение эмоционального фона учебно-тренировочных занятий; - эффективная индивидуализация учебно-тренировочных воздействий и средств восстановления;

- соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

Восстановительные процессы подразделяются на:

- текущее восстановление в ходе выполнения упражнений;

- срочное восстановление, происходящее сразу после окончания работы;

- отставленное восстановление, которое наблюдается на протяжении длительного времени после выполнения учебно-тренировочной нагрузки;

- стресс-восстановление – восстановление после перенапряжения.

Применение восстановительных средств должно осуществляться на фоне гигиенически целесообразного распорядка дня спортсмена и рационального питания.

Режим дня и питания могут иметь специальную, восстановительную направленность.

Следует умело использовать восстановительную роль сна. Продолжительность сна после значительных нагрузок может быть увеличена до 9-10 часов.

В режиме дня следует предусмотреть 20-30 мин дополнительно к продолжительности занятия на гигиенические или восстанавливающие процедуры.

Восстановительный пищевой рацион должен включать продукты, богатые легкоусвояемыми углеводами (молоко, кисло-молочные продукты, хлеб из пшеничной муки высшего сорта, мед, варенье, компоты). Следует включать растительные масла без термической обработки. Рацион должен быть богат балластными веществами и пектином (овощи, фрукты). С целью восстановления потерь воды и солей может быть несколько повышенная суточная норма воды и поваренной соли. Следует применять специализированные продукты, обогащенные белком, витаминами, минералами. При повышенных энергозатратах целесообразна организация 4-5 разового питания. Применение витаминов не должно подавлять и заменять естественных процессов восстановления в организме.

Значительную роль в ускорении процессов восстановления играет массаж: ручной, вибромассаж, ультразвуковой, массаж с растирками. В комплексе восстановительных средств используют цветовые и музыкальные воздействия, создающие фон для благоприятного воздействия. Время на профилактически-восстановительные мероприятия входит в общее количество часов, предусмотренное учебным планом для каждого года обучения.

К психологическим средствам восстановления относятся:

Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервно- психической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных тренировок.

Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

К их числу относятся:

- аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- средства внушения (внушенный сон-отдых);
- гипнотическое внушение;
- приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;
- интересный и разнообразный досуг;
- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (до 2-х лет подготовки) - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (свыше 2-х лет подготовки) - основными средствами восстановления, является рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное

соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 1-го и 2-го годов подготовки.

Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

На этапе совершенствования спортивного мастерства с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма спортсменов. Дополнительными средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок, объема и интенсивности, изменение продолжительности периодов отдыха и тренировочных нагрузок.

На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (гигиенические, психологические, медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм спортсмена.

Планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование нагрузки - т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсменов и др. При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления. В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как повышенные дозы восстановительных процедур могут «блокировать» максимальное воздействие тренировки на организм. Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо после высоких тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и т.д.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего воздействия, а затем - локального.

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

нагрузок спортсменами. Для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, интенсивность потоотделения и др.).

Таблица №12. Восстановительные мероприятия и средства.

Предназначение	**Задачи**	**Средства и мероприятия**	**Методические указания**
Этап начальной подготовки			
Развитие физических качеств с учетом специфики шахмат, физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Педагогические: рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно; водные процедуры закаливающего характера; сбалансированное питание.	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме.
Учебно-тренировочный этап , Этап совершенствования спортивного мастерства			
Перед учебно-тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности ФСПП	Упражнения на растяжение. Разминка. Массаж. Искусственная активизация мышц. Психорегуляция мобилизующей направленности	3 мин. 10-20 мин 5-15 мин Растирание массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом 3 мин само- и гетерорегуляция
Во время учебно-тренировочного занятии, соревнования.	Предупреждение общего локального переутомления, перенапряжения.	Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности. Восстановительный массаж, точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание) Психорегуляция мобилизующей направленности.	В процессе тренировки. 3-8 мин 3 мин само-и гетерорегуляция
Сразу после учебно-тренировочного занятия, соревнования.	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфовоцеркуляции тканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений: ходьба, дыхательные упражнения, душ теплый/прохладный	8 – 10 мин

Через два часа после учебно-тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесс	Локальный массаж, массаж мышц спины (включая воротниковую зону и паравертебрально) Душ теплый/холодный. Сеансы аэроионотерапии. Психорегуляция реституционной направленности	8-10 мин 5 мин Саморегуляция, гетерорегуляция
В середине микроцикла, в соревнованиях и в свободный от игр день	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений.	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж.	Восстановительная тренировка. После восстановительной тренировки
После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж, подводный массаж. Психорегуляция реституционной направленности	Восстановительная тренировка, туризм. После восстановительной тренировки. Саморегуляция, гетерорегуляция
После макроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика переутомления	Средства те же, что и после микроцикла применяются несколько дней. Сауна	Восстановительная тренировки ежедневно 1 раз в 3-5 дней
Перманентно	Обеспечение биоритмических, энергетических, восстановительных процессов	Сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды	4500 – 5500 ккал/день, режим сна, аутогенная саморегуляция

Таблица №13. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

№ п/п	Наименование мероприятия	Сроки проведения	Ответственный за проведение
1.	Прохождение УМО в ОВФД	1-2 раза в год (согласно графику)	тренер-преподаватель
2.	Медицинский осмотр в ОВФД перед участием в спортивных соревнованиях	в течение года	тренер-преподаватель
3.	Прохождение восстановительных мероприятий в массажном кабинете	в течение года (по необходимости)	Массажист в ОВФД

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсменов на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Предметом контроля в спорте является содержание учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов, их работоспособность, возможности функциональных систем.

Система контроля включает в себя:

- предварительный контроль;
- оперативный контроль;
- текущий контроль;
- промежуточная аттестация.

Предварительный контроль проводится в начале учебного года и предназначен для изучения состава занимающихся и определения готовности к предстоящим занятиям и выполнению нормативных требований. Данные такого контроля позволяют уточнить учебные задачи, средства и методы их решения.

Оперативный контроль используется непосредственно в тренировочном занятии и направлен на оценку реакций организма на тренировочные или соревновательные нагрузки, качество выполнения технических действий и их комбинаций, настрой и поведение спортсмена в различных условиях тренировочной и соревновательной деятельности. Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний – срочных реакций организма спортсменов на нагрузку в ходе отдельных тренировочных занятий и соревнований. Оперативный контроль проводит тренер-преподаватель совместно со спортсменом.

Текущий контроль успеваемости - систематический контроль достижений обучающихся, проводимый в ходе осуществления образовательной деятельности в соответствии с дополнительной образовательной программой спортивной подготовки. Основными задачами проведения текущего контроля успеваемости обучающихся являются определение уровня общей физической подготовленности обучающихся, уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся, показателей тренировочной и соревновательной деятельности, эффективности методов подготовки обучающихся. Текущий контроль успеваемости обучающихся осуществляется

тренером-преподавателем по виду спорта и проводится в виде тестирования по видам спортивной подготовки, оценки в микроциклах подготовки результатов спортивных соревнований.

Промежуточная аттестация – форма оценки уровня подготовленности обучающегося, достижения им установленных требований к результатам освоения обучающимися дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по итогам периода обучения посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки, а также выполнению требований к уровню спортивной квалификации (разрядные требования) на основании норм, требований и условий Единой всероссийской спортивной квалификации. Для проведения промежуточной аттестации обучающихся в Учреждении создается аттестационная комиссия.

3.1. Требования к результатам прохождения Программы.

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

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «шахматы»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «шахматы»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года обучения;
- укрепление здоровья.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «шахматы»;

- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической, и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «шахматы»;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;

- укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической, и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «шахматы»;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;

- сохранение здоровья.

3.2. Оценка результатов освоения Программы

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, 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.

Аттестация (промежуточная и итоговая) проводится один раз в год согласно утвержденного графика.

Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для оценки общей физической и специальной подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, определенными федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «шахматы».

Теоретический раздел сдается по завершению обучения на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе. Экзамен по теоретической подготовке представлен в виде теоретического тестирования.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки включают в себя:

- нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «шахматы» (Таблица №14);

- нормативы общей и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «шахматы» (Таблица №15);

- нормативы общей и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «шахматы» (Таблица №16);

- контрольно-переводные нормативы по каждому этапу и периоду спортивной подготовки (*Приложение 3*).

Таблица №14. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «шахматы»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
Нормативы общей физической подготовки						
1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			9,6	10,1	8,6	9,1
2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			85	77	95	87
4.	Челночный бег 3х10 м	с	не менее		не менее	
			11,2	11,7	10,8	11,3

Вопросы теоретического тестирования по окончанию этапа начальной подготовки

1. Какая страна считается родоначальником шахмат?

А) Китай;

Б) Япония;

В) Индия;

Г) Англия.

2.Какая игра являлась предшественницей современных шахмат?

А) Чатуранга;

Б) Шашки;

В) Латрункули;
Г) Алькерк.
3. Какая фигура всегда остаётся на доске до конца игры?
А) Ладья
Б) Одна из пешек
В) Король
Г) Ферзь
4. Какие три результата существуют и могут быть зафиксированы по окончанию шахматной партии?
А) Победа, ничья и поражение;
Б) Пат, нападение на короля и нападение на ферзя;
В) Шах, нападение на короля и нападение на ферзя;
Г) Мат, нападение на короля и нападение на ферзя.
5. Если шахматист не может защититься от нападения на короля, то это называется:
А) Пат;
Б) Мат;
В) Шах;
Г) Цугцванг.
6. Как называется самое высокое официальное звание в шахматах?
А) Мастер спорта;
Б) Кандидат в мастера спорта;
В) Гроссмейстер;
Г) Шахматный король.
7. Сколько раз согласно правилам во время одной партии можно провести рокировку одной стороне?
А) Один
Б) Два
В) Три
Г) Полтора
8. Как называется одновременное нападение на две или большее количество фигур?
А) Ложка
Б) Вилка
В) Комбинация
Г) Нож
9. Как называется система записи ходов в шахматной партии?
А) Шахматная нотация;

Б) Шахматная клинопись;
В) Шахматная шифровка;
Г) Нотная грамота.
10. В чем состоит цель шахматной партии? Обозначение победы в игре.
А) В том, чтобы поставить мат королю своего соперника;
Б) В том, чтобы поставить пат королю своего соперника;
В) В том, чтобы срубить все фигуры у своего соперника;
Г) В том, чтобы поставить шах королю своего соперника.
11. Как называется ход в шахматной партии во время которого ходят одновременно сразу две фигуры одного цвета?
А) Взятие на проходе;
Б) Ход ферзём;
В) Ход конём;
Г) Рокировка.
12. Каких видов бывает ход «рокировка» в шахматной партии?
А) Короткая и длинная;
Б) Быстрая и медленная;
В) Горячая и холодная;
Г) Быстрая и медленная.
13. Назвать положение, в котором король стороны, имеющей очередь хода, не находиться под шахом и при этом ни имеет ни одного хода (в это время все остальные фигуры и пешки также лишены ходов):
А) Мат
Б) Десперадо
В) Пат
Г) Шах
14. Как при записи шахматной партии обозначается король, согласно правилам записи партии по виду спорта «шахматы»?
А) Крл
Б) К
В) Кр
Г) Кор
15. Какими фигурами из приведённых ниже ставится линейный мат?
А) Двумя слонами
Б) Двумя конями
В) Двумя пешками
Г) Двумя ладьями
16. Что является начальной стадией партии?

А) Дебют
Б) Миттельшпиль
В) Эндшпиль
Г) Кульминация
17. Что является серединой партии?
А) Эндшпиль
Б) Миттельшпиль
В) Дебют
Г) Кульминация
18. Что является конечной стадией партии?
А) Миттельшпиль
Б) Кульминация
В) Эндшпиль
Г) Дебют
19. Что означает термин «цугцванг»?
А) У одной стороны заканчивается время на часах
Б) У обеих сторон заканчивается время на часах
В) У одной стороны нет полезных ходов
Г) У обеих сторон нет полезных ходов
20. Что означает термин «цейтнот»?
А) Острую нехватку пешек
Б) Острую нехватку времени
В) Нехватку места для расположения ферзя
Г) Нехватку терпения при обдумывании хода
21. В чем измеряется сравнительная (материальная) ценность фигур?
А) В пешках
Б) В условных единицах
В) В условных шахматных рублях
Г) В количестве взятого материала
22. Выбрать вариант ответа с верным соотношением сравнительной (материальной) ценности фигур:
А) Пешка = 1, конь = 3, слон = 3, ладья = 5, ферзь = 8, король - 10.
Б) Пешка = 1, конь = 4, слон = 3 - 3.5, ладья = 5.5 - 6, ферзь = 7, король - не имеет цены.
В) Пешка = 1, конь = 3, слон = 3 - 5, ладья = 4.5 - 5, ферзь = 9, король - 10.
Г) Пешка = 1, конь = 3, слон = 3 - 3.5, ладья = 4.5 - 5, ферзь = 9, король - не имеет цены.
23. При каких условиях допустимо взятие на проходе:

А) 1. Пешка, совершающая взятие, должна находиться на 5-ой горизонтали для белых или на 4-ой для черных;

2. Взятая пешка должна сделать ход на два поля, оказавшись на одной горизонтали с пешкой, которая делает взятие;

3. Взятие на проходе выполняется ответным ходом после хода пешки на два поля (не использовав право взятия на проходе сразу во время этого хода, мы теряем его).

Б) 1. Пешка, совершающая взятие, должна находиться на 5-ой горизонтали для белых или на 6-ой для черных;

2. Взятая пешка должна сделать ход на два поля, оказавшись на одной горизонтали с пешкой, которая делает взятие;

3. Взятие на проходе выполняется ответным ходом после хода пешки на два поля.

В) 1. Пешка, совершающая взятие, должна находиться на 6-ой горизонтали для белых или на 5-ой для черных;

2. Взятая пешка должна сделать ход на два поля, оказавшись на одной горизонтали с пешкой, которая делает взятие;

3. Взятие на проходе выполняется ответным ходом после хода пешки на два поля.

Г) 1. Пешка, совершающая взятие, должна находиться на 3-ой горизонтали для белых или на 4-ой для черных;

2. Взятая пешка должна сделать ход на два поля, оказавшись на одной горизонтали с пешкой, которая делает взятие;

3. Взятие на проходе выполняется ответным ходом после хода пешки на три поля.

Ответы к вопросам

№1 -	№7 -	№13 -	№19 -
№2 -	№8 -	№14 -	№20 -
№3 -	№9 -	№15 -	№21 -
№4 -	№10 -	№16 -	№22 -
№5 -	№11 -	№17 -	№23 -
№6 -	№12 -	№18 -	

Каждый ответ равен 1 баллу. Для зачета необходимо набрать от 16 баллов и выше.

Таблица №15. Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода
на учебно-тренировочный этап
(этап спортивной специализации) по виду спорта «шахматы»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,5	6,6
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			11	7
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+5
1.4.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			9,8	10,2
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			122	117
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»		

Вопросы теоретического тестирования по окончанию учебно-тренировочного этапа

1.Как сокращенно называется Международная федерация шахмат?

А) ФИФА

Б) ФШР

В) ИКЧФ

Г) ФИДЕ

2. Чьим именем названа рейтинговая система, позволяющая измерить силу шахматиста?

А) Эла

Б) Ало

В) Эло
Г) Фило
3. *Указать чемпиона мира по шахматам, который был им дольше всех:*
А) Михаил Таль
Б) Александр Алехин
В) Эммануил Ласкер
Г) Вильгельм Стейниц
4. Назвать единственного чемпиона мира по шахматам, который умер непобежденным?
А) Михаил Таль
Б) Александр Алехин
В) Эммануил Ласкер
Г) Вильгельм Стейниц
5. Кто первым официально получил звание чемпиона мира по шахматам?
А) Иоганн Цукертот
Б) Михаил Чигорин
В) Адольф Андерсен
Г) Вильгельм Стейниц
6. В каком году состоялся первый официальный чемпионат мира по шахматам?
А) 1901
Б) 1923
В) 1745
Г) 1886
7. В каком году состоялся первый шахматный турнир среди компьютеров?
А) 1970
Б) 1972
В) 1978
Г) 1997
8. В каком году компьютер впервые победил чемпиона мира по шахматам?
А) 2002
Б) 1997
В) 1999
Г) 2005
9. Дисциплина «быстрые» шахматы. Игрок, играющий белым цветом, превращает пешку в ферзя, затем берёт ладью и переворачивает ее. Черные останавливают часы и подзывают арбитра. Как должен поступить арбитр?

А) У игрока перевернувшего ладью, судья должен зафиксировать невозможный ход;
Б) Никак не отреагировать;
В) Сделать замечание белым за неправильно поставленную фигуру.
Перевернуть ладью и партия продолжается:
Г) Сделать замечание белым за неправильно поставленную фигуру. Принести ферзя и продолжить партию.
10. Дисциплина «шахматы». На 8-ом ходу выяснилось, что пара играет с переменой цвета. Решение арбитра?
А) Продолжить игру;
Б) Продолжить игру, внести изменения цвета в пары текущего тура;
В) Начать новую игру с цветами жеребьевки;
Г) Продолжить игру, изменения в цвета пары не вносить.
11. Если игрок превращает пешку, то выбор новой фигуры определен:
А) Когда избранная фигура касается поля превращения
Б) Когда игрок опустил руку от избранной фигуры
В) Когда он нажал кнопку на своих часах
Г) Когда он нажал кнопку на своих часах фигурой
12. Каким образом арбитр должен принять претензию от заявителя о подозрении в читерстве?
А) в устной форме
Б) в письменной форме
В) в начале устной, а потом принять бланк заявления
Г) не имеет принципиального значения
13. Какое из перечисленных шахматных начал не относится к группе полуоткрытых дебютов?
А) Испанская партия
Б) Французская защита
В) Зашита Каро-Канн
Г) Сицилианская защита
14. Указать контроль времени, соответствующий классическим шахматам:
А) 10 минут с каждой стороны
Б) 25 минут с каждой стороны
В) Более 60 минут с каждой стороны
Г) 30 минут с каждой стороны
15. Что означает понятие закрытая игра?
А) Закрытая игра - это когда идет активная атака с обеих сторон
Б) Закрытая игра - это когда игра идет всегда по флангам

В) Закрытая игра - это шахматный поединок, где позиции на доске открыты для прямых атак фигур сопрника

Г) Закрытая игра - это шахматный поединок, где позиции на доске застроены пешечными цепями, что препятствует прямым атакам. В таких играх акцент делается на стратегических маневрах и поиске позиционных преимуществ.

16. Открытые дебюты - это дебюты, начинающиеся ходом:

А) 1.a2-a4 a7-a5

Б) 1.e2-e4 e7-e5

В) 1.c2-c4 c7-c5

Г) 1.h2-h4 h7-h5

17. Какой метод защиты применим при двойном шахе?

А) Отход королем

Б) Уничтожение королем

В) Перекрытие

Г) Контратака

18. Понятие «Невозможный ход» - это:

А) Превращение пешки

Б) Двойной ход конем

В) Ход, не соответствующий требованиям позиции

Г) Ход, сделанный с нарушением правил вида спорта шахматы

19. ?! – что означает это обозначение в шахматной нотации?

А) Хороший ход

Б) Сомнительный ход

В) Слабый ход

Г) Ход, заслуживающий внимания

20. Как называется шахматная батарея из двух ладей и ферзя?

А) Пушка Алехина

Б) Штык Блекберна

В) Лестиница Пильсбери

Г) Ружье Цукерторта

21. В чем состоит основное отличие разряда от звания?

А) Принципиальных отличий нет

Б) Разряд необходимо периодически подтверждать, а звание дается один раз и пожизненно

В) Разряд присваивают приказом, а звание нет

Г) Звание присваивают приказом, а разряд нет.

22. Кто играл в знаменитой «вечнозеленой» партии?

А) Адольф Андерсен и Жан Дюфрень

Б) Адольф Андерсен и Пол Морфи

В) Адольф Андерсен и Лионель Кизерицикий
Г) Пол Морфи и Герцог Брауншвейгский
23. Что означает понятие «бешеная фигура»?
А) Бешеная фигура - это фигура, которую игрок неоднократно жертвует для достижения стратегических целей, например, для получения пата. Зачастую, это ладья.
Б) Бешеная фигура - это фигура, которую игрок оберегает и сохраняет для достижения стратегических целей.
В) Бешеная фигура - это любая фигура, которая представляет ценность для игрока
Г) Бешеная фигура - это ферзь не выведенный с изначального поля
24. Что такое шахматная квалификация игрока, в соответствии с нормами и требованиями правил вида спорта шахматы и ЕВСК?
А) это уровень мастерства игрока, подтвержденный официальными шахматными званиями, разрядами, документам в соответствии с актуальной версией ЕВСК.
Б) это уровень мастерства игрока, подтвержденный выполнением норм разрядов без обязательного документального присвоения
В) это уровень условного личного рейтинга игрока
Г) это уровень вне зависимости от личного рейтинга.

Ответы к вопросам

№1-	№7-	№13-	№19-
№2-	№8-	№14-	№20-
№3-	№9-	№15-	№21-
№4-	№10-	№16-	№22-
№5-	№11-	№17-	№23-
№6-	№12-	№18-	№24-

Каждый ответ равен 1 баллу. Для зачета необходимо набрать от 16 баллов и выше.

Таблица №16. Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода
на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «шахматы»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,3	5,5
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			22	13
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+11
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не более	
			162	152
1.5.	Челночный бег 3х10 м	с	не менее	
			8,4	8,6
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»			

IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ШАХМАТЫ»

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

Рабочая программа разработана для организации работы тренера-преподавателя и направлена на достижение планируемых результатов освоения обучаемыми дополнительной образовательной программы по виду спорта «шахматы» по каждому этапу спортивной подготовки.

4.1.1. Этап начальной подготовки

Общая физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения без предметов

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: поднимание 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.

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 доводиться 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.

Техническая подготовка

Этап начальной подготовки 1-го года обучения

«Шахматный кодекс и первоначальные понятия».
Расположение шахматной доски между партнерами. Обозначение полей на доске. Запись партии (нотация). Понятия «шах», «мат» и «пат». Мат различными фигурами в простых позициях с минимальным количеством фигур. Правила выполнения рокировки. Решение задач на мат в 1 - 2 хода. Принцип взаимодействия фигур. Правила поведения во время игры. Правило: взялся - ходи, будьте взаимовежливы.

Раздел «Дебют».

Очерёдность развития фигур в начале партии. «Лёгкие» и «тяжелые» фигуры. Сравнительная ценность фигур. Анализ сыгранных партий. **Раздел «Миттельшпиль».**

Демонстрация коротких партий (классические и наиболее распространенные ошибки). Дидактические игры и задания: «Двойной удар», «Выиграй фигуру», «Объяви мат в два хода», «Сделай ничью».

Раздел «Эндшпиль».

Техника матования одинокого короля. Дидактические игры и задания: «Ограниченный король», «В угол», «Кратчайший путь». Техника проведения пешки.

Раздел «Конкурсы решения задач». Решение задач по темам освоения программного материала.

Этап начальной подготовки 2-го года обучения

Раздел «Дебют». Дидактические игры и задания: «Захват контрольного поля», «Защита контрольного поля», «Взятие». Оценка позиции в дебюте. Тематические тренировочные партии. Анализ сыгранных партий. Оценка

позиции в дебюте. Связь дебюта с миттельшпилем. Сравнительная ценность фигур. Открытые и полуоткрытые линии. Тяжелые фигуры на открытых и полуоткрытых линиях.

Раздел «Миттельшпиль». Дидактические игры и задания: «Атака неприятельской фигуры», «Двойной удар», «Взятие», «Защита», «Игра на уничтожение», «Ограничение подвижности».

Раздел «Эндшпиль». Разыгрывание тренировочных позиций в паре. Дидактические игры и задания: «Сделай ничью», «На крайнюю линию», «Кратчайший путь». Решение позиций: слон против пешек, конь против пешек, ладья против пешек. Анализ сыгранных партий и типовых ошибок. Понятие цугцванг. Мат в 2 хода, основанный на цугцванге. Понятие цейтнот. Король и пешка против короля. Отдаленная проходная пешка. Защищенная проходная пешка. Король и ферзь против короля и пешки. Биоритмы и их значение для шахматиста.

Тактическая подготовка

Этап начальной подготовки 1-го года обучения

Раздел «Дебют». Тематические тренировочные партии. Комбинации на темы: «отвлечение», «завлечение», «двойной удар», «связка». Жертва фигуры с целью получения перевеса, постановкой мата. Демонстрация партий известных шахматистов где были проведены комбинации с постановкой мата, жертвами качества и получением компенсации. Конкурсы решения задач на мат в 1 - 2 хода. Игровая практика из заданных тематических позиций.

Раздел «Миттельшпиль». Тематические тренировочные партии. Анализ сыгранных партий и типовых ошибок. Конкурсы решения комбинаций.

Раздел «Конкурсы решения задач». Решение задач по темам освоения программного материала.

Этап начальной подготовки 2-го года обучения

Раздел «Дебют». Ошибки в дебюте. Значение флангов в дебюте. Подрыв центра. Атака на короля в дебюте. Гамбиты. Стратегические идеи гамбита Эванса, шотландского гамбита, королевского гамбита. Стратегические идеи защиты двух коней, итальянской партии, защиты Филидора, шотландской партии, шотландского гамбита. Комбинации на совокупность элементарных тактических идей. Комбинации на сочетание нескольких идей. Форпост. Вторжение на вторую (седьмую) горизонталь (обжорный ряд).

Раздел «Миттельшпиль». Решение комбинаций на сочетание идей (двойной удар, связка, отвлечение, завлечение, открытое нападение, открытый

шах, двойной шах). Разыгрывание тематических позиций с вторжением на «обжорный ряд» в паре. Решение задач: пешечные и ладейные окончания. Пешечный прорыв. Мат двумя слонами одинокому королю. Король и ладья против короля и 1 - 3 пешек. Король, ладья и пешка против короля и ладьи. Пешечные окончания с 1-2 пешками.

4.1.2. Учебно-тренировочный этап

Общая физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения без предметов

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: поднимание 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.

Специальная физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения с предметами

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 ив 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.

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 доводиться 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.

Техническая подготовка

Учебно-тренировочный этап 1-го года обучения

Анализ и разбор партий мастеров и гроссмейстеров. Оценка позиции в дебюте. Анализ сыгранных партий. Задачи на мат в 4 - 6 ходов (в том числе без доски). Развитие дебютных принципов. Современные дебютные принципы, основные факторы, определяющие оценку дебютной стратегии. Виды дебютов по внешней конструкции. Сильный пешечный центр. Подрыв пешечного центра. Фигуры против пешечного центра. Фигурно-пешечный центр. Роль центра при фланговых операциях. Особенности расположения пешек. Пешечные слабости. Сдвоенные пешки. Отсталая пешка на полуоткрытой линии. Проходная пешка. Владение 7-й (2-й) горизонталью. Использование открытой линии. Окончания с проходными пешками. Решение тематических упражнений. Изучение точных позиций эндшпиля. Разыгрывание позиций с укороченным контролем времени.

Учебно-тренировочный этап 2-го года обучения

Одноцветные слоны. «Хорошие» и «плохие» слоны. Разбор фрагментов партий с заданием «построить дальнейший план игры. Знакомство и использование компьютерных шахматных программ для самостоятельной подготовки. Анализ сыгранных партий и типовых ошибок. Первый чемпион мира Вильгельм Стейниц и его учение. Ограничение подвижности фигур: ограничение «жизненного» пространства противника. «Выключение» фигур из игры. Тематические примеры приема: «связка». Тематические примеры приема: «блокада». Роль центра при фланговых операциях. Борьба с образованием у противника пешечного центра, тематические примеры. Мат конем и слоном

одинокому королю. Углубленное совершенствование техники постановки мата в укороченном временном промежутке.

Учебно-тренировочный этап 3-го года обучения

Пешечный перевес на одном из флангов. Пешечная цепь. Изолированная пешка. Висячие пешки. Сильная проходная пешка в центре доски. Сдвоенные пешки. Отсталые пешки. Позиционная и динамическая жертва пешки. Коневые окончания. Конь против пешек. Конь и пешка против коня. Окончания с большим числом пешек. Легкофигурные окончания. Слон сильнее коня. Конь сильнее слона. Ладейные окончания. Ладья против пешек. Реализация материального перевеса. Разыгрывание позиций с укороченным контролем времени. Реализация лишней пешки в окончаниях с большим количеством пешек. Сравнительная сила слона и коня в эндшпиле. Король и ладья с пешкой против короля ладьи с пешкой.

Учебно-тренировочный этап 4-го года обучения

Изучение дебютных новинок, из партий сильнейших гроссмейстеров на главных всероссийских и международных соревнованиях. Тренировочная игровая практика изученными дебютами, отработка техники постановки. Анализ, разбор тематических партий мастеров и гроссмейстеров. Разыгрывание тематических позиций в ограниченном временном промежутке. Разыгрывание типовых позиций миттельшпиля. Разбор фрагментов партий с заданием построить дальнейший план игры. Составление этюдов. Парное разыгрывание сложных позиций в эндшпиле.

Учебно-тренировочный этап 5-го года обучения

Углубленное изучение систем индивидуального дебютного репертуара. Индивидуальная работа с тематической литературой. Сеансы одновременной игры, разбор и анализ сыгранных партий. Тематические тренировочные партии со спарринг-партнерами с укороченным контролем времени. Углубленное совершенствование техники реализации материального перевеса: укороченный временной промежуток на реализацию. Углубленное совершенствование техники реализации позиционного перевеса: укороченный временной промежуток на реализацию. Стратегическая игра, планирование. Перегруппировка фигур при резком изменении пешечной структуры. Совершенствование техники защиты в худших позициях, удержание ничьи. Совершенствование техники защиты в худших позициях, тенденции перехода в контратаку. Углубленная самостоятельная работа, изучение типовых ошибок

соперников. Постоянная подготовка к основным соревнованиям, изучение типовых ошибок соперников и нивелирование собственных. Систематический анализ.

Тактическая подготовка

Учебно-тренировочный этап 1-го года обучения

Атака на короля при разносторонних рокировках. Атака на не рокированного короля. Тренировка техники расчета. Ошибки при расчете. Решение упражнений без перемещения фигур. Разбор подобранных партий. Конкурсы решения комбинаций. Блицконкурсы решения задач, этюдов и комбинаций. Конкурсы решения задач - двухходовок. Сеансы одновременной игры (в том числе тематические) с последующим анализом типичных ошибок. Тяжелофигурные окончания.

Учебно-тренировочный этап 2-го года обучения

Атака при односторонних рокировках. расположение пешек. фигурная атака. Слабые и сильные поля. Атака при разносторонних рокировках: вскрытие вертикалей, типовые позиции. Тренировка техники расчета. Дерево расчета вариантов, ходы-кандидаты. Оценка, анализ, план. Конкурсы решения задач и комбинаций. Блицконкурсы решения задач и комбинаций. Конкурсы решения этюдов. Разыгрывание тематических позиций в ограниченном временном промежутке. Разыгрывание тренировочных тематических позиций в паре. Совершенствование техники реализации материального перевеса.

Учебно-тренировочный этап 3-го года обучения

Тренировка техники расчета вариантов. Конкурсы решения комбинаций, задач, этюдов. Подвижность слона и коней в миттельшпиле. Пассивная и активная защита. Тенденция перехода в контратаку, тематические примеры. Сложные пешечные окончания. Активность короля и ладьи в ладейных окончаниях. Четырехладейные окончания. Решение тактических упражнений в ограниченном временном интервале. Игра из типовых позиций, характерных для некоторых открытых дебютов. Игра из типовых позиций, характерных для некоторых полуоткрытых дебютов. Игра из типовых позиций, характерных для некоторых закрытых дебютов. Игра из типовых позиций, характерных для некоторых открытых, полуоткрытых, закрытых дебютных схем в ограниченном временном интервале. Составление индивидуального дебютного репертуара.

Учебно-тренировочный этап 4-го года обучения

Тактические задачи в сложных легкофигурных окончаниях. Тактические задачи в сложных ферзевых окончаниях. Тактические задачи в сложных ладейных окончаниях. Пешечный штурм на королевском фланге. Пешечный штурм на ферзевом фланге. Пешечные прорывы: подготовка пешечных прорывов, тенденции перехода. Самостоятельное изучение тематической шахматной литературы. Характеристика современных дебютов. Принципы составления дебютного репертуара. Динамическая и стратегическая компенсация за ферзя, ладью, легкую фигуру в середине партии. Стратегическая и тактическая защиты. Самостоятельная работа, анализ сыгранных партий на наличие типовых ошибок.

Учебно-тренировочный этап 5-го года обучения

Конкурсы решения задач и комбинаций. Блицконкурсы решения задач и комбинаций. Конкурсы решения этюдов. Разыгрывание тематических позиций в ограниченном временном интервале. Разыгрывание тренировочных тематических позиций в паре. Ходы-кандидаты, поиск решений. Углубленная тренировка техники расчета. Стратегическая атака: при разноцветных слонах, по большой диагонали, пешечного меньшинства. Стратегическая защита: размен атакующих фигур противника, упрощения, создание максимальных трудностей противнику. Нестандартные приемы в пешечных окончаниях. Ладья и пешка против легкой фигуры: случаи ничьей. Жертва. Разрушение позиции королевского фланга. Извлечение короля. Самостоятельная работа, анализ сыгранных партий на наличие типовых ошибок.

4.1.2. Этап совершенствования спортивного мастерства

Общая физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения без предметов

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: поднимание 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.

Специальная физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения с предметами

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 ив 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.

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

доводиться 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.

Техническая подготовка

Этап совершенствования спортивного мастерства 1-го года обучения

Использование компьютерных шахматных программ для самостоятельной подготовки. Онлайн-игры, тренировки, посредством использования сети «интернет». Тематические партии, консультации и сеансы одновременной игры. Упражнения для развития расчета вариантов. Участие в квалификационных и тематических турнирах, официальных соревнованиях. Углубленный анализ сыгранных партий и типовых ошибок. Жертва. Разрушение позиции королевского фланга. Извлечение короля. Ходы-кандидаты. Тренировка техники расчета в сложных позициях. Сложные технические приемы в эндшпиле. Сложные технические приемы в миттельшпиле. Совершенствование техники реализации различных видов преимуществ в различных стадиях партии. Обзор современной литературы (периодика, специальные издания, тематические серии).

Новейшие стратегические идеи современных дебютных вариантов. Изучение важнейшей новой тематической шахматной литературы. Изучение важнейшей новой тематической шахматной литературы, посредством изучения

достоверных интернет-источников. Рассмотрение видов компенсации за ферзя, ладью, легкую фигуру. Проблемы перехода из миттельшпиля в эндшпиль. Продвинутая работа с электронными базами шахматных партий. Использование компьютерной техники для самостоятельной шахматной подготовки.

Этап совершенствования спортивного мастерства свыше года обучения

Использование компьютерных шахматных программ в процессе самостоятельной подготовки. Углубленное совершенствование техники реализации различных видов преимуществ в различных стадиях партии. Обзор современной и актуальной шахматной литературы (периодика, специальные издания, тематические серии). Дальнейшее углубленное совершенствование техники реализации различных видов преимуществ в различных стадиях партии. Дальнейшее совершенствование техники дебютного стиля игры.

Тактическая подготовка

Этап совершенствования спортивного мастерства 1-го года обучения

Сложные комбинации с двойным нападением. Оценка, анализ, план. Нестандартные приемы в сложных пешечных окончаниях. Соревнования, консультационные партии, сеансы, анализы сыгранных партий, тренировочные игры, блицтурниры, квалификационные турниры. Закономерности углубленной тренировки шахматиста: совершенствование как многолетний тренировочный процесс.

Ослабление позиции противника, жертва материала ради перехода в эндшпиль, в котором реализация перевеса вызывает трудности. Совершенствование техники реализации различных видов преимуществ в различных стадиях партии. Сложные тактические приемы в эндшпиле. Сложные тактические приемы в миттельшпиле. Совершенствование техники реализации различных видов преимуществ в различных стадиях партии. Разыгрывание тренировочных тематических позиций в паре. Ходы-кандидаты, поиск решений. Углубленная тренировка техники расчета. Блиц-конкурсы решения сложных задач в ограниченном временном промежутке. Методика индивидуальной подготовки к соревнованиям.

Этап совершенствования спортивного мастерства свыше года обучения

Сложные комбинации в мителльшпиле. Сложные комбинации в эндшпиле. Удержание стратегической инициативы. Длительная маневренная

борьба в закрытых позициях. Схема как план сторон в типовых позициях, исходящих из определенных дебютных систем. Методы совершенствования подготовки спортсмена: углубленная отработка и развитие комбинационного зрения и позиционного чутья. Дальнейшее совершенствование счетных, оценочных, тактических способностей, изучение принципов оптимального расчета вариантов. Анализ собственного творчества, постоянная аналитическая работа, создание персональной системы подготовки к соревнованиям. Блиц - конкурсы решение сложных задач, этюдов в ограниченном временном промежутке. Блиц-конкурсы составления задач, этюдов в ограниченном временном промежутке.

Рекомендации по организации психологической подготовки

В ходе бесед и лекций происходит психологическое образование спортсмена, объяснение особенностей предстартовых и соревновательных переживаний в соответствии с индивидуальными особенностями, обучение ритуалу предсоревновательного поведения.

Главный метод воздействия - убеждение, воздействие на сознание спортсмена. Беседы с другими людьми в присутствии спортсмена. Содержание беседы косвенно направлено на этого спортсмена. Основная задача - снятие противодействия, которое нередко возникает при использовании внушений и убеждений, борьба с подсознательным негативизмом. Метод воздействия - косвенное внушение.

Аутотренинг - самостоятельное, без посторонней помощи, использование изученных или заранее подготовленных внушений в состоянии глубокого расслабления и покоя (релаксации) или в состоянии так называемого аутогенного погружения, с задачей создания необходимого психического состояния. В процессе аутотренинга завершается переход внушения в самовнушение, совершенствуются механизмы саморегуляции.

Размышления, рассуждения. Основные способы перевода внушений и самовнушений в самоубеждения - высшие уровни самосознания и саморегуляции.

Планомерное использование представленной системы методов позволяет достаточно полно и глубоко проникать в систему отношений спортсмена, формировать программу будущих действий и переживаний, установки на реализацию этих программ поведения в нужные моменты тренировки и соревнования.

В случае *предстартовой лихорадки и нетерпения выступить* (либо желания отказаться от старта) в соревнованиях - выполнение разминочных упражнений средней интенсивности краткими сериями в сочетании с

упражнениями на расслабление в паузах и акцентированием внимания на мягком и спокойном выдохе. Контролировать пульс, проделать упражнения на чувство времени, принять контрастный душ, полистать красочный журнал с иллюстрациями природы, послушать спокойную музыку для релаксации и т.п.

В случае *предстартовой апатии* выполнить разминочные упражнения спринтерского и силового характера в максимальном темпе короткими сериями в сочетании с упражнениями на расслабление и идеомоторной настройкой на предстоящее соревнование.

4.2. Учебно-тематический план

Таблица № 17. Учебно-тематический план по теоретической подготовке

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (час)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	**Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:**	**42/53**		
	История возникновения вида спорта и его развитие	1,5/1,5	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	0,5/0,5	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	0,5/0,5	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	1,5/1,5	ноябрь	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	Закаливание организма	0,5/0,5	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической	2/2	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и

	культуры и спортом			содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	***30/38***	***сентябрь-август***	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	5/8	сентябрь-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	0,5/0,5	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	**Всего на учебно-тренировочном этапе до двух лет обучения/ свыше двух лет обучения:**	**80/100**		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	1/1	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	1/1	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК). Олимпийская хартия.
	Режим дня и питание обучающихся	1/1	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	1/1	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	6/6	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Психологическая	1/1	февраль	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая

	подготовка			подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	2/2	март	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	10/10	апрель	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	***57/77***	***май***	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Этап совершенст-вования спортивного мастерства	**Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:**	**120/130**		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	3/3	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.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	3/3	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	10/10	ноябрь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Психологическая подготовка	3/3	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как	***98/108***	***январь***	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный

	многокомпонентный процесс			продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	2/2	февраль/ март	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований.
		1/1	апрель/май	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.

Содержание тем теоретической подготовки

Для этапа начальной подготовки 1 года обучения

Тема «Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта» (30 ч):

1. *«Шахматный кодекс и первоначальные понятия»*

Правила шахматной игры. Первоначальные понятия. Шахматная доска, как поле сражения. Горизонталь, вертикаль, диагональ. Шахматная нотация. Обозначения горизонталей и вертикалей. Шахматные фигуры, место фигур в начале партий. Шах. Защита от шаха. Цель игры. Мат. Ничья, виды ничьей. Пат. Отличие пата от мата. Вечный шах. Длинная и короткая рокировки.

2. *Раздел «Дебют»*

Дебют, как начальная стадия партии. Основные принципы игры в дебюте. Мобилизация фигур. Борьба за центр. Безопасность короля. Демонстрация коротких партий. Ошибки в начале партии.

3. Раздел «Миттельшпиль»

Понятие о тактике. Понятие о комбинации. Темы комбинаций. Основные тактические приемы: связка, двойной удар, «вилка», отвлечение, завлечение, блокировка. Разрушение прикрытия короля. Освобождение пространства. Уничтожение защиты. Вскрытое нападение, вскрытый шах. Двойной шах. Размен фигур. Понятие стратегии. Патовые комбинации. Основные принципы реализации материального преимущества. Простейшие принципы разыгрывания середины партии: целесообразное развитие фигур. Мобилизация сил, определение ближайшей и последующей задач.

4. Раздел «Эндшпиль»

Определение эндшпиля. Матование одинокого короля. Мат тяжелыми фигурами. Две ладьи и король против короля. Ферзь, ладья и король против короля. Ферзь и король против короля. Ладья и король против короля. Правило оппозиции. Простейшие пешечные окончания. Роль короля в эндшпиле. Король и пешка против короля. Правило квадрата. Борьба короля и ферзя против короля и проходной пешки.

Для этапа начальной подготовки 2 года обучения

Тема «Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта» (38 ч):

1. Раздел «Шахматный кодекс. Судейство и организация соревнований»

Судейство соревнований. Воспитательная роль судьи. Виды соревнований: личные, командные, лично-командные, официальные.

2. «Дебют»

Правила дебюта. Разбор партий, в которых не соблюдались правила дебюта. Основные принципы игры в дебюте. Ошибки в дебюте. Классификация дебютов. Значение флангов в дебюте. Подрыв центра. Атака на короля в дебюте. Гамбиты. Стратегические идеи гамбита Эванса, шотландского гамбита, королевского гамбита. Оценка позиции в дебюте. Связь дебюта с миттельшпилем. Стратегические идеи защиты двух коней, итальянской партии, защиты Филидора, шотландской партии, шотландского гамбита.

3. Раздел «Миттельшпиль»

Сравнительная ценность фигур. Материальное и позиционное преимущество. Задачи на завлечение, отвлечение, связку, уничтожение связки. Перекрытие линии. Комбинация с мотивом «спёртого мата», использование слабости первой и последней горизонталей. Открытые и полуоткрытые линии. Тяжелые фигуры на открытых и полуоткрытых линиях. Комбинации на совокупность элементарных тактических идей. Сложные комбинации на сочетание идей. Форпост. Вторжение на вторую (седьмую) горизонталь (обжорный ряд).

4. Раздел «Эндшпиль»

Повторение пройденного. Пешечные окончания с 1-2 пешками. Превращение пешек. Понятие цугцванг. Мат в 2 хода, основанный на цугцванге. Король и пешка против короля. Отдаленная проходная пешка. Защищенная проходная пешка. Пешечный прорыв. Король и ферзь против короля и пешки. Король, слон и пешка против короля и пешки. Король, конь и пешка против короля. Мат двумя слонами одинокому королю. Король и ладья против короля и 1 - 3 пешек. Король, ладья и пешка против короля и ладьи.

<u>Для тренировочного этапа 1-го года обучения</u>

Тема «Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта» (57 ч):

1. Раздел «Дебют»

Инициатива в дебюте. Жертва пешки в дебюте за инициативу. Инициатива в дебюте. Жертва фигуры в дебюте за инициативу. Стратегические идеи главных систем испанской партии. Стратегические идеи главных систем французской защиты. Стратегические идеи главных систем защиты Каро-Канн. Стратегические идеи главных систем ферзевого гамбита. Стратегические идеи королевского контргамбита. Стратегические идеи ферзевого контргамбита.

2. Раздел «Миттельшпиль»

Атака в шахматной партии. Инициатива и значение темпа в атаке. Атака пешками. Тематические примеры. Атака фигурами. Тематические примеры. Пешечно-фигурная атака. Тематические примеры. Проблемы центра. Тематические примеры. Закрытый пешечный центр. Тематические примеры. Пешечный клин. Тематические примеры. Подвижный пешечный центр. Тематические примеры. Пешечно-фигурный центр. Тематические примеры. Центр и фланги. Тематические примеры. Осада центра с флангов в миттельшпиле. Тематические примеры. Роль центра при фланговых операциях. Тематические примеры. Борьба с образованием у противника пешечного центра. Тематические примеры.

3. Раздел «Эндшпиль»

Король и конь с пешками против короля и коня с пешками. Борьба короля и слона с пешками против короля и слона с пешками. Борьба одноцветных слонов, борьба разноцветных слонов. Король, ладья и крайняя пешка против короля и ладьи. Король, ладья и некрайняя пешка против короля и ладьи. Позиция Филидора. Построение «мост».

4. Раздел «Основы методики тренировки шахматиста»

Формы и методы тренировки шахматиста. Урок - основная форма организации учебно-тренировочного процесса. План, содержание и построение теоретического занятия. Содержание практического занятия.

5. Раздел «Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста»

Закаливание и его сущность, роль закаливания в деле предупреждения инфекционных и простудных заболеваний. Средства закаливания и методика их применения. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма.

6. Раздел «Шахматная литература»

Значение шахматной литературы для совершенствования шахматиста.

Для тренировочного этапа 2-го года обучения

Тема «Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта» (57 ч):

1. Раздел «Дебют»

Эволюция взглядов на дебют. Характеристика современных дебютов. Стратегические идеи русской партии. Стратегические идеи скандинавской защиты. Стратегические идеи принятого ферзевого гамбита. Стратегические идеи отказанного ферзевого гамбита.

2. Раздел «Миттельшпиль»

Атака на нерокированного короля. Атака на короля при разносторонних рокировках. Контрудар в центре в ответ на фланговую атаку. Ограничение

подвижности фигур: ограничение «жизненного» пространства противника. «Выключение» фигур из игры. Тематические примеры приема: «связка». Тематические примеры приема: «блокада».

3. Раздел «Эндшпиль»

Пешечные окончания. Реализация лишней пешки в окончаниях с большим количеством пешек. Сравнительная сила слона и коня в эндшпиле. Король и ладья с пешкой против короля ладьи с пешкой.

4. Раздел «Основы методики тренировки шахматиста»

Тренировка как процесс всесторонней подготовки шахматиста и приобретение им специальных знаний, навыков, качеств. Тренировочная нагрузка и работоспособность. Система восстановительных мероприятий. Структура индивидуального занятия.

5. Раздел «Современные информационные технологии»

Шахматные компьютерные программы. Учебные шахматные программы. Электронные базы шахматных партий. Использование компьютерной техники для самостоятельной шахматной подготовки.

<u>Для тренировочного этапа 3-го года обучения</u>

Тема «Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта» (77 ч):

1. Раздел «Дебют»

Эволюция взглядов на дебют. Характеристика современных дебютов. Стратегические идеи староиндийской защиты. Стратегические идеи волжского гамбита. Стратегические идеи защиты Нимцовича. Стратегические идеи защиты Грюнфельда. Принципы составления дебютного репертуара. Стратегические идеи защиты Алехина. Стратегические идеи защиты Уфимцева. Стратегические идеи староиндийского начала. Стратегические идеи голландской защиты. Стратегические идеи английского начала.

2. Раздел «Миттельшпиль»

Защита в шахматной партии. О роли защиты в шахматной партии. Пассивная и активная защита. Тенденция перехода в контратаку. Подвижность слона, и коней в миттельшпиле. Слабые и сильные поля. Создание слабостей в лагере соперника.

3. Раздел «Эндшпиль»

Сложные пешечные окончания. Король и ладья с пешками против короля и ладьи с пешками. Активность короля и ладьи в ладейных окончаниях. Четырёхладейные окончания.

4. Раздел «Основы методики тренировки шахматиста»

Соревнования и их значение в повышении спортивного мастерства. Методы сохранения спортивной формы в период между соревнованиями.

Важные особенности построения учебно - тренировочного процесса перед соревнованиями.

5. Раздел «Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста»

Гигиенические основы режима труда, отдыха, занятий спортом. Значение правильного режима для шахматиста. Место ежедневной утренней гимнастики в режиме дня шахматиста. Двигательная активность шахматиста.

6. Раздел «Российская и зарубежная шахматная литература»

Шахматные журналы и турнирные сборники партий крупнейших соревнований.

<u>Для тренировочного этапа 4-го, 5-го года обучения</u>

Тема «Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта» (77 ч):

1. Раздел «Дебют»

Эволюция взглядов на дебют. Характеристика современных дебютов. Составление и коррекция своего дебютного репертуара.

2. Раздел «Миттельшпиль»

Стратегическая и тактическая защиты. Пешечный прорыв в центре, ферзевыми, королевском флангах. Пешечные цепи. Блокада пешки и пешечной цепи. Пешечный прорыв.

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, в котором реализация перевеса вызывает большие трудности. Динамическая и стратегическая компенсация за ферзя, ладью, легкую фигуру в середине партии. Изолированные и висячие пешки. Позиционная жертва пешки, качества. Мастерство игры на двух флангах. Маневренная борьба в закрытых позициях.

3. Раздел «Эндшпиль»

Компенсация за ферзя, ладью, легкую фигуру. Ладья против легких фигур. Ладья и слон (конь) против ладьи. Ферзевые окончания. Пробелы перехода из миттельшпиля в эндшпиль. Сложные окончания. Комбинации в эндшпиле. Планирование игры в эндшпиле.

4. Раздел «Основы методики тренировки шахматиста»

Соревнования и их значение в повышении спортивного мастерства. Методы сохранения спортивной формы в период между соревнованиями. Особенности построения учебно-тренировочного процесса перед

соревнованиями. Индивидуальный план и график тренировочных занятий шахматиста.

5. Раздел «Современные информационные технологии»

Шахматные компьютерные программы. Учебные шахматные программы. Электронные базы шахматных партий. Использование компьютерной техники для самостоятельной шахматной подготовки.

<u>Для этапа спортивного совершенствования 1-го года обучения</u>

Тема «Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс» (98 ч):

1. Раздел «Дебют»

Новейшие стратегические идеи современных дебютных вариантов. Изучение важнейшей новой тематической шахматной литературы. Изучение важнейшей новой тематической шахматной литературы, посредством изучения достоверных интернет - источников.

2. Раздел «Миттельшпиль»

Стратегическая и тактическая защиты. Приемы тактической защиты: отражение непосредственных угроз, неожиданные тактические удары, ловушки. Чёткая реализация пешечного перевеса в центре, на ферзевом фланге, королевском фланге. Пешечные цепи. Блокада пешки и пешечной цепи. Пешечный прорыв. Размен как средство получения перевеса. Чёткая реализация преимущества«двух слонов». Стратегическая атака: при разноцветных слонах, по большой диагонали, пешечного меньшинства. Стратегическая защита: размен атакующих фигур противника, упрощения, создание максимальных трудностей противнику. Ослабление позиции противника, жертва материала ради перехода в эндшпиль, в котором реализация перевеса вызывает большие трудности. Компенсация за ферзя, ладью, легкую фигуру в середине партии. Умение реализации стратегического перевеса. Совершенствование техники реализации позиционного перевеса.

3. Раздел «Эндшпиль»

Рассмотрение видов компенсации за ферзя, ладью, легкую фигуру. Ладья против легких фигур. Ладья и слон против ладьи. Сложные ферзевые окончания. Проблемы перехода из миттельшпиля в эндшпиль.

4. Раздел «Основы методики тренировки шахматиста»

Закономерности тренировки шахматиста: совершенствование как многолетний тренировочный процесс, перспективное и годовое планирование, периодизация спортивной тренировки, общая подготовка, специальная подготовка (отработанный дебютный репертуар, наличие наигранных схем, знание основных эндшпильных позиций, быстрый и безошибочный расчет вариантов).

5. Раздел «Современные информационные технологии»

Продвинутая работа с шахматными компьютерными программами. Продвинутая работа с электронными базами шахматных партий. Использование компьютерной техники для самостоятельной шахматной подготовки.

<u>Для этапа спортивного совершенствования свыше 1-го года обучения</u>

Тема «Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс» (108 ч):

1. Раздел «Дебют»

Новейшие стратегические идеи современных дебютных вариантов. Изучение важнейшей новой тематической шахматной литературы. Изучение важнейшей новой тематической шахматной литературы, посредством изучения достоверных интернет - источников.

2. Раздел «Миттельшпиль»

Стратегическая и тактическая защиты. Приемы тактической защиты: отражение непосредственных угроз, неожиданные тактические удары, ловушки. Чёткая реализация пешечного перевеса в центре, на ферзевом фланге, королевском фланге. Пешечные цепи. Блокада пешки и пешечной цепи. Пешечный прорыв. Размен как средство получения перевеса. Чёткая реализация преимущества«двух слонов». Стратегическая атака: при разноцветных слонах, по большой диагонали, пешечного меньшинства. Стратегическая защита: размен атакующих фигур противника, упрощения, создание максимальных трудностей противнику. Ослабление позиции противника, жертва материала ради перехода в эндшпиль, в котором реализация перевеса вызывает большие трудности. Компенсация за ферзя, ладью, легкую фигуру в середине партии. Умение реализации стратегического перевеса. Совершенствование техники реализации позиционного перевеса.

3. Раздел «Эндшпиль»

Рассмотрение видов компенсации за ферзя, ладью, легкую фигуру. Ладья против легких фигур. Ладья и слон против ладьи. Сложные ферзевые окончания. Доведение до точности верного перехода из миттельшпиля в эндшпиль, с максимальной выгодой для позиции. Сложные пешечные окончания. Четырёхладейные окончания.

4. Раздел «Основы методики тренировки шахматиста»

Закономерности тренировки шахматиста: совершенствование как многолетний тренировочный процесс, перспективное и годовое планирование, периодизация спортивной тренировки, общая подготовка, специальная подготовка (отработанный дебютный репертуар, наличие выигранных схем, знание основных эндшпильных позиций, быстрый и безошибочный расчет вариантов).

5. *Раздел «Современные информационные технологии».*
Продвинутая работа с шахматными компьютерными программами. Продвинутая работа с электронными базами шахматных партий. Использование компьютерной техники для самостоятельной шахматной подготовки.

V. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Особенности осуществления спортивной подготовки основаны на особенностях вида спорта «шахматы» и его спортивных дисциплин. Реализация программы проводится с учетом этапа спортивной подготовки.

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

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».

МБУДО «СШ №1» обеспечивает соблюдение требований к условиям реализации Программы, в том числе к материально-техническим и кадровым условиям, инфраструктуре и иным условиям, установленными ФССП.

5.1. Материально-технические условия реализации Программы.

Учреждение осуществляет образовательную деятельность по виду спорта «шахматы» на основании заключения договоров безвозмездного пользования недвижимым имуществом, находящимся в муниципальной собственности по следующим адресам осуществления образовательной деятельности:

- г. Елец, ул. Профинтерна, д.2-а (МБОУ «СШ №1 им. М.М Пришвина», корпус №3);
- г. Елец, ул. Спутников, д. 9 (МБОУ «Лицей №5»);
- г. Елец, ул. Радиотехническая, д. 3 (МБОУ «Гимназия №11»);
- г. Елец, мкр. Александровский, 15 (МАОУ «СШ №12 г. Ельца»);
- г.о.г. Елец, г. Елец, ул. Героев, д. 2 (МАУ «Дворец спорта им. А. Петрова»).

По всем указанным адресам имеются в наличии:

- наличие кабинета;
- 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 от 22.02.2022).

По адресу (г. Елец, ул. Профинтерна, д.2а) помимо вышеперечисленного имеется:

- наличие тренировочного спортивного зала.

Также для реализации этапов спортивной подготовки по виду спорта «шахматы» имеется:

- наличие оборудования и спортивного инвентаря, необходимого для прохождения спортивной подготовки согласно ФССП (Таблица №18, №19);
- обеспечение спортивной экипировкой (Таблица №20).

Также обеспечиваются выполнение следующих требований:

- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- организация систематического медицинского контроля.

Таблица №. 18 Обеспечение оборудованием и спортивный инвентарем, необходимый для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1.	Доска шахматная демонстрационная с фигурами демонстрационными	комплект	на помещение для игры в шахматы	1
2.	Доска шахматная с фигурами шахматными	комплект	на помещение для игры в шахматы	10
3.	Интерактивный комплект (мультимедийный проектор, компьютер, экран, специальное программное обеспечение для вида спорта «шахматы»)	штук	на организацию	1
4.	Секундомер	штук	на тренера-преподавателя	1
5.	Стол шахматный	штук	на помещение для игры в шахматы	10
6.	Стулья	штук	на помещение для игры в шахматы	20
7.	Часы шахматные	штук	на помещение для игры в шахматы	10
Для этапа совершенствования спортивного мастерства				
11.	Доска шахматная с электронными фигурами	комплект	на организацию	2
12.	Ноутбук со специальным программным обеспечением для вида спорта «шахматы»	штук	на организацию	3
13.	Веб-камера	штук	на организацию	2

Таблица №19. Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование										
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки						
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	
1.	Шахматная доска складная с шахматными фигурами	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	1	3	

Талица №20. Обеспечение спортивной экипировкой

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

5.2. Кадровые условия реализации Программы.

Укомплектованность Учреждения соответствует требованиям к кадровому составу, осуществляющие участие в реализации данной Программы:

1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденный приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 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 27.05.2022, 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 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный№ 22054).

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

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации:

- дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации или программы профессиональной переподготовки) раз в четыре года;

- участие в тренингах, семинарах, конференциях, мастер-классах.

5.3. Информационно-методические условия реализации Программы

Для разработки данной Программы использовались следующие источники:

Список литературных источников:

1. Авербах Ю.Л. Шахматы: методическое пособие. – М., Знание, 1990.

2. Алексеев Н.Г., Злотник Б.А. Проблемы отбора перспективных юных шахматистов. - М.: ГЦОЛИФК, 1984.

3. Блох М.В. Комбинационные мотивы. – М.: ДАЙВ, 2022.

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. Дворецкий М.И. Методика работы тренера с шахматистами высших разрядов // В кн.: Шахматы: наука, опыт, мастерство. – М: Высшая школа, 1990.

8. Дворецкий М.И., Юсупов А.М. Методы шахматного обучения. – Харьков: ФОЛИО, 1997.

9. Злотник Б.А. Шахматы: наука, опыт, мастерство. – М.: Высшая школа, 1990.

10. Злотник Б.А. Диагностика спортивного мастерства шахматистов // В кн.: Шахматы: наука, опыт, мастерство. – М: Высшая школа, 1990.

11. Ионов В. Владимир Крамник. Школа современных шахмат. -М.: Издательство Калиниченко, 2022.

12.Малкин В.Б. Проблемы психологической подготовки шахматиста. - М.: ГЦОЛИФК, 2001.

13. Малкин В.Б. Медико-биологические проблемы шахмат // В кн.: Шахматы: наука, опыт, мастерство. – М: Высшая школа, 1990.

14. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов – Киев, Олимпийская литература, 1999.

15. Нейштадт Я.И. Шахматный практикум. – М.: ФиС, 1980.

16. Чехов В., Архипов С., Комляков В. Программа подготовки шахматистов IV-II разрядов. – М., 2007.

17. Шахматы как предмет обучения и вид соревновательной деятельности / Под общ. ред. Н.А. Алексеева. - М.: ГЦОЛИФК, 2006.

18. Шумилин Н. Шахматы. Практикум по тактике. - М.: Калиниченко,

2021.

Перечь ресурсов информационно-коммуникационной сети Интернет:

1. www.minsport.gov.ru - Министерство спорта Российской Федерации.
2. https://www.fide.com/ - Международная федерация шахмат
3. http://ruchess.ru/ - Федерация шахмат России
4. http://www.sport48.ru/node/273 - Федерация шахмат Липецкой области

Сценарий программы мероприятия «Веселые старты»

Целевая аудитория:

- спортсмены этапа начальной подготовки.

Цель:

- ознакомление юных спортсменов с ценностями спорта и принципами честной игры.
- формирование “нулевой терпимости к допингу”.

План реализации:

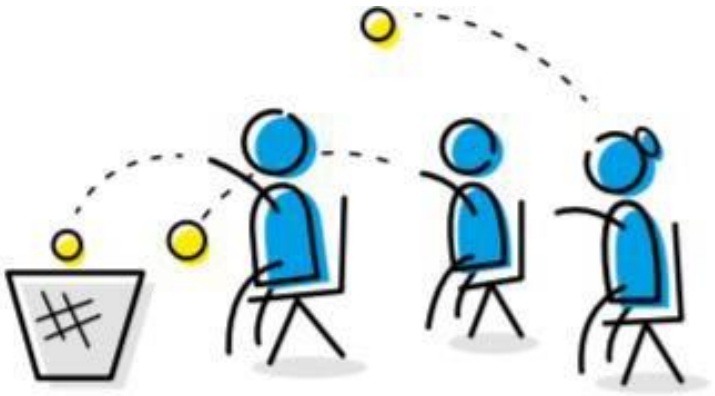
- проведение интерактивных занятий с использованием методических рекомендаций РУСАДА.

Мы предлагаем темы, для иллюстрации которых Вы можете придумать игры, связанные с Вашим видом спорта:

- равенство и справедливость;
- роль правил в спорте;
- важность стратегии;
- необходимость разделения ответственности;
- гендерное равенство.

Также Вы можете воспользоваться следующими играми (которые основаны на рекомендациях ВАДА, сформулированных в пособии «Sport values in every classroom»).

1. Равенство и справедливость



Правила: все участники располагаются на разном расстоянии от корзины и пытаются попасть в неё мячиком, не двигаясь с места.

Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

- кто из участников оказался в более/менее выгодном положении?
- что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

2 вариант

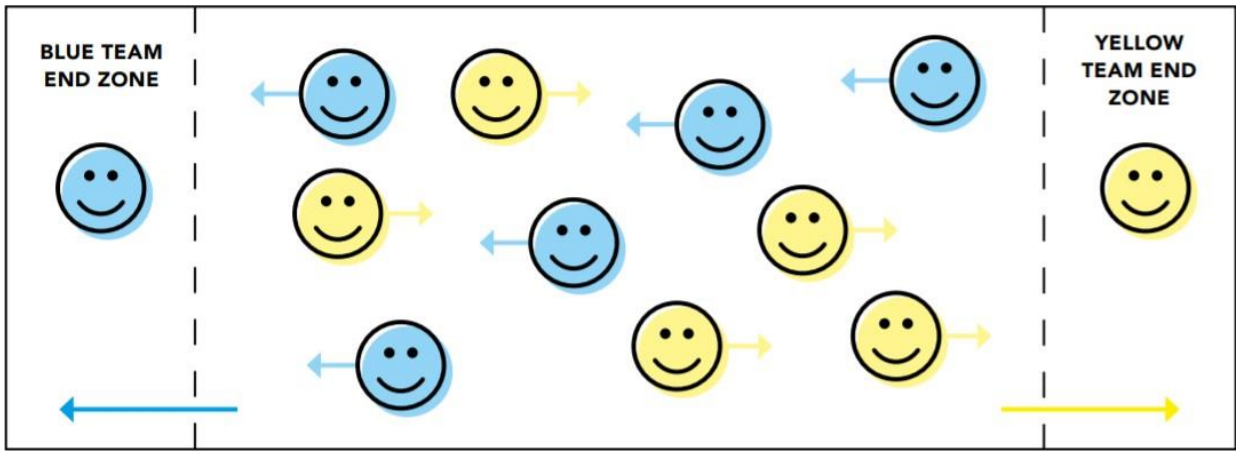
Правила: участники делятся на 2 команды. Каждой команде изначально дают разный спортивный инвентарь (мяч и обруч/теннисная ракетка или баскетбольный мяч и пляжный мяч). Первая пара участников, удерживая предмет (мяч, обруч и т.д.) одной рукой, бежит до конуса, обегает его и меняет руки удерживая предмет, затем возвращается к своей команде и передает предмет следующим игрокам.
Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

- какая команда оказалась в более/менее выгодном положении?
- что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

* *можно повторить эстафету выбрав для команд уже одинаковый спортивный инвентарь.*

2. Роль правил в спорте



Правила: игроки делятся на две команды, занимающие две противоположные стороны поля. Один из игроков всегда находится в зоне своей команды. Остальные члены обеих команд остаются в общей зоне (посередине площадки). Их задача – перенаправить игроку любым удобным способом, находящемуся в зоне их команды, наибольшее количество мячей.
Цель: показать необходимость наличия и соблюдения правил в спорте.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

- как бы вы могли улучшить данную игру?
- какие правила необходимо добавить, чтобы сделать эту игру более равной (например, запретить перебрасывать мяч напрямую игроку, находящемуся в зоне команды)?

3) Ценности спорта

Заранее распечатать карточки со словами/словосочетаниями, которые относятся к **ценностям спорта** (честность, дружба, уважение, здоровье, воля к победе, смелость, работа над собой, справедливость, равенство, порядочность, успех, признание, солидарность, мужество, решимость, сила воли, командный дух, правильное питание, распорядок дня и т.д.) и которые **противоречат ценностям спорта** (обман, допинг, оскорбление, ложь, скандал, унижение, победа любой ценой, высокомерие, наркотики и т.д.). Карточки могут

быть как с одинаковыми словами для обеих команд, так и с разными (на усмотрение организатора).
Правила: выбрать из каждой команды по 10-12 человек. Участникам необходимо добежать до стола, выбрать карточку со словом, которое относится к **ценностям спорта** и вернуться с ней обратно в свою команду. Передать эстафету следующему участнику. По окончании эстафетыпроверить у команд выбранные слова на предмет ценностей спорта.
Цель: объяснить участникам, что противоречит ценностям спорта.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

- что не относится к ценностям спорта?
- почему допинг является негативным явлением в спорте?

* *можно взять распечатанные слова в руки и наглядно показать.*

4) Финальная игра

Заранее распечатать буквы на листах А4, из которых нужно составить фразу “МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ !” (слово МЫ можно заменить названием вида спорта, например: “ТЕННИС ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ !”).
Правила: ведущий раздаёт участникам обеих команд по одному листу с буквой. За определенное время (30 сек-1 мин) они должны собрать одну общую фразу “МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ !”, выстроившись в **один** ряд. Когда участники соберут фразу, ведущий поздравляет участников игры (акцентируя свою речь на ценностях спорта) и делает общее фото (участники держат в руках буквы, сохраняя фразу).
Цель: объединить участников обеих команд по девизом “Мы за честный спорт !”.

Программа мероприятия на тему «Запрещённый список и ТИ»

Целевая аудитория:

- спортсмены всех уровней подготовки;
- персонал спортсменов (медицинский персонал, тренеры).

Цели:

- ознакомление с Запрещенным списком;
- формирование навыков по проверке препаратов с помощью специальных сервисов;
- обозначение риска, связанного с использованием БАДов;
- ознакомление с процедурой получения разрешения на ТИ.

Обязательные темы:

1. Принцип строгой ответственности
   - спортсмен несет ответственность за всё, что попадает в его организм.
2. Запрещенный список
   - критерии включения субстанций и методов в Запрещенный список;
     - отвечает любым двум из трех следующих критериев:

     наносит вред здоровью спортсмена;
     противоречит духу спорта;
     улучшает спортивные результаты.
     - маскирует использование других запрещенных субстанций.
   - Запрещенный список обновляется как минимум 1 раз в год;
   - Запрещенный список публикуется на официальном сайте ВАДА, а русскоязычная версия – на официальном сайте РУСАДА.
3. Сервисы по проверке препаратов

- list.rusada.ru
- принципы проверки (вводить полное название препарата, обращать внимание на комментарии (запрещено всё время или только в соревновательный период, максимальная дозировка и т.д.)

4. Опасность БАДов
   - регулируются только Роспотребнадзором (в отличие от лекарственных препаратов, рынок которых контролируется Министерством здравоохранения);
   - менее строгие стандарты качества;
   - риск производственной халатности.
5. Оформление разрешения на ТИ
   - критерии получения разрешения на ТИ;
   - процедура подачи запроса (в какой орган, где найти бланк, как заполнить);
   - процедура рассмотрения запроса (каким органом, в какие сроки);
   - ретроактивное разрешение на ТИ.

Рекомендованные источники:

Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года)

Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2021

Запрещенный список (актуальная версия)

Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ 24 июня2021 г.).

Приложение №2

Программа для родителей (1 уровень)

Целевая аудитория:

- родители учащихся общеобразовательных учреждений;
- родители спортсменов этапов начальной подготовки в учреждениях, осуществляющих подготовку спортивного резерва

Направлена на:

- определение важности влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;
- ознакомление родителей с действующими антидопинговыми правилами;
- формирование у родителей необходимых навыков для общения со спортсменами в «группе риска»;
- формирование у родителей необходимых навыков для соблюдения принципов антидопинговой безопасности.

План презентации/доклада (на основе презентации в Приложении №4):

- *определение допинга согласно Всемирному антидопинговому кодексу;*
- *виды нарушений антидопинговых правил;*
- *роль влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;*
- *роль родителей в системе профилактики употребления допинга;*
- *группы риска;*
- *проблема допинга вне профессионального спорта;*
- *знакомство с онлайн-курсом rusada.triagonal.net;*
- *сервисы по проверке лекарственных препаратов на наличие в составе запрещенных субстанций;*
- *последствия допинга;*
- *деятельность Российского антидопингового агентства «РУСАДА».*

Рекомендованные источники:

Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года)

Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2021

Запрещенный список (актуальная версия)

Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ 24 июня 2021г.).

Программа для родителей (2 уровень)

Целевая аудитория:

- родители спортсменов, принимающих участие в мероприятиях, входящих в Единый Календарный План

Направлена на:

- определение важности влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;
- ознакомление родителей с действующими антидопинговыми правилами;
- ознакомление с видами ответственности персонала за нарушение антидопинговых правил;
- ознакомление родителей с информацией о пулах тестирования и системе ADAMS;
- раскрытие этапов процедуры допинг-контроля;
- ознакомление с актуальной версией Запрещенного списка и сервисом по проверке лекарственных препаратов;
- ознакомление с порядок получения разрешения на ТИ;
- формирование у родителей необходимых навыков для общения со спортсменами в «группе риска»;
- формирование у родителей необходимых навыков для соблюдения принципов антидопинговой безопасности.

План презентации/доклада (на основе презентации в Приложении №6):

- *актуальные документы в сфере антидопингового законодательства;*
- *определение допинга согласно Всемирному антидопинговому кодексу;*
- *виды нарушений антидопинговых правил;*
- *профессиональное сотрудничество с персоналом спортсмена, отбывающим дисквалификацию за нарушение антидопинговых правил.*
- *ответственность спортсмена и персонала спортсмена за нарушение антидопинговых правил;*
- *сервисы по проверке лекарственных препаратов на наличие в составе запрещенных субстанций;*
- *процедура допинг-контроля;*
- *пулы тестирования и система ADAMS;*
- *правила оформления запросов на терапевтическое использование (ТИ).*

Рекомендованные источники:

Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года)

Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2021

Запрещенный список (актуальная версия)

Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ 24 июня 2021 г.).

Приложение 3

Контрольно-переводные нормативы (испытания) по общей физической и специальной физической подготовки для перевода (зачисления) в группы по этапам подготовки по виду спорта «шахматы»

Группы		Контрольные нормативы (испытания)													Уровень спортивной квалификации (спортивный разряд
		Общая физическая подготовка										Специальная физическая подготовка			
		Бег 30 м		Челночный бег 3 х 10 м		Наклон вперед из положения стоя (см)		Прыжок в длину с места (см)		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)		Приседание без остановки (раз)		Наклон вперед из положения стоя (раз)	
		мал.	дев.	мал.	дев.	мал.	дев.	мал.	дев.	мал.	дев.	мал.	дев.		
ЭНП	1-й	9,6	10,1	11,2	11,7	+1	+3	85	77	-	-	_	_	_	
	2-й	8,6	9,1	10,8	11,3	+3	+5	95	87	-	-	_	_	_	
УТЭ	1-й	6,5	6,6	9,8	10,2	+3	+5	122	117	17	11	10	8	2	3 юн..р -1 юн.р.
	2-й	6,2	6,4	9,5	10,0	+4	+6	130	120	18	11	12	9	3	
	3-й	6,0	6,2	9,2	9,8	+5	+7	140	130	19	12	14	10	4	
	4-й	5,8	6,0	9,0	9,5	+6	+8	150	140	20	12	15	11	4	III-I спортивный разряд
	5-й	5,6	5,8	8,8	9,2	+6	+8	160	145	20	12	16	11	6	
ЭССМ	1 год	5,3	5,5	8,4	8,6	+8	+11	162	152	22	13	18	12	8	КМС
	свыше года	5,2	5,4	8,4	8,6	+8	+11	165	155	24	14	20	14	9	КМС-МС