

муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа «Спартак»
(МБУДО «СШ «Спартак»)
г. Вологда

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
Протокол № 3 от 27.12.2024 года



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО «СШ «Спартак»
Г.А. Ушаков

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ
ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА
«ШАХМАТЫ»

Срок реализации программы по этапам спортивной подготовки:
Этап начальной подготовки - 2 года.
Учебно- тренировочный этап - 4 лет.
Этап совершенствования спортивного мастерства- 2 года.

Разработчики программы:

1. Инструктор-методист МБУДО «СШ «Спартак» - О.М. Соколова
2. Тренер-преподаватель МБУДО «СШ «Спартак» - А.Н. Поникаровский

г. Вологда
2024 год

Содержание:	Стр.
Пояснительная записка	3
1. Общие положения:	4
1.1. Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с указанием вида спорта.	4
1.2. Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	4-5
2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающая:	6
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.	6
2.2. Объём дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	6-7
2.3. Медицинские требования к обучающимся по дополнительной образовательной программе	8
2.4. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	8-12
2.5. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.	12-16
2.6. Календарный план воспитательной работы.	16-19
2.7. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.	19-24
2.8. Планы инструкторской и судейской практики.	24-25
2.9. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.	25-28
3. Система контроля:	28
3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.	28-29
3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	29
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.	30-34
4. Рабочая программа по виду спорта «шахматы», состоящая из программного материала для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки и учебно-тематического плана.	34-46
4.1. Структура тренировочного процесса на ЭНП	46-48
4.2. Структура тренировочного процесса на учебно-тренировочном этапе (спортивной специализации)	48-51
4.3. Структура тренировочного процесса на этапе совершенствования спортивного мастерства	51-52
5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «шахматы»	53
6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающие материально-технические, кадровые и информационно-методические условия	53-57

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Шахматы - древняя интеллектуальная игра, имеющая многовековую историю. Из всех видов игр, когда-либо придуманных человечеством, она одна органически сочетает элементы спорта, науки и искусства.

Шахматы развивают память и внимание, смекалку и математические способности, логику и фантазию, воспитывают волю, находчивость, характер, усидчивость, содействуют здоровому образу жизни. Согласно мнению Л.П. Матвеева, шахматы отнесены к группе абстрактно-игровых видов спорта, исход состязаний в которых в решающей мере определяется абстрактно-логическим обыгрыванием соперника. В отличие от других видов спорта, большинство из которых характеризуется двигательной активностью, шахматная игра - это единоборство двух интеллектов. Эта особенность древней игры оказывает определяющее воздействие на всю систему подготовки в целом. В тренировке шахматистов центральное место занимает специализированная умственная подготовка, в то время как физическая решает лишь задачи общего характера, направленные на поддержание и укрепление здоровья спортсмена.

Шахматы - настольная логическая игра со специальными фигурами на 64-клеточной доске для двух соперников, сочетающая в себе элементы искусства (в части шахматной композиции), науки и спорта. Название берёт начало из персидского языка: шах и мат, что значит буквально: "шах - умер", а адекватно - передает смысл игры: "Смерть королю!".

Шахматные фигуры. Каждый игрок располагает 16 фигурами, а именно: королем, ферзем, 2 ладьями, 2 слонами, 2 конями и 8 пешками. Шахматные часы. Истинные спортивные показатели в шахматной игре могут быть получены лишь в том случае, если оба партнера находятся в равных условиях. С этой целью и введено положение об ограничении времени обдумывания ходов. По международным правилам каждый шахматист обязан в течение 2,5 часа сделать 40 ходов. В настоящее время в номинации «Классические шахматы» каждому партнеру отводится минимальное время на партию 1 час 05 минут. Для контроля служат шахматные часы с двумя циферблатами и приспособлением для пуска часов соперника и одновременной остановки своих. Истечение (просрочка) времени для обдумывания фиксируется специальным приспособлением (контрольным флажком) и означает поражение тому, кто не успел сделать контрольное число ходов. В современном мире для того, чтобы играть в шахматы на высшем уровне, необходимо интенсивно заниматься с раннего детства.

Игра подчиняется определённым правилам, которые дополняются правилами ФИДЕ при проведении турниров.

Вид спорта шахматы (код вида 0880002511Я), согласно Реестру видов спорта РФ, включает в себя следующие дисциплины:

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
шахматы - командные соревнования	088 006 2 8 1 1 Я
шахматы	088 001 2 8 1 1 Я
блиц	088 002 2 8 1 1 Я
быстрые шахматы	088 003 2 8 1 1 Я
шахматная композиция	088 004 2 8 1 1 М
заочные шахматы	088 005 2 8 1 1 Л

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «шахматы» (далее - Программа) определяет основные направления и условия осуществления спортивной подготовки по виду спорта «шахматы». Программа составлена на основании Федерального закона РФ от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации», федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «шахматы» (приказ Министерства спорта РФ от 09.11.2022 г. № 952).

В Программе предусматривается последовательность и непрерывность многолетнего процесса становления мастерства шахматистов, преемственность в решении задач укрепления здоровья юных спортсменов, воспитания стойкого интереса к занятиям спортом, создания предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

Изложенный в Программе материал объединён в целостную систему многолетней подготовки и предполагает решение следующих общих задач:

- содействие гармоничному физическому и психическому развитию, разносторонней физической подготовке, укрепления здоровья занимающихся;
- воспитание смелых, волевых, настойчивых, инициативных, трудолюбивых и дисциплинированных спортсменов;
- подготовка квалифицированных юных спортсменов.

1. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «шахматы» (далее - Программа) предназначена для организации спортивной подготовки по виду спорта «шахматы» в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Спортивной школе «Спартак» (далее - учреждение).

Спортивная подготовка по Программе осуществляется на этапах:

- начальной подготовки - 2 года,
- учебно-тренировочном этапе - 4 года,
- спортивного совершенствования - 2 года.

1.2. Целями Программы являются:

- обеспечение учебно-тренировочного процесса с учетом минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «шахматы», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 09.11.2022 № 952 (далее - ФССП);

- достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;

- всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание обучающихся;

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

- подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные; образовательные; спортивные.

Планируемые результаты освоения Программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности, перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в

соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в соревнованиях различного уровня.

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки.

Результатом прохождения спортивной подготовки является:

1. На этапе начальной подготовки: формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом; получение общих теоретических знаний о 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; обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года; укрепление здоровья.

2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации): формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям видом спорта «шахматы»; повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности; воспитание духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств обучающегося; ознакомление с правилами безопасности при занятиях видом спорта «шахматы»; формирование физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность; соблюдение режима учебно-тренировочных занятий и периодов отдыха, режима восстановления и питания; овладение навыками само-регуляции и самоконтроля; овладение навыками учета тренировочных нагрузок и ведения дневника самонаблюдения, в том числе с применением цифровых технологий; приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях; овладение основами теоретических знаний о виде спорта «шахматы»; знание антидопинговых правил; укрепление и сохранение здоровья.

Выполнение необходимых требований для дальнейшего прохождения спортивной подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства.

3. На этапе совершенствования спортивного мастерства: формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов; развитие духовно-нравственных качеств и этических качеств обучающегося, воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма; развитие и совершенствование навыков само-регуляции и самоконтроля; повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности; повышение уровня функциональных возможностей организма; формирование навыка профессионального подхода к соблюдению режима учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием цифровых технологий, а также требований мер безопасности; приобретение знаний и навыков оказания первой доврачебной помощи; выполнение плана индивидуальной подготовки; стабильность демонстрации высоких спортивных результатов в официальных спортивных соревнованиях; достижение (подтверждение) уровня спортивной квалификации (спортивного разряда), соответствующего требованиям ФССП по виду спорта «шахматы» на данном этапе подготовки; приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта «шахматы»; знание антидопинговых правил; выполнение необходимых требований для дальнейшего прохождения спортивной подготовки на этапе высшего спортивного мастерства.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «шахматы»

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

Таблица № 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Для вида спорта «шахматы»			
Этап начальной подготовки	2	6	от 10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	8	от 6
Этап совершенствования спортивного мастерства	2	10	от 2

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет. При этом, при комплектовании групп разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более двух лет.

Прием осуществляется на основании результатов индивидуального отбора, который заключается в выявлении у поступающих физических, психологических способностей и двигательных умений, необходимых для освоения программ спортивной подготовки по виду спорта «шахматы». Для проведения индивидуального отбора поступающих Организация проводит тестирование. Прием поступающих осуществляется на основании решения приемной комиссии, формируемой и действующей в соответствии с регламентом, утвержденным локальным нормативным актом Организации.

2.2. Объем Программы спортивной подготовки.

Спортивная подготовка, как правило, является многолетним круглогодичным процессом, который, включает в себя большой объем разносторонней физической подготовки в общем объеме тренировочного процесса, постепенное увеличение интенсивности тренировочного процесса и постепенное достижение высоких объемов тренировочных нагрузок, повышение специальной подготовленности за счёт широкого использования различных тренировочных средств. Общий годовой календарный график в соответствии с Программой составляет 52 недели.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы спортивной подготовки 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.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных групп. При этом необходимо соблюдать все перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки занимающихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика. Объёмы максимальных тренировочных нагрузок на этапах спортивной подготовки представлены в таблице 2.

Таблица № 2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки							
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства	
	1 год	2 год	1 год	2 год	3 год	4 год	1 год	2 год
Количество часов в неделю	6	8	12	12	14	16	20	22
Общее количество часов в год	312	416	624	624	728	832	1040	1144

Тренировочный процесс, строится с учётом принципа единства, постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам, который реализуется через следующие направления:

- увеличение суммарного годового объёма работы;
- увеличение годового объёма соревновательной нагрузки подготовки с учётом этапа спортивной подготовки (в часах);
- увеличение количества тренировочных занятий в течение недельного микроцикла (в зависимости от периода годичной подготовки, типа и направленности микроциклов);
- сопряжённость всех видов подготовки, предполагающую оптимальную взаимосвязь нагрузок различной преимущественной направленности;
- постоянное увеличение силы тренирующего потенциала за счёт варьирования способов распределения объёма и интенсивности тренировочных нагрузок в микроцикле, мезоцикле, замены средств на каждом новом этапе;
- увеличение объёма технико-тактической работы; - последовательное усложнение технико-тактической подготовки, выражающейся в моделировании непредвиденных ситуаций, требующих от шахматистов принятия решений в ситуации неопределённости в соревновательных условиях;
- последовательность развития двигательных способностей, выражающаяся в постепенном увеличении интенсивности тренировочных нагрузок различной преимущественной направленности, строгий порядок и очерёдность их введения на протяжении этапов и периодов подготовки с целью постоянного увеличения силы

тренирующего потенциала;

- использование различного рода технических средств.

2.3. Медицинские требования к обучающимся по Программе спортивной подготовки.

Для прохождения обучения по Программе спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «шахматы». Организация ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования. Обучающийся, не имеющий допуск к тренировочным занятиям, соревновательным мероприятиям не допускается.

2.4. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы.

Основные формы обучения, применяющиеся при реализации Программы в Организации являются: групповые, индивидуальные, смешанные учебно-тренировочные занятия; работа по индивидуальным планам; самостоятельная работа; тренировочные сборы; участие в соревнованиях и мероприятиях; инструкторская и судейская практика; медико-восстановительные мероприятия; тестирование и контроль.

2.4.1. Учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные, смешанные).

2.4.2. Учебно-тренировочные мероприятия (сборы).

Непрерывность освоения обучающимися образовательной Программы в каникулярный период может обеспечиваться Организацией следующим образом:

- в спортивно - оздоровительном лагере;
- участие обучающихся в тренировочных сборах, проводимых образовательной организацией;
- самостоятельная работа по индивидуальным планам.

На тренировочных сборах в спортивных лагерях, организуемых во время каникул, обучающиеся должны заниматься преимущественно общей физической подготовкой, включая в тренировочный процесс занятия различными видами спорта (футбол, настольный теннис, гимнастика, легкая атлетика, гребной спорт, велосипед и др.) Также не прекращаются, занятия по шахматам. Учебно-тренировочные сборы имеют продолжительность от 14 дней до 21 дня и должны заканчиваться как минимум за 1 неделю до основных соревнований.

Таблица № 3

№ 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	-	14	18

	чемпионатам России, кубкам России, первенствам России			
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
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	

2.4.3. Спортивные соревнования.

Требования к участию в спортивных соревнованиях для 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, международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Таблица № 4

Виды и объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки		
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования

	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	спортивного мастерства
Для спортивной дисциплины «шахматы»					
Контрольные	3	4	4	4	4
Отборочные	-	2	2	2	4
Основные	-	1	1	2	3
Всего:	3	7	7	8	11

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 соревнования различного уровня, так и специально организованные Организацией.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнений требований Единой всероссийской спортивной классификации.

План физкультурных и спортивных мероприятий сформирован спортивной школой на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских, региональных спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации муниципального образования.

Таблица № 5

План физкультурных и спортивных мероприятий на 2025 год

№ п/п	Наименование соревнования	Возрастная категория участников	Месяц	Место проведения	Тренер команды
1.	Чемпионат и первенство города Вологды по шахматам.	среди мальчиков и девочек до 9, 11 и 13 лет, юношей и девушек до 15 лет	январь	г Вологда	Поникаровский А.Н.
2.	Первенство города Вологды по шахматам среди команд общеобразовательных учреждений "Белая ладья"	среди мальчиков и девочек, юношей и девушек, женщин и мужчин	январь	г Вологда	Поникаровский А.Н.
3.	Праздничный блиц - турнир по шахматам, посвящённый Дню Защитника Отечества	среди мальчиков и девочек, юношей и девушек, женщин и мужчин	февраль-март	г Вологда	Поникаровский А.Н.
4.	Первенство города Вологды по рапиду и блицу	среди мальчиков и девочек, юношей и девушек	март	г Вологда	Поникаровский А.Н.
5.	Первенство города Вологды по шахматам среди учащейся молодежи "Серебряный ферзь"	среди мальчиков и девочек, юношей и девушек	март	г Вологда	Поникаровский А.Н.
6.	Областной этап всероссийских соревнований по шахматам среди команд общеобразовательных организаций "Белая ладья" в	среди мальчиков и девочек, юношей и девушек	март	г Вологда	Поникаровский А.Н.

	рамках мероприятий школьной спортивной лиги				
7.	Чемпионат Вологодской области по классическим шахматам среди мужчин и женщин	среди мальчиков и девочек, юношей и девушек, женщин и мужчин	апрель	г Вологда	Поникаровский А.Н.
8.	Турнир по шахматам "Кубок Победы"	среди мальчиков и девочек, юношей и девушек, женщин и мужчин	май	г Вологда	Поникаровский А.Н.
9.	Всероссийские соревнования по шахматам этап Детского Кубка России "Имени Петра Великого"	среди мальчиков и девочек до 9, 11 и 13 лет, юношей и девушек до 15 лет	июнь	г Воронеж	Поникаровский А.Н.
10.	Первенство Вологодской области по шахматам, мальчики и девочки, юноши и девушки	мальчики и девочки, юноши и девушки	июнь	г Череповец	Поникаровский А.Н.
11.	Турнир по шахматам, посвященный Дню города Вологды	среди мальчиков и девочек, юношей и девушек, женщин и мужчин	июнь	г Вологда	Поникаровский А.Н.
12.	Всероссийские соревнования с этапом Детского кубка России по шахматам «Кубок Волги-2025»	среди мальчиков и девочек до 9, 11 и 13 лет, юношей и девушек до 15 лет	июль	г Кострома	Поникаровский А.Н.
13.	Лично-командный Чемпионат города Вологды по шахматам	среди мальчиков и девочек, юношей и девушек, женщин и мужчин	декабрь	г Вологда	Поникаровский А.Н.
14.	Чемпионаты Вологодской области по рапиду и блицу	среди мальчиков и девочек, юношей и девушек, женщин и мужчин	декабрь	г Вологда	Поникаровский А.Н.

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

Самостоятельная подготовка выполняется либо во время учебных занятий в присутствии тренера-преподавателя, либо в период отсутствия тренера-преподавателя по индивидуальным учебным планам самостоятельной работы при ведении обучающимися дневника выполнения самостоятельной работы. Самостоятельная работа включает в себя работу с литературой, документами, протоколами, кино-, фото-, видеоматериалами, таблицами, схемами, рисунками, диаграммами, текстами и пр., обработку информации, выполнение заданий и физических упражнений, проведение практических занятий под наблюдением тренера-преподавателя, управление группой (подача основных команд, проведение разминки, качественный показ и контроль за выполнением упражнений, исправление ошибок), изучение правил соревнований, выполнение обязанностей судьи, секретаря соревнований, использование и ремонт спортивного и специального оборудования, инвентаря и спортивной экипировки и др. Самостоятельная работа в каникулярное время выполняется по планам индивидуальной работы, составленными тренерами-преподавателями.

Инструкторская практика.

Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:

- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя;
- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;
- формирование навыков наставничества;
- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;
- формирование склонности к педагогической работе

Судейство в шахматах - сложный процесс, требующий от судьи хороших знаний, умений и достаточного практического опыта. Для успешного судейства соревнований требуется предварительная подготовка к конкретному соревнованию. С этой целью для судейских бригад устраивается специальный семинар или инструктаж, где проводится пробное судейство по бригадам, судья обязан хорошо знать, что он должен судить, а также правила соревнований и дополнительные указания главного судьи. Подготовка судей по шахматам осуществляется через теоретические занятия, судейские семинары, которые включают исторические сведения о развитии шахмат, анализ действующих классификационных программ, вопросы гигиены спортсменов и врачебного контроля, сведения об организации, проведении и правилах соревнований, а также практическое судейство физкультурных мероприятий. В период обучения на этапе спортивной специализации обучающиеся изучают правила судейства соревнований, оказывают помощь в проведении соревнований на уровне учреждения и за период обучения должны:

- освоить методику судейства физкультурных состязаний и соревнований по шахматам на различных должностях; правильно ее применять в практическом судействе,
- знать должностные обязанности спортивного судьи,
- знать этику поведения спортивных судей,
- освоить квалификационные требования спортивного судьи, предъявляемые к квалификационной категории «Юный спортивный судья по шахматам»,
- исполнять функции секретаря соревнований,
- осуществлять судейство квалифицированно и беспристрастно, предотвращать ситуации, которые могут повлечь искажение результатов соревнований,
- принимать меры по предотвращению противоправного влияния на результаты соревнований и борьбе с ним,
- исполнять обязанности спортивного судьи в опрятной судейской форме, установленной правилами вида спорта.

Качество судейства постоянно контролируется главным судьей и его заместителями. Спортивный судья должен хорошо разбираться во всех тонкостях правил соревнований, быть достаточно организованным, собранным, внимательным и обладать хорошей зрительной памятью

2.5. Годовой учебно-тренировочный план.

Годовой учебный план Организации (далее - учебный план) составляется и утверждается Организацией ежегодно на 52 недели (в часах), определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки.

Учебный год в учреждении начинается с 1 января.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей Программу спортивной подготовки, ведётся в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса). Продолжительность самостоятельной подготовки составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации.

Индивидуальный отбор поступающих с целью зачисления лиц, обладающих способностями в спорте, необходимыми для освоения Программы, проводится в форме

тестирования по нормативам общей и специальной физической подготовки (смотри таблицы № 12,13,14). Отбор осуществляется ежегодно в учебные группы не позднее 15 февраля текущего года. Прием нормативов каждого поступающего оформляется протоколом, который хранится в личном деле поступающего в спортивную школу.

В конце учебного года (в декабре) проводится промежуточная аттестация обучающихся. Формой аттестации является тестирование по выполнению контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке, теоретической, а также выполнения комплекса программных требований по тестированию уровня подготовки в области избранного вида спорта. На основании промежуточной аттестации производится перевод обучающихся на следующий год обучения.

Для тестирования шахматистов по этапам и годам обучения используются контрольно-тестовые упражнения из федеральных стандартов спортивной подготовки по шахматам. Итоговая аттестация показывает уровень достижения прогнозируемых результатов и проводится в конце последнего года обучения.

Учебный план является неотъемлемой частью программы, определяет содержание и организацию образовательного процесса в учреждении и включает в себя:

- календарный учебный график;
- план учебного процесса, включающий теоретические и практические занятия, в том числе участие в тренировочных мероприятиях, физкультурных и спортивных мероприятиях, самостоятельную работу обучающихся, формы аттестации;
- расписание учебных занятий, утверждается ежегодно приказом директора учреждения.

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «шахматы» представлен в таблице № 6

Таблица № 6

Годовой учебно-тренировочный план на 52 недели по виду спорта «шахматы»

		Этапы спортивной подготовки							
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства	
		1 год	2 год	1 год	2 год	3 год	4 год	1 год	2 год
		Недельная нагрузка в часах							
		6	8	12	12	14	16	20	22
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2	2	3	3	3	3	4	4
		Наполняемость групп (минимальное кол-во человек)							
		от 10	10	от 6	6	6	6	от 2	2
1.	Общая физическая подготовка	46	38	45	35	34	33	41	46
2.	Специальная физическая подготовка	-	-	37	34	43	48	52	57
3.	Техническая подготовка	116	158	199	196	218	266	343	376
4.	Тактическая, теоретическая,	141	188	280	287	334	368	436	480

	психологическая подготовка								
5.	Спортивные соревнования	-	16	32	33	60	76	118	127
6.	Инструкторская и судейская практика	-	4	6	8	10	12	14	20
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	6	7	17	21	19	19	26	28
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	5	8	10	10	10	10	10
Общее количество часов в год:		312	416	624	624	728	832	1040	1144

Расписание учебных занятий составляется на учебный год - с января по декабрь и утверждается директором «СШ «Спартак». Изменения в расписание утверждаются приказом директора. В расписании указываются: вид спорта, ФИО педагогического работника, группа, дни недели, время проведения (начало/окончание), место проведения занятия.

Таблица № 7

Расписание учебных занятий МБУДО «Спортивная школа «Спартак»
на 2025 учебный год.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБУДО «СШ "Спартак"»

Г.А. Ушаков

27 декабря 2024 года

Вид	№ п/п	Тренер-преподаватель	Место	Группа	Понедник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье	Кол-во час/нед.
Шахматы	1	Поникаровский А.Н.	Кирова, 15	НП-2	18.00 - 20.00	18.00 - 20.00		18.00 - 20.00	18.00 - 20.00			8

Планирование тренировочного процесса.

Тренировочный процесс в организации, рекомендуется вести в соответствии с годовым тренировочным планом (далее - годовой план работы). Ежегодное планирование тренировочного процесса рекомендуется осуществлять в соответствии со следующими сроками:

перспективное планирование (на олимпийский цикл - 4 года), позволяющее определить этапы реализации программы спортивной подготовки;

ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий и промежуточной (итоговой) аттестации обучающихся, сдачи контрольных нормативов;

ежеквартальное планирование, позволяющее спланировать самостоятельную работу лиц; тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;

ежемесячное планирование (не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения) инструкторская и судейская практика, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

Выбор варианта планирования зависит от стажа спортсмена, некоторых его индивидуальных особенностей, в частности от уровня развития основных физических качеств и от способности более или менее продолжительно сохранять спортивную форму, а также от календаря соревнований.

Годичный цикл состоит из периодов:

- подготовительный период (планомерная подготовка спортсмена);
- соревновательный период (участие в соревнованиях);
- переходный период.

Оптимальная продолжительность тренировочного цикла равна 1-му календарному году, подготовительный период - до 6 -7 месяцев; соревновательный - до 3,5 месяца, и переходного периода - 1,5-2 месяца, т. е. планирование круглогодичной тренировки в этом случае будет одно-цикловым.

Подготовительный период.

Задачи подготовительного периода:

- достижение высокого уровня всесторонней физической подготовленности и развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости);
- повышение разносторонней подготовленности, совершенствование технической, тактической, теоретической подготовки, постепенная подготовка организма к предстоящим нагрузкам.

В подготовительный период должно быть уделено достаточное внимание развитию и воспитанию общей и специальной выносливости средствами ОФП.

Соревновательный период.

Является наиболее ответственной частью годичного цикла, подводящим спортсменов к участию в основных соревнованиях сезона (это вторая половина периода). Организм спортсменов должен быть подготовленным, чтобы без ущерба для здоровья переносить большие и максимальные нагрузки. Однако такие нагрузки должны применяться не сразу, а постепенно, нарастая из года в год.

В соревновательном периоде решаются наиболее важные задачи тренировки:

- достижение оптимально наивысшего уровня технической, волевой и тактической подготовки обучающихся;
- достижение устойчивой спортивной формы обучающихся в условиях соревнований;
- повышение уровня мастерства.

Следует тщательно планировать степень нагрузки с тем, чтобы обучающиеся к моменту наиболее ответственных соревнований могли проявить наивысшую работоспособность и показать высокий результат. Надо знать, что большие нагрузки (и особенно максимальные) должны чередоваться с более умеренными, которые служат поддержанию достигнутого уровня тренированности.

Переходный период.

Его назначение состоит, прежде всего, в том, чтобы посредством активного отдыха исключить возможность перерастания кумулятивного эффекта тренировки в «перетренировку», создать условия для подтягивания отстающих адаптационных перестроек, не допустив тем самым чрезмерного разрыва между гетерохронными адаптациями, и обеспечить предпосылки для использования повышенных нагрузок в следующем цикле тренировочных занятий. Переходный период имеет ещё и большое психологическое значение. Именно поэтому во многих видах спорта переходному периоду уделяется особое внимание, обучающиеся во время своего отдыха, как правило, занимаются теми видами

спорта, которые не свойственны в их подготовке. Грамотное построение тренировок в переходном периоде, а также планирование средств помогает активно отдохнуть и восстановить силы перед предстоящим сезоном. Данный период, на наш взгляд, решает так называемые «предстартовые задачи будущего годичного цикла».

При этом в зависимости от уровня квалификации шахматиста принято выделять одноцикловой, двухцикловой, трехцикловой, сдвоенный и строенный варианты построения годичных нагрузок.

Одно и двух-цикловое построение тренировочного процесса. Как уже говорилось выше, внутри годичных, полугодичных, а иногда и более коротких макроциклов принято различать подготовительный, соревновательный и переходный периоды. В соревновательной спортивной практике наиболее распространено планирование с одним циклом (одноцикловое).

При одно-цикловом планировании тренировочный сезон (обычно 10-11 месяцев) делится на следующие периоды:

- подготовительный: втягивающий (сентябрь), первый базово-развивающий (октябрь, ноябрь), второй базово-развивающий (март), предсоревновательный (апрель);
- соревновательный: зимний (декабрь, январь, февраль), летний (май, июнь);
- переходный (июль, август).

Каждый макроцикл в свою очередь делится на мезо-циклы (в которых решаются задачи, схожие с соответствующим этапом годичного или полугодичного макроцикла со своими специфичными особенностями) и микроциклы.

Микроцикл состоит из совокупности тренировочных занятий и периодов отдыха между ними, периодически повторяющихся во времени. Как правило, продолжительность микроцикла составляет одну неделю. Однако его продолжительность и количество самих микроциклов зависит от периода подготовки, поставленных задач, условий проведения тренировочного сбора и др. Микроцикл является основной структурной единицей при планировании тренировок на более или менее продолжительное время.

2.6. Календарный план воспитательной работы.

Реализация тренировочного процесса предполагает решение воспитательных задач. Воспитательная работа, направленная на последовательное и непрерывное формирование необходимых для спортивной деятельности личностных качеств шахматистов, а также на сплочение спортивного коллектива проводится тренером во время тренировочных занятий и за их рамками. План воспитательной работы составлен с целью конкретизации форм и видов воспитательных мероприятий, проводимых педагогическими работниками в спортивной школе. Реализация плана осуществляется одновременно во всех возрастных группах с учетом их возрастных особенностей (физических, интеллектуальных, психологических) и оказывает воспитательное воздействие, как на весь коллектив, так и на отдельно взятую личность спортсмена.

Специфика воспитательной работы состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее непосредственно во время учебно-тренировочного процесса, в процессе внеурочной деятельности, в процессе участия в соревнованиях и на учебно-тренировочных сборах, где используется свободное время обучающихся.

Цель воспитательной работы: воспитание гармонично развитого человека, активной и сознательной личности, обладающей духовным богатством, моральной чистотой и физическим совершенством:

- воспитание для спорта - формирование личностных качеств, характера поведения и взаимоотношений с товарищами, которые необходимы для достижения наиболее высокого личного спортивного результата.
- через спорт подготовка к жизни - формирование черт и свойств личности, необходимых для дальнейшей счастливой и созидательной жизни в обществе.

Задачи воспитательной работы:

1. Формирование нравственного сознания.

2. Формирование поведения: умений, навыков, привычек нравственного и дисциплинированного поведения, соответствующих черт характера.

3. Формирование личностных качеств: волевых (смелости, настойчивости, решительности и др.); нравственных (честности, доброжелательности, скромности и др.); трудовых (трудолюбия, добросовестности, исполнительности и др.).

Принципы воспитательной работы:

1. Принцип комплексного подхода (необходимость одновременно и во взаимосвязи решать ряд воспитательных задач).

2. Связь воспитания с реальной жизнью и трудом.

3. Воспитание в коллективе.

4. Единство требований и воспитательных воздействий со стороны всех взрослых, контактирующих с обучающимся.

5. Сочетание требовательности с уважением к личности обучающегося.

6. Учет индивидуальных особенностей каждого обучающегося.

7. Систематичность и непрерывность воспитательного процесса - важные условия воспитательного процесса.

Формы воспитательной работы (индивидуальные и групповые):

1. Воспитание непосредственно в учебно-тренировочном процессе.

2. Воспитание при совместном проведении досуга, торжественных собраний, экскурсий, бесед, спортивных соревнований и мероприятий.

Основные направления воспитательной работы:

1. Профориентационная деятельность;

2. Здоровьесберегающее направление;

3. Патриотическое воспитание обучающихся;

4. Развитие творческого мышления;

5. Нравственное воспитание.

План воспитательной работы представлен в таблице 8.

Таблица № 8

План воспитательной работы		
№ п/п	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность	
1.1.	Осуществление профориентационной деятельности через систему учебно-тренировочных занятий	в течение года
1.2.	Посещение объектов спорта, физкультурных и спортивных мероприятий, в том числе спортивных соревнований	по отдельному графику
1.3.	Организация встреч с известными спортсменами	в течение года
1.4.	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; -воспитание внутренней установки на строгое и неукоснительное соблюдение правил вида спорта	в течение года

1.5.	Инструкторская практика Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: -освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя; -составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; -формирование навыков наставничества; -формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; -формирование склонности к педагогической работе	в течение года
2.	Здоровьесберегающая деятельность	
2.1.	Проведение бесед с обучающимися, направленных на:	ежемесячно в течение года
2.1.1.	формирование ответственного отношения к своему здоровью и установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность)	
2.1.2.	осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья	
2.1.3.	формирование способности адаптироваться к стрессовым ситуациям, умения управлять собственным эмоциональным состоянием	
2.2.	Здоровье-сберегающее воспитание в системе учебно-тренировочных занятий	в течение года
2.2.1.	формирование гигиенических навыков, связанных с двигательной активностью и занятием избранным спортом	
2.2.2.	обеспечение соблюдения режима дня, закаливание организма	
2.2.3.	знание и соблюдение основ спортивного питания	
2.2.4.	формирование знаний и навыков, связанных с соблюдением требования техники безопасности при занятиях избранным спортом	
3.	Патриотическое воспитание - воспитание на основе духовно-нравственной культуры народов России, формирование традиционных российских семейных ценностей; -воспитание честности, доброты, милосердия, справедливости, дружелюбия и взаимопомощи, уважения к старшим, к памяти предков; - воспитание любви к родному краю, Родине, своему народу, уважения к другим народам России; - историческое просвещение, формирование российского национального исторического сознания, российской культурной идентичности	
3.1.	Проведение физкультурных и спортивных мероприятий, посвященных дням воинской славы и памятным датам России:	в течение года
3.1.1.	23 февраля - День защитника Отечества	февраль
3.1.2.	12 апреля - День космонавтики	апрель
3.1.3.	9 мая - День Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941 - 1945 годов	май
3.1.4.	22 июня - День памяти и скорби - день начала Великой Отечественной войны	июнь
3.1.5.	4 ноября - День народного единства	ноябрь
3.1.6.	9 декабря - День Героев Отечества	декабрь

3.2.	Формирование чувства гордости за достижения нашей страны в мировом и отечественном спорте (через систему учебно-тренировочных занятий)	в течение года
3.3.	Формирование уважения к российским спортсменам – героям спорта (через систему учебно-тренировочных занятий)	в течение года
4.	Развитие творческого мышления	
4.1.	Развитие творческого мышления на учебно-тренировочных занятиях	в течение года
4.1.1.	развитие изобретательности и логического мышления	
4.1.2.	развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи	
4.1.3.	развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия в период проведения тренировочных занятий (в том числе в спортивных соревнованиях).	
4.1.4.	развития навыка рефлексии (осознания своих внутренних психических процессов и состояний)	
5.	Нравственное воспитание	
5.1.	Воспитание коллективизма, чувства товарищества, готовности к взаимовыручке, честности, справедливости, ответственности, настойчивости, воли, дисциплинированности через систему учебно-тренировочных занятий	в течение года
5.2.	Проведение бесед с обучающимися, направленных на соблюдение этических норм поведения в спорте	в течение года
6.	Методическое обеспечение воспитательного процесса	
6.1.	Анализ актуальных проблем воспитательного процесса и корректировка плана воспитательной работы	ежегодно
6.2.	Проведение воспитательных мероприятий согласно плану	ежегодно
6.3.	Проведение родительских собраний (общешкольных, по группам)	ежегодно
6.4.	Консультации родителей по вопросам воспитания и спортивной подготовки обучающихся	ежегодно
6.5.	Проведение профилактических бесед и инструктажей по соблюдению техники безопасности при занятиях спортом	два раза в год
6.6.	Мониторинг состояния воспитательной и спортивной работы со спортсменами. Анкетирование обучающихся и родителей по теме: «Удовлетворенность качеством образовательного процесса в «СШ «Спартак»	ежегодно

2.7. 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. Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия: - проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний; - ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку; - ежегодная оценка уровня знаний. Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

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

К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.

2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.

3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.

4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.

5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допингконтроля со стороны спортсмена или иного лица.

6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.

7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

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

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

План антидопинговых мероприятий представлен в таблице 9

Таблица № 9

План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Тема мероприятия	Ответственное лицо	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	октябрь-март
	2. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренер-преподаватель	1 раз в месяц
	3. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	декабрь
	4. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	сентябрь-май
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	октябрь-март
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
	3. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	сентябрь-май
Этап совершенствования спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год

Определения терминов.

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 исследований, 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.

Программный материал направлен на формирование нетерпимости к допингу среди обучающихся «СШ «Спартак». Специфический запрос этой аудитории обусловлен тем, что обучающиеся могут сами оказаться перед этическим выбором о мере допустимости применения запрещенных субстанций и методов ради прогресса в собственной спортивной

карьере, а также в ситуации, что кто-то активно склоняет их к такому решению. Вероятность такого развития событий зависит от соревновательной дисциплины, уровня мастерства и еще ряда факторов, но для всех спортсменов она не является нулевой, что молодые атлеты прекрасно осознают.

Обучающиеся знают, что по мере роста мастерства начнут регулярно подвергаться процедуре допинг-контроля, возможно - с необходимостью оформлять разрешение на терапевтическое использование и т.п., поэтому им важно понимание процессуальных аспектов, знание своих прав и обязанностей, понимание меры личной ответственности. Содержание, сроки и рекомендации по проведению антидопинговых мероприятий представлены в таблице 10

Таблица № 10

**Содержание, сроки и рекомендации по проведению
антидопинговых мероприятий**

№ п/п	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения (год подготовки)	Рекомендации по проведению мероприятий
1.	Моральные и этические ценности физической культуры и спорта (беседа)	первый, второй год	Особенности данных мероприятий на первом и втором году подготовки связаны с новым статусом обучающегося - статусом спортсмена. Необходимо сформировать начальные детские убеждения о высокой нравственности физической культуры и спорта. Главной задачей антидопинговых мероприятий на первом и втором году подготовки является формирование у детей устойчивого положительного опыта соблюдения моральных и этических норм в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, и их применение в повседневной жизни, формирование основ знаний о здоровом образе жизни, профилактике вредных привычек (соответствующих данному возрасту), знаний о гигиене спортсмена. На третьем году спортивной подготовки юный спортсмен в совокупности с повторением ранее пройденного материала, обязан иметь общие представления о допинге
2.	Ознакомление с принципом честной спортивной борьбы fair-play, с пояснением его особенностей и демонстрацией примеров в спорте (беседа)	первый, второй год	
3.	Поощрение соблюдения принципа fair-play в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Примеры соблюдения принципа fair-play юными спортсменами в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности в легкой атлетике (беседа)	первый, второй год	
4.	Поощрение соблюдения принципа fair-play в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Примеры соблюдения принципа fair-play юными спортсменами в других видах физкультурной и спортивной деятельности (беседа)	первый, второй год	
5.	Пропаганда принципов fair-play, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств (беседа)	первый, второй год	
6.	Здоровый образ жизни - главное условие профилактики возникновения вредных привычек (беседа)	первый, второй, третий год	
7.	Вредные привычки и их преодоление (беседа)	первый, второй, третий год	
8.	Здоровые привычки - здоровый образ жизни (викторина)	первый, второй, третий год	
9.	Гигиена спортсмена (викторина)	первый, второй, третий год	
10.	Ознакомление с правами и обязанностями легкоатлета (беседа)	третий год	

11.	Формирование критического отношения к допингу (беседа)	третий год	и его вреде для здоровья спортсмена, о существовании и особенностях деятельности организаций, осуществляющих борьбу с применением допинга в спорте.
12.	Организации, осуществляющие борьбу с применением допинга в спорте (беседа)	третий год	

2.8. Планы инструкторской и судейской практики.

Инструкторская и судейская практика на начальном этапе подготовки начинается со второго года обучения. Для проведения занятий по инструкторской и судейской практике привлекаются спортсмены-разрядники в качестве помощников тренера-преподавателя. Во время занятий у обучающихся вырабатывается способность наблюдать за выполнением упражнений и соревновательных программ другими обучающимися, находить и анализировать ошибки, предлагать способы их устранения. Обучающиеся, работая в качестве помощника тренера-преподавателя, должны уметь подбирать упражнения для разминки, составлять конспекты занятий, комплексы тренировочных упражнений, проводить тренировочные занятия в группах этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации). На этапах спортивной подготовки обучающиеся привлекаются к судейству школьных, городских, областных соревнований в качестве судей. Они должны знать правила соревнований, обязанности судей, работу секретариата, а также правила оценки упражнений, выполненных спортсменами. Результатом инструкторской и судейской практики должно являться присвоение спортсменам-разрядникам квалификации «юный спортивный судья» (обучающиеся 14-16 лет), «спортивный судья третьей категории» (обучающиеся, достигшие возраста 16 лет). Судейская категория присваивается после прохождения судейского семинара и сдачи экзамена. Примерный объем занятий по инструкторской и судейской практике указан в таблице 11.

Таблица № 11

План инструкторской и судейской практики на этапе начальной подготовки, на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) и этапе совершенствования спортивного мастерства

Инструкторская практика	Кол. часов в год			
<u>Этап начальной подготовки свыше одного года:</u> 1. Сеансы одновременной игры наиболее успевающих обучающихся с остальной группой обучающихся; 2. Передача опыта овладения тактическими приемами в шахматах.	4			
<u>Учебно-тренировочный этап:</u> 1. Обучающиеся подбирают основные упражнения и самостоятельно проводят по заданию тренера-преподавателя, демонстрируют технические действия, выявляют и исправляют ошибки при решении задач другими участниками учебно-тренировочного процесса; 2. Самостоятельное ведение дневника, где нужно вести учет тренировочных занятий с тематикой, заданий и поставленных задач, шахматных партий; 3. Самостоятельное проведение учебно-тренировочных занятий по физической подготовке; 4. Самостоятельное проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия.	1 год	2 год	3 год	4 год
	3	4	5	6
<u>Этап совершенствования спортивного мастерства:</u> 1. Овладение принятой в шахматах терминологией. Основные понятия и определения. Проведение учебно-тренировочного занятия в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя; 2. Определение и исправление ошибок в проведении занятия у	1 год		2 год	
	7		10	

товарища по группе; 3. Передача опыта применения дебютных схем, разыгрывания типовых позиций миттельшпиля и техники эндшпиля из собственной соревновательной практики; 4. Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера-преподавателя			
Судейская практика			
<u>Учебно-тренировочный этап до трех лет:</u> 1. Совершенствование навыков судейства соревнований муниципального уровня; 2. Углубленное изучение правил и методики судейства; 3. Просмотр и разбор судейства квалифицированных судей; 4. Увеличение судейской практики (в паре с опытными судьями); 5. Регулярные просмотры и анализ практики судейства соревнований.	1 год	2 год	3 год
	3	4	5
<u>Учебно-тренировочный этап свыше трех лет:</u> 1. Совершенствование навыков судейства соревнований муниципального уровня; 2. Участие в судейских семинарах, решение контрольных заданий; 3. Анализ практики судейства соревнований муниципального уровня.	4 год		
	6		
<u>Этап совершенствования спортивного мастерства:</u> 1. Совершенствование навыков судейства соревнований регионального уровня; 2. Углубленное изучение правил соревнований и их интерпретации; 3. Дальнейшее развитие профессионально значимых психофизиологических качеств; 4. Овладение навыками проведения соревнований в качестве главного судьи; 5. Овладение навыками проведения теоретических семинаров и практических знаний с начинающими арбитрами.	1 год	2 год	
	7	10	

2.9. Медицинские, медико-биологические мероприятия и применение восстановительных средств.

Медицинское обеспечение спортивной подготовки направлено на сохранение и укрепление здоровья, обеспечение спортивного долголетия обучающихся, и осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. N 1144 н «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)", который предусматривает:

- медицинское обследование (1 раз в год для групп НП);
- углубленное медицинское обследование для обучающихся, проходящих спортивную подготовку: на учебно-тренировочном этапе - 1 раз в год; на этапе совершенствования спортивного - 2 раза в год;
- наблюдения в процессе 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.

Медико-биологическое обеспечение направлено на повышение физической работоспособности и адаптации к интенсивным тренировочным нагрузкам, психологической устойчивости, проведения восстановительных и реабилитационных мероприятий. Для

повышения эффективности восстановительных мероприятий необходимо комплексное применение различных восстановительных средств. При этом принцип комплексности применения восстановительных средств должен всегда осуществляться во всех звеньях тренировочного процесса: макро-, мезо- и микроциклах, а также на уровне тренировочного дня.

В современной системе восстановления обучающихся применяются педагогические, гигиенические, медико-биологические и психологические средства.

Педагогические средства восстановления являются основными и предусматривают следующие:

рациональное планирование тренировочного процесса с учетом этапа подготовки, условий тренировок и соревнований, пола и возраста спортсменов, особенностей учебной и тренировочной деятельности, бытовых и экологических условий и т. п.; оптимальная организация и программирование тренировок в макро-, мезо- и микроциклах, обеспечивающие рациональное соотношение различных видов, направленности и характера тренировочных нагрузок и их динамическое развитие; правильное сочетание в тренировочном процессе общих и специальных средств подготовки; рациональное сочетание тренировочных и соревновательных нагрузок с необходимыми восстановительными циклами после напряженных тренировок и соревнований; оптимальное соотношение в тренировочном процессе различных микроциклов: втягивающий, развивающий, ударный, поддерживающий, восстановительный с умелым использованием облегченных микроциклов и тренировок; систематический педагогический, врачебный контроль и самоконтроль за функциональным состоянием, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок и необходимая коррекция тренировочного процесса спортсменов с учетом этих данных.

Важным педагогическим средством для стимуляции восстановительных процессов является правильное построение тренировочного занятия. При этом следует соблюдать следующие основные положения:

- выполнение полноценной разминки перед тренировкой, что обеспечивает не только быструю вработываемость и настройку организма на предстоящую работу, но создает условия для оптимального развития физиологических и психических процессов. А это в свою очередь, способствует более эффективному восстановлению организма в процессе работы, а также между отдельными сериями упражнений во время тренировки;

- выполнение упражнений для активного отдыха в интервалах между тренировочными нагрузками в одном занятии; использование пассивного отдыха в состоянии полного расслабления в оптимальной позе; упражнений в расслаблении в интервалах между тренировочными нагрузками и после занятий;

- применение упражнений и специальных психологических средств с целью создания положительного эмоционального фона для последующего выполнения основной тренировочной работы на более высоком уровне, что обеспечивает и более активное восстановление;

- обязательное применение после тренировки различных восстановительных мероприятий.

Гигиенические средства восстановления включают основные и дополнительные.

Основные гигиенические средства: рациональный суточный режим; личная гигиена; закаливание; специализированное питание; оптимальные экологические условия при проведении тренировок; психогигиена.

Дополнительные гигиенические средства восстановления применяются в виде комплексов, которые могут включать:

- гидропроцедуры - теплый душ, горячий душ, прохладный душ, контрастный душ, теплые ванны, контрастные ванны, хвойные ванны, восстановительное плавание;

- различные виды спортивного массажа - общий восстановительный массаж, гидромассаж, самомассаж;

- различные методики приема банных процедур - баня с парением, кратковременная

баня, баня с контрастными водными процедурами.

Медико-биологические средства восстановления включает в себя следующее основные группы: фармакологические средства восстановления, кислородо-терапию, тепло-терапию, электро-процедуры и другие.

Медико-биологические средства должны назначаться только врачом по спортивной медицине и применяться только под контролем врачебного персонала.

Фармакологические средства имеют следующие виды: продукты повышенной биологической ценности (ППБЦ), витаминные комплексы, витаминно- минеральные комплексы.

Психологические средства восстановления позволяют снизить уровень нервно-психической напряженности и устранить у обучающихся состояние психической угнетенности, купировать психоэмоциональные стрессы, ускорить восстановление затраченной нервной энергии. При этом широко применяются психолого-педагогические средства, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение, формирование «внутренних опор», рационализация, десенсибилизация. Вместе с этим широко применяются комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной тренировки.

Стратегия и тактика применения средств восстановления и повышения спортивной работоспособности в подготовке спортсменов зависит от следующих основных факторов:

- педагогических задач на данном этапе подготовки;
- пола, возраста, спортивного стажа, функционального состояния спортсменов;
- направленности, объема и интенсивности тренировочных нагрузок;
- состояния эмоциональной сферы и психического утомления спортсменов;
- особенности развертывания процессов утомления и восстановления у спортсменов;
- условий для тренировок;
- особенностей питания;
- климатических факторов и экологической обстановки.

Необходимо весьма осторожно и крайне индивидуально применять восстановительные средства в период достижения спортивной формы, так как этот период характеризуется очень тонкой координацией психофизических функций. В этот период следует применять только адекватные и проверенные в подготовке спортсменов восстановительные средства. Для оценки эффективности применения разработанных комплексов восстановительных средств следует постоянно применять оперативный педагогический контроль за функциональным состоянием спортсменов и при необходимости вносить соответствующие коррективы в комплексы восстановительных средств.

Для восстановления работоспособности обучающихся необходимо использовать широкий круг средств и методов.

На учебно-тренировочном этапе (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. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе.

На учебно-тренировочном этапе (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 учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 1-го и 2-го годов подготовки.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются методы: внушение,

специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

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. Необходимо комплексное применение всех средств восстановления (гигиенические, психологические, медико- биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм спортсмена. 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 и т.д.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект. Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо после высоких тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. 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.).

3. Система контроля

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

1. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «шахматы»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

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

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «шахматы» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы само-регуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «шахматы»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня на первом и втором году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже регионального уровня, начиная с третьего года;

получить уровень спортивной квалификации: спортивный разряд (до трех лет- «3 юн, 2 юн, 1 юн разряды»; свыше трех лет- «3,2,1 спортивные разряды»), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта "шахматы";

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже межрегионального уровня;

получить уровень спортивной квалификации: спортивный разряд «кандидат в мастера спорта».

3.2. Оценка результатов освоения Программы.

Оценка сопровождается промежуточной аттестацией обучающихся, проводимой учреждением, на основе комплексов контрольных нормативов, перечня тестов и вопросов по теоретической подготовке, а также с учетом результатов, участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Промежуточная аттестация обучающихся включает в себя проверку теоретических знаний и практических умений и навыков по основным видам подготовки, входящим в учебный план, вне зависимости от уровня обучения.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится по завершении учебного года (при переводе на следующий год) в формах, предусмотренных образовательной Программой. Форма: сдача контрольных нормативов по основным видам подготовки.

Содержание определяется образовательной программой, в которой прописываются контрольно-тестовые упражнения по основным видам подготовки, а также методика их выполнения.

Обучающиеся, успешно прошедшие промежуточную аттестацию и выполнившие все требования для перевода на следующий этап обучения, заслуживают отметки «выполнен». По результатам промежуточной аттестации обучающийся переводится на следующий год обучения либо заканчивает обучение.

В случае невыполнения обучающимися требований к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапу спортивной подготовки вследствие возникновения обстоятельств непреодолимой силы проведение аттестации продлевается на 12 месяцев со дня окончания срока действия таких обстоятельств.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.

Таблица № 12

Контрольные нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на **этап начальной подготовки** в виде спорта «шахматы»

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

Таблица № 13

Контрольные нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на **учебно-тренировочный этап** (этап спортивной специализации) в виде спорта «шахматы»

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

	трех лет	разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»
--	----------	--

Таблица № 14

Контрольные нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления
и перевода на **этап совершенствования спортивного мастерства**

в виде спорта «шахматы»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	мин, с	не более	
			9,5	10,1
1.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	кол-во раз	не менее	
			46	40
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее	
			28	14
1.4.	Наклон вперед стоя на возвышении (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+9	+13
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,9	8,2
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	165
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Приседания без остановки	кол-во раз	не менее	
			18	12
2.2.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться пола	кол-во раз	не менее	
			8	
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»				

Методические рекомендации по выполнению контрольных нормативов:

- Бег на 30 м. Оборудование: секундомер, ровная площадка с размеченными линиями старта и финиша 30 метров. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 30 метров. Упражнение выполняется с «высокого» старта. По команде «На старт!» участники занимают положение перед стартовой линией. По команде «Внимание!» прекращают. По команде «Марш!» начинают забег. Дистанция преодолевается только по своей дорожке. Результат участников фиксируется в момент касания линии финиша какой-либо частью туловища. Измерение производится с точностью до 0,1с.

- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Оборудование: ровная поверхность. Исходное положение - упор лежа на полу. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью предмета высотой не более 5 см, не нарушая прямой линии тела, а разгибание производится до полного выпрямления рук при сохранении прямой линии тела. Дается одна попытка. Пауза между повторениями не должна превышать 3 секунды. Фиксируется количество отжиманий, при условии правильного выполнения упражнения.

- Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Оборудование: гимнастическая скамейка, линейка. Испытуемый встаёт на гимнастическую скамейку. Выполняется наклон вперёд, не сгибая ног в коленном суставе, опуская руки вдоль линейки как можно ниже. Положение максимального наклона сохраняется в течение двух секунд. Измеряется расстояние от края скамьи до кончиков средних пальцев опущенных вниз рук. Оценка результата. Показатели ниже нулевой отметки оцениваются со знаком «+», выше нулевой отметки - со знаком «-». В протокол вносился результат, выраженный в

сантиметрах, с точностью до 1 см.

- Прыжок в длину с места. Оборудование: мел, ровная площадка с разметкой или измерительная лента. Испытуемый принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускаются махи руками. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела испытуемого. Испытуемому предоставляется две попытки. В зачет идет лучший результат. Испытуемый имеет право: при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками; использовать все время (30 секунд), отведенное на подготовку и выполнение прыжка. Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается: заступ за линию отталкивания или касание ее; отталкивание с предварительного подскока; поочередное отталкивание ногами; уход с места приземления назад по направлению прыжка.

- Челночный бег 3 x 10 м. Оборудование: секундомер, ровная площадка с размеченными линиями старта и финиша 10 метров. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 метров. По команде «На старт!» испытуемый становится в положение высокого старта у стартовой линии. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) испытуемый бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта и снова касается линии рукой, затем преодолевает последний отрезок пересекая линию (финиширует). Секундомер выключается в тот момент, когда испытуемый пересекает линию «Финиш» любой частью тела. Время определяют по секундомеру с точностью до 0,1 с. Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается: участник начал выполнение испытания до команды судьи «Марш!» (фальстарт); во время бега участник помешал рядом бегущему; испытуемый не коснулся линии во время разворота рукой.

- Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин). Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Упражнение выполняется парно. Поочередно один из партнеров выполняет упражнение, другой удерживает его ноги за ступни и (или) голени. Ошибки, при которых выполнение не засчитывается: отсутствие касания локтями бедер (коленей); отсутствие касания лопатками мата; размыкание пальцев рук «из замка»; смещение таза (поднимание таза); изменение прямого угла согнутых ног.

- Приседание без остановки.

1. Поставить ноги на уровне ширины плеч. Расположить стопы так, чтобы носки были чуть развернуты в стороны.
2. Колени и носки стоп направлены в одну сторону. Перенести вес тела на пятки.
3. Стопы прижаты плотно к полу и не приподнимают их на протяжении всего упражнения.
4. Руки можно держать перед собой (так проще всего держать равновесие), завести за голову или скрестить перед грудью.
5. Старайтесь не наклоняться вперед. Следите за осанкой.
6. Не сводите колени внутрь и не разводите их в стороны, вставая из нижнего положения. Колени должны «смотреть» туда же, куда и стопы. Старайтесь также не выводить колени вперед за уровень носков.
7. Глубоко вдохните в начале упражнения. В дальнейшем при подъеме нужно выдыхать, при опускании - вдыхать.
8. Опускаться нужно как минимум до параллели бедра с полом.

- Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться пола. Выполняется из и. п.: стоя на полу, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см. Выполнить наклон вперед, не сгибая ноги в коленном суставе, пальцами рук коснуться пола.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой спортивной подготовки, обучающийся может повторно остаться на данном этапе спортивной подготовки или быть переведен на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта. Окончательное решение о переводе обучающегося принимает педагогический совет.

Комплекс программных требований по тестированию уровня подготовки в области избранного вида спорта.

При переходе в *группу начальной подготовки второго года обучения*:

1. Знать основы шахматного кодекса, уметь записывать партию. Определять цвет полей шахматной доски по названным координатам «вслепую». 2. Знать историю вопроса о происхождении шахмат и распространения их на Востоке. 3. Показать знания простейших дебютных принципов. 4. Уметь определять названия и идеи основных тактических приемов. 5. Владеть простейшими принципами реализации материального преимущества. 6. Уметь ставить мат одинокому королю: ферзем, ладьей, двумя слонами. 7. Участвовать в квалификационных турнирах.

При выпуске из группы начальной подготовки 2 года обучения для отбора в *учебно-тренировочную группу 1 года обучения*:

1. Знать основы шахматного кодекса, уметь записывать партию. Определять цвет полей шахматной доски по названным координатам «вслепую». Знать правила игры с использованием шахмат. 2. Знать историю вопроса о происхождении шахмат и распространения их на Востоке, в Европе, историю реформирования шахмат, о испанских и итальянских шахматистах XVI-XVII века. 3. Владеть основными принципами разыгрывания дебюта. Показать знание стратегических идей гамбита Эванса, венской партии, королевского гамбита. 4. Показать умение осуществлять простые шахматные приемы (комбинации) в пределах двух-трех ходов, составлять простейший план игры, давать оценку позиции. 5. Владеть основами пешечного эндшпиля. Знать окончания «легкая фигура против пешки». 6. Участвовать в квалификационных турнирах. 7. Выполнить норматив 3 юношеского разряда.

При переходе в *учебно-тренировочную группу 2 года обучения*:

1. Знать категории соревнований 2. Знать основные положения теории Филидора. 3. Уметь составить план и дать оценку позиции в дебюте. 4. Показать знание стратегических идей защиты двух коней, дебюта четырех коней. 5. Владеть сложными комбинациями на сочетании идей, уметь осуществлять прием «форпост». 6. Владеть окончаниями «легкая фигура против пешек», ладья против пешек. 7. Умение ставить мат конем или слоном. 8. Знать основные положения личной гигиены шахматиста. 9. Участвовать в квалификационных и отборочных турнирах. 10. Выполнить норматив 2 юношеского разряда.

При переходе в *учебно-тренировочную группу 3 года обучения*:

1. Знать разрядные нормы и требования по шахматам. 2. Знать системы соревнований по шахматам, уметь пользоваться таблицей очередности игры, определять цвет фигур, знать разновидности контроля времени на обдумывание ходов. 3. Уметь рассказать о французских и английских шахматистах первой XIX- XX веков, немецких шахматистов середины XIX века. Показать понимание вклада П. Морфи в развитии шахматной теории. 4. Владеть понятием «инициатива в дебюте». Показать знания стратегических идей защиты Филидора, шотландской партии и шотландского гамбита, главных систем испанской партии, сицилианской защиты, защиты Каро-Канн, отказного ферзевого гамбита. 5. Владеть понятием «атака в шахматной партии», знать основные проблемы и виды центра в шахматной партии. 6. Знать основные приемы борьбы в легко фигурных окончаниях, окончание типа «ладья и пешка против ладьи». 7. Иметь понятие о тренировке шахматиста. 8. Понимать необходимость изучения шахматной литературы для совершенствования знаний. 9. Участвовать в квалификационных, отборочных и городских турнирах. 10. Выполнить норматив 1 юношеского разряда.

При переходе в *учебно-тренировочную группу 4 года обучения*:

1. Иметь представление о роли спортивных школ в развитии спорта в нашей стране. 2. Рассказать об основных положениях теории В. Стейница для развития шахматной теории. 3. Дать исторический обзор развития шахмат в России. 4. Владение основными приемами атаки короля, продемонстрировать умение вести игру на ограничение подвижности фигур противника. 5. Показать знание основных этапов подготовки шахматиста. 6. Знать вопросы проведения и организации соревнований. 7. Знать основные положения творчества М. И. Чигорина. 8. Знать основные положения творчества первого русского шахматного мастера А.Д. Петрова. 9. Знать стратегические идеи Русской партии. 10. Изложить основные идеи Скандинавской защиты. 11. Дать характеристику современным дебютам. 12. Выполнить норматив 3,2,1 спортивного разряда. Получить зачет по судейству и организации соревнований.

При выпуске из учебно-тренировочной группы четвертого года обучения для отбора *группу совершенствования спортивного мастерства*:

1. Уметь организовать и проводить простейшие шахматные соревнования. 2. Рассказать о начальном этапе борьбы за первенство мира. 3. Дать характеристику современных дебютов. Показать знание стратегических идей русской партии, скандинавской защиты, французской защиты, принятого ферзевого гамбита, староиндийской защиты. 4. Владеть основными приемами борьбы в многопешечных окончаниях и окончаниях типа «ладья с пешкой против ладьи с пешкой». 5. Участвовать в квалификационных, отборочных и городских турнирах. 5. Изложить принципы построения дебютного репертуара. 6. Рассказать о методах работы над дебютом. 7. Знать основные стратегические идеи Защиты Алехина. 8. Рассказать об основных стратегических идеях Защиты Уфимцева. 9. Выполнить спортивный разряд «кандидат в мастера спорта». Сдать зачет по судейству и организации соревнований;

4. Рабочая программа по виду спорта «шахматы», состоящая из программного материала для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки и учебно-тематического плана.

В разделе представлен программный материал по таким видам спортивной подготовки, как теоретическая, физическая, техническая, тактическая, психологическая, инструкторская и судейская практика. Используя представленные средства и методы подготовки, а также учитывая особенности тактической, теоретической и психологической подготовки, тренер самостоятельно наполняет план-конспект учебно-тренировочного занятия исходя из поставленных задач и уровня подготовленности детей, а также в соответствии с особенностями планирования процесса спортивной подготовки.

Основной формой организации и проведения учебно-тренировочного процесса шахматиста любого уровня подготовленности является учебно-тренировочное занятие. Длительность учебно-тренировочного занятия составляет 2- 4 часа. Каждое очередное занятие органически связано с предшествующим и последующими учебно-тренировочными занятиями, базируется на подготовке, полученной на предыдущем занятии, и является основой для предстоящих занятий.

Тренировочное занятие по шахматам условно делят на три части: подготовительную, основную, заключительную.

Продолжительность частей тренировочного занятия зависит от общей продолжительности занятия, подготовленности шахматиста, решаемых задач и характера привлекаемых средств.

Система подготовки шахматистов.

Теоретическая подготовка.

Теоретические занятия проводятся в форме лекций, разбора методических пособий, кино - и видеоматериалов, в электронных средствах массовой информации, специализированных журналах, а также бесед непосредственно на занятиях.

Теоретическая подготовка органически связана с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовкой, как элемент практических знаний. Каждый обучающийся

должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять учреждение, город, страну на соревнованиях любого ранга. Теоретический материал преподносится в доступной для конкретной возрастной группы форме. По мере обучения отдельные темы изучаются повторно с более глубоким раскрытием их содержания.

Таблица № 15

Учебно-тематический план по теоретической подготовке по этапам

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Техника безопасности. Травмы. Страховки. Оказание первой помощи.	сентябрь	Требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта; инструктаж по технике безопасности во время проведения образовательного процесса
	История возникновения вида спорта и его развитие.	октябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.	ноябрь	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.	декабрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма.	январь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом.	февраль	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта.	март	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта.	апрель-май	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.	июнь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта.	июль-август	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств.	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.	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК)
	Режим дня и питание обучающихся.	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры.	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.	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта.	февраль	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка.	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта.	март	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Понятие «допинга».	июль-	Общероссийские антидопинговые

		август	правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями
	Правила вида спорта.	апрель-август	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта.	сентябрь	Понятие «олимпизма». 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/недетренированность.	октябрь	Понятие травматизма. Синдром "перетренированности". Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося.	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка.	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 многокомпонентный процесс.	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки
	Присвоение спортивных званий и спортивных разрядов в легкой атлетике, условия выполнения норм и требования.	февраль	Спортивные разряды и спортивные звания; классификация соревнований, необходимых для выполнения нормативов спортивных разрядов и спортивных званий; понятие Единой всероссийской спортивной классификации; требования к спортивным судьям. Квалификационные судейские категории.
	Спортивные	март-май	Основные функции и особенности

	соревнования как основа спорта.		спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений
	Восстановительные средства и мероприятия.	в переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств
	Понятие «допинга».	июль-август	Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями

Физическая подготовка.

Физическая подготовка, как одна из составляющих элементов комплексной спортивной подготовки шахматистов, оказывает существенное влияние на рост спортивных результатов высококвалифицированных спортсменов. Известны случаи (в частности, матч на звание чемпиона мира между Г. Каспаровым и А. Карповым, Москва, 1985), когда именитые шахматисты допускали грубейшие ошибки во время игры, ведущие моментально к поражению. Поскольку продолжительность шахматной партии, в зависимости от квалификации игроков и регламента соревнований, колеблется от 1,5 до 6 часов, то во время игры неизбежно наступает утомление и после 3 часов игры на первый план выходят далеко не специфические шахматные факторы, а такие как физическая и психическая выносливость, помехоустойчивость, состояние сердечно-сосудистой системы шахматиста.

Общая физическая подготовка шахматиста направлена на разностороннее комплексное воздействие на организм обучающегося.

- всестороннее развитие организма обучающегося, повышение уровня развития выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости и на основе этих качеств создание функциональной базы, необходимой для достижения высоких спортивных результатов;
- оздоровление шахматистов, выработка иммунитета;
- обеспечение в периоды снижения специальных тренировочных нагрузок активного отдыха путем изменения характера применяемых упражнений;
- повышение уровня волевой подготовленности спортсменов путем преодоления ими дополнительно создаваемых трудностей.

К основным средствам общей физической подготовки относятся - физические упражнения.

Строевые упражнения:

Построение в шеренгу, колонну, соблюдая интервал и дистанцию.

Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!»,

«Отставить!» Расчеты группы: по порядку, на первый и второй. Повороты на месте и в движении: направо, налево, кругом. Передвижения: шаг и бег на месте, бег, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение длины и частоты шагов. Перестроения: из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два, повороты в движении. Размыкания и смыкания: приставными шагами, в движении.

Общеразвивающие упражнения:

Для мышц 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 положениях, на месте и в движении, сгибание 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, назад), сгибание и разгибание ног стоя (полуприседания, приседания, выпады), 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 на обеих ногах на 50 м.

Для мышц всего тела: сочетание движений различными частями тела (приседания с наклонами 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.

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 и в движении, игровые упражнения, эстафеты с мячами.

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

Легкоатлетические упражнения: ходьба на носках, на пятках, на внутренней и наружной стороне стопы, в полу-приседе и приседе, выпадами с высоким подниманием бедра, приставными и скрестными шагами, сочетание ходьбы с прыжками. Бег обычный, с высоким подниманием бедра, со сгибанием 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 естественных и искусственных препятствий. Бег с переменной скоростью на различные дистанции.

Спортивные и подвижные игры в спортзале и на открытом воздухе летом и зимой.

Лыжный спорт: лыжные прогулки по равнинной и пересеченной местности, катание с гор.

Туризм: походы, экскурсии и прогулки в лесу и за городом.

Плавание: обучение плаванию различными стилями, приемы спасения утопающих.

Дыхательная гимнастика.

1-ое упражнение. В движении шагом выполняется полный, глубокий вдох на

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

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

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

4-е упражнение. Выполняется в движении или на стоя на месте.

Исходное положение: руки опущены вдоль туловища, мышцы плечевого пояса расслаблены, голова слегка наклонена вперед. Спортсмен делает максимально глубокий вдох, затем поднимаясь на носки, поднимая руки через стороны вверх и слегка прогибаясь, продолжает вдох. Спокойно выдыхает. Упражнение повторяется 6-8 раз.

Эффективность дыхательных упражнений очень велика, даже если им уделять в день по 5-6 минут. Улучшение в системе дыхания наступает уже через несколько занятий. Дыхание становится более глубоким и более редким. Жизненная емкость легких часто уже за 2-3 месяца систематических занятий увеличивается на 400-600 куб. см. Упражнения рекомендуется выполнять на свежем воздухе. Дыхательную гимнастику рекомендуется сочетать с гигиеническими процедурами и закаливанием.

Следует отметить, что перед партией спортсмен очень сильно ограничен в выборе физических упражнений, поскольку, несмотря на несомненную пользу здоровью, они несут вред главной цели - хорошей работе мозга во время тура. К примеру, до партии не рекомендуется усиленный бег, как и футбол, баскетбол, теннис, бассейн и др. Наиболее универсальным выходом в процессе соревнований будут длительные прогулки на свежем воздухе (насыщение крови кислородом) и легкие упражнения (разминка).

Комплекс специальных упражнений для целенаправленного улучшения кровоснабжения головного мозга.

Комплекс выполняется обучающимися ежедневно. В период соревнований упражнения выполняются во второй половине дня (после завершения партии).

- Вращение головой. Выполняется стоя, ноги - на ширине плеч. Вращение головой по часовой стрелке и обратно в течение 2-3 минут.
- «Дровосек». Выполняется стоя, ноги - на ширине плеч, руки поднять кверху, переплести пальцы рук. Наклоняться вперед, выполняя движения «колки дров». Повторять 6-8 раз.
- Махи. Выполняется стоя, ноги - на ширине плеч. Махи ногами попеременно: левая нога идет к правой руке, правая нога - к левой руке.
- Вращения руками. Выполняется стоя, ноги - на ширине плеч, колени чуть согнуты. Руки вытянуть в стороны и производить асинхронные вращения: левую руку вращать вперед, правую - назад. Упражнение улучшает память и скорость мышления.
- «Березка». Выполняется лежа на спине, ноги и руки вытянуты вдоль тела. Поднимать прямые ноги как можно выше, руками поддерживать поясницу. Выполнять стойку 3-5 минут.

При выполнении упражнений следует обращать внимание обучающихся на технику безопасности: все движения выполняются плавно, усилие наращивается постепенно, без рывков. В области шеи должно быть только чувство приятного напряжения, полное отсутствие перенапряжения. Если появляются головокружения или неприятные ощущения,

следует прекратить выполнение упражнения и снизить интенсивность.

Специальная физическая подготовка (СФП) - процесс развития технико - тактических качеств, обеспечивающей преимущественное развитие тех способностей, которые необходимы для успешной соревновательной деятельности в шахматах.

Физическая подготовка должна идти «бок о бок» со специализированной шахматной и решать задачи общего и вспомогательного характера, направленные на поддержание и укрепление здоровья спортсмена, а также на создание наилучших условий для специфической умственной деятельности шахматиста.

Для шахматиста важно такое физическое качество, как выносливость. Качество выносливости определяется, прежде всего, состоянием нервной системы. Это сближает механизмы выносливости при физической и умственной работе. Отсюда занятия определенными видами физических упражнений «органически» нужны шахматисту. Для выработки выносливости следует рекомендовать физические упражнения, которые являются, во-первых, наиболее доступными, во-вторых, эмоционально насыщенными, интересными, в-третьих, наиболее полноценными в смысле разностороннего влияния на организм. Перечисленным требованиям лучше всего удовлетворяют лыжи, коньки, плавание, гребля и теннис. Зимой регулярные лыжные прогулки (в крайнем случае, даже один раз в неделю), а летом регулярные занятия греблей и плаванием явились бы прекрасным средством общего оздоровления организма, укрепления нервной системы и, наконец, выработки столь важного для шахматиста качества выносливости.

В современной системе подготовки спортсмена шахматиста можно выделить три основных компонента: шахматная, психологическая и физическая подготовка.

Шахматная подготовка является наиболее важной частью всей системы подготовки.

Она подразделяется на: дебютную, миттельшпильную, эндшпильную, тактическую, стратегическую и техническую.

Работа над дебютом. Дебютом называют начальную стадию шахматной игры. Современная дебютная теория развивается очень стремительно и даже профессионалам трудно разобраться в этом океане информации. В группах спортивного совершенствования работа над дебютом напрямую связана с тренером. Его задача - не только помочь с выбором главных дебютных направлений, но и научить юных шахматистов правильно вести самостоятельную работу (использовать современные компьютерные программы, проводить аналитическую работу, следить за текущими турнирами и т. д.). Основными способами достижения поставленных целей является совместная деятельность на занятиях (принцип наглядности) и индивидуальная работа учащихся над домашними заданиями, выстроенными по принципу систематичности и последовательности.

Работа над миттельшпилем. Миттельшпилем называют середину игры, когда в активных действиях участвуют практически все фигуры. Это наиболее сложная часть партии, характеризующаяся огромным количеством планов, вариантов и приемов, в том числе и нестандартных. В миттельшпиле невозможно просчитать все варианты, количество получающихся положений очень велико, и нередко почти незаметное отличие (например, местонахождение всего одной пешки на соседнем поле) принципиально меняет оценку позиции. Единого рецепта на все случаи жизни не существует, да и не может существовать, как и учебников, охватывающих все возможные варианты или хотя бы планы. Основной составляющей успешной игры в миттельшпиле является составление и проведение на доске стратегических планов, и опирающихся на них тактических ударов. При работе над миттельшпилем наиболее продуктивен анализ позиций, получающихся из дебютных вариантов, применяемых учащимся, и разбор собственных партий и творчества других (желательно более сильных) шахматистов, со сходным дебютным репертуаром. При этом шахматист получает знания того типа позиций, которые с большой долей вероятности могут случиться именно в его партии. Этим он расширяет свои теоретические познания и сильно экономит время за доской.

Работа над эндшпилем. Эндшпиль - завершающая часть партии, характеризуется

малым количеством фигур на доске и сменой приоритетов в стратегии игры. Многообразие различных планов и вариантов в миттельшпиле (от матовых атак до планомерного перехода в благоприятный эндшпиль) сменяется «скучным однообразием»: большинство эндшпильных планов сводится к достижению пешками последней горизонтали и превращению в другую фигуру. Тем не менее, проще игроку не становится: в эндшпиле требуется значительно более точный и глубокий расчет вариантов (в миттельшпиле подчас просто невозможный), а сравнительная редкость тактических ударов делает их еще опаснее из-за неожиданности. Совершенствоваться в заключительной части партии можно бесконечно. В конце игры значительно вырастает цена каждого хода, для исправления ошибок нет времени. Существует огромное количество позиций, в том числе с самым минимальным соотношением материала, в которых цена одного неудачного хода равняется поражению, а грамотное использование ошибок соперника способно принести в турнирную таблицу полновесное очко. При этом следует понимать, что эндшпиль на доске возникает после 3-4 часов игры, когда шахматист уже испытывает серьезное утомление.

Работа над стратегией. Стратегией называют подготовку и осуществление систематического, последовательного воздействия на позицию на доске. Основой шахматной стратегии являются стратегические планы игры, ставящие своей целью достижение позиционного преимущества, достаточного для достижения нужного результата. Конкретной целью могут быть: оптимальная для данной ситуации расстановка фигур, концентрация их на важном участке борьбы и обеспечение взаимодействия между фигурами; овладение пространством; стеснение фигур противной стороны; подрыв центра противника; гармоничное расположение пешек и ослабление их у другой стороны; создание «хороших» фигур у себя и «плохих» - у соперника; захват открытых линий и ключевых полей и т. д. Целью может являться не только созидательная позиционная работа, но и разрушительная, например, создание максимальных трудностей противоположной стороне в выполнении поставленных ею задач. Совокупность наиболее выгодных целей в каждый момент партии с учётом возможных конкретных предложений (тактики) даёт возможность оценить позицию, и на основании этой оценки определить план игры. Стратегия органически связана с тактикой шахматной игры, создаёт структурную основу для нанесения тактических ударов, осуществления комбинаций. Совершенствоваться в стратегическом плане очень сложно. Для этого требуются аналитические способности и недюжинное терпение. В группе СС тренеру важно сосредоточиться не на конкретных позициях (структурах, схемах), а на общих правилах (каким образом следует искать план в позиции, по каким критериям следует оценивать позицию и т.п.), чтобы юные шахматисты учились идти по верному пути при самостоятельном совершенствовании.

Работа над тактикой.

Тактическая подготовка - это искусство ведения спортивной борьбы, умение спортсмена грамотно построить ход соревновательной борьбы с учётом особенностей избранного вида спорта, своих индивидуальных особенностей, возможностей соперников и создавшихся внешних условий. Шахматная тактика - совокупность приёмов, позволяющих резко изменить позицию на доске. Тактические удары нередко связаны с жертвами фигур и всегда требуют конкретного расчета форсированных вариантов. Несмотря на то, что тактические удары, как правило, лишь приёмы для достижения стратегических целей, роль тактики в шахматной игре исключительно велика: грубая ошибка или тактический просчёт могут обесценить длительную стратегическую работу, а то и повлечь за собой немедленный проигрыш партии. В отличие от стратегических задач, тактические приемы поддаются классификации. Всего существует около 15 тактических приемов (отвлечение, двойной удар, освобождение пространства и т.д.), хорошо известных любому шахматисту. Изучение этих приемов происходит на начальном этапе, в учебно-тренировочных группах, а в группе спортивного совершенствования учащемуся требуется лишь постоянная практика, чтобы держать себя в игровом тоне. Такой практикой является решение задач и этюдов и, что особенно важно, примеров из практических партий. Задача тренера - подбирать позиции для

решения, которые учащийся решает самостоятельно.

Работа над техникой.

Техническая подготовка - процесс обучения спортсмена основам техники игры в окончаниях и реализации достигнутого преимущества. Под технической подготовкой подразумевают способность шахматиста к принятию наиболее рациональных решений в ходе партии. Развитие техники в каждой стадии игры происходит в процессе основного тренировочного процесса, с накоплением опыта и при разборе своих партий. Анализ сыгранных партий является очень важной частью шахматной подготовки. Каждая партия - своеобразный экзамен для шахматиста, подчеркивающий недочеты в его игре. Потому необходимо досконально разбирать допущенные ошибки и проверять посчитанные во время партии варианты. Анализ партий проводится в два этапа. Сначала обучающийся самостоятельно анализирует собственную партию, а потом повторяет разбор совместно с тренером, так же просмотревшим партию. Такая схема позволяет глубже вникнуть в позицию, выявить даже мелкие недочеты и принять меры по их устранению в дальнейшем.

Использование компьютерных программ при обучении шахматам.

Оптимизировать образовательную деятельность по обучению шахматам, добиться его эффективности можно путем использования современных компьютерных программ. Рекомендуем к использованию следующие программы.

Координатный шахматный тренажер (Board) - программа для изучения шахматной доски. Служит для лучшего запоминания шахматных полей, помогает в изучении шахматной нотации. Это многоуровневая программа, которая позволяет учитывать уровень подготовленности юного шахматиста, обеспечивает многократное повторение и усвоение материала, дает возможность осуществлять самоконтроль. Данная программа наиболее эффективна на этапе начальной подготовки при изучении тем: «Шахматная доска», «Геометрия шахматной доски», «Шахматная нотация».

Программа боевые шахматы (BATTLE CHESS) ориентирована на начинающих шахматистов первого-третьего годов обучения. Помогает сформировать у детей начальные навыки шахматной игры, изучить общие шахматные правила. В разделе мини игры предложены различные шахматные задания для закрепления полученных навыков в зависимости от их подготовленности и возраста. Помощь этой программы необходима в изучении таких тем как: «Правила шахматной игры», «Первоначальные понятия», «Ходы фигур», «Простейшие дебютные принципы».

CHESS3DR - простейшая игровая шахматная программа для шахматистов I-III разрядов. Служит для отработки элементарных дебютных навыков. Существует два уровня сложности первый из которых ориентирован на шахматистов II-III разрядов, второй заслуживает внимания шахматистов I разряда. Помощь этой программы необходима в изучении следующих тем: «Основные принципы дебютного развития», «Мобилизация фигур», «Борьба за центр», «Безопасность короля», «Основные тактические принципы», «Определение стратегии», «Умение матовать короля в конце шахматной партии».

Шахматная школа для IV-II разрядов - программа для решения различных тематических шахматных заданий. Программа имеет навигатор для отработки тем: «Мат двумя ладьями», «Мат ферзем», «Мат ладьей», «Мат двумя слонами», «Мат слоном и конем», «Борьба легких и тяжелых фигур», «Ферзь против ладьи», «Реализация большого материального преимущества».

Сборник задач Чехов В., Архипов С., Комляков В. Программа подготовки шахматистов IV-II разрядов. Программа рассчитана на два года, написана доступным языком, проста и поэтому может использоваться как тренерами СШ, так и родителями для самостоятельной работы с детьми. В электронном варианте открывается через программу WINDVIEW на любом компьютере или ноутбуке. Программа содержит задания по тактике различной степени сложности и охватывает такие темы как: «Мат в 1 ход», «Мат в 2 хода», «Мат в 3 хода», «Закрытие от шаха», «Связка», «Двойной удар», «Вскрытое нападение», «Двойной шах», «Вскрытый шах», «Отвлечение», «Завлечение», «Понятие комбинация».

Альтернативой сборнику Чехова является электронный вариант советского сборника шахматных задач под редакцией Иващенко, где содержится практически тот же перечень шахматных заданий с подсказками для начинающих шахматистов. Данные сборники ориентированы на самостоятельную работу детей при прохождении тем, связанных с шахматной тактикой для дальнейшего самосовершенствования.

Программа CHESSBASE 11.0 направлена на работу тренировочных групп первого, второго и третьего года обучения, а также групп спортивного совершенствования. Программа содержит миллионную базу партий, сыгранных с 19 века по наши дни. Она служит для подготовки спортсменов высоких разрядов, так как позволяет подготовиться по любому шахматному дебюту и практически к любому играющему шахматному партнеру. Ею пользуются ведущие шахматисты мира при подготовке к своим партиям, поэтому данная программа является незаменимым справочным и подсобным средством для изучения стиля игры своих будущих противников.

Игровая программа FRITZ - одна из ведущих шахматных программ в мире. Имеет разную уровневую систему, которая будет интересна и для шахматистов начинающих, играть в шахматы независимо от возраста, так и для опытных мастеров. Программа может играть роль тренера, то есть подсказывать начинающим шахматистам, а может быть жестким соперником, опровергая различные стратегии человека. Этим она и привлекательна шахматистов разного уровня подготовленности.

Психологическая подготовка.

Психологическая подготовка является одним из важных факторов, влияющих на результат шахматной партии. В нее входят морально-волевая подготовка шахматиста, его психические качества, умения правильно регулировать свое состояние и учитывать психологические особенности противника. В психологии спорта психическая готовность спортсмена к соревнованию представлена в виде динамической системы, включающую в себя следующие элементы: трезвая уверенность в своих силах, стремление до конца бороться за достижение цели, оптимальный уровень эмоционального возбуждения, способность произвольно управлять своими действиями, чувствами, поведением, способность равномерно распределять внимание, самооценка, способность к саморегуляции и другие. Н. Крогиус выделил основные свойства внимания шахматиста и связал их изменения с происходящим на доске. Основные свойства внимания - интенсивность, объем сосредоточенности, устойчивость и переключаемость. Интенсивность внимания - показатель степени концентрации на каком-либо объекте, необходимая психологическая предпосылка углубленности в шахматной деятельности. Объем сосредоточенности внимания - количество объектов, охватываемых вниманием в данный момент. Это качество характеризует широту сосредоточения, позволяет точнее определить индивидуальные различия шахматистов (способность к ведению игры на одном фланге, на всей доске). Устойчивость внимания - длительность поддержания необходимой для продуктивного обдумывания определенной силы, интенсивности внимания. Переключение внимания - способность намеренно переносить сосредоточенность на другой фланг, на расчет другого варианта. Устойчивость и переключаемость - динамические качества внимания. Недостаточная концентрация внимания, как правило, состоит в недостаточном развитии одного-двух его свойств. Так, неустойчивость внимания связана с недостаточной сосредоточенностью, излишне быстрой переключаемостью. Узость внимания связана с низкой переключаемостью внимания, разбросанность внимания с неспособностью концентрации внимания на главном. Пути преодоления указанных недостатков предложены Крогиусом в книге "О психологии шахматного творчества". Так, к примеру, узость внимания он предлагает преодолевать путем участия в сеансах одновременной игры (в качестве сеансера), игры в блиц.

Наряду с приведёнными свойствами существуют два условия, которые существенно влияют на значимость перечисленных качеств. Это психическое здоровье, как непрменный фактор хорошей переносимости стресса, и наличие высокого уровня интеллекта, который способствует большей мобилизации способностей и является залогом быстрой обучаемости.

Психологическую подготовку спортсмена осуществляет главным образом тренер путем систематического управления состоянием и поведением спортсмена в процессе занятий шахматами. Личность спортсмена проявляется в процессе социальных взаимоотношений и характеризуется, прежде всего, ценностью нравственных норм и идейного содержания.

При формировании мотивационной сферы подопечных тренером:

- ставятся многолетние перспективные цели;
- подчеркиваются его более высокие возможности при реализации этапных целей, идёт ориентировка на цели следующего этапа;
- развивается спортивное честолюбие;
- стимулируется поощрения спортсменов;
- развиваются положительные традиции команды;
- отражаются в наглядной агитации успехи воспитанников коллектива;
- привлекаются спортсмены к решению отдельных задач, стоящих перед коллективом;
- показывается пример активного и добросовестного отношения к процессу подготовки спортсменов;
- раскрываются связи между достижениями и направленной тренировочной работой;
- объяснять социальные функции;
- развивать познавательный интерес к тренировочному процессу.

От тренировки к тренировке, от старта к старту у спортсмена создаются необходимые психические состояния, которые постепенно становятся доминирующими, тем самым меняя в положительную сторону отношения спортсмена к труднейшим ситуациям спортивной жизни.

Психологическая подготовка шахматиста к предстоящему соревнованию, ограничивается задачами, поставленными перед спортсменом в данном соревновании. К их числу относятся:

- осознание особенностей и задач предстоящего соревнования.
- осознание конкретных условий предстоящего соревнования (времени, места и т.п.) и подготовка к эффективным действиям в этих условиях.
- осознание сильных и слабых сторон противника и подготовка к действиям в соответствии с учетом этих особенностей.
- проверка и доведение до совершенства способности владеть требуемыми двигательными навыками с учетом их психологической структуры.
- возбуждение активного стремления к победе (установка на победу) в предстоящем соревновании.
- формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях для достижения победы в предстоящем соревновании.
- преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящим соревнованием; создание и поддержание бодрого эмоционального состояния - характерной особенности спортивной формы.
- возбуждение готовности к максимальным волевым напряжениям и умение проявить их в условиях предстоящего соревнования.

Главная задача психологической подготовки - формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровня, определяющих рекордные достижения.

Формирование необходимых личностных качеств шахматиста происходит с помощью изменения и коррекции отношения спортсмена к выполняемой и предстоящей тренировочной нагрузке, к своим возможностям восстановления, к нервно-психическому перенапряжению, к качеству выполнения тренировочного задания, к спортивному режиму и к спортивной жизни вообще.

На этапе начальной подготовки основными задачами психологической подготовки являются развитие спортивно важных свойств характера и волевых качеств, необходимых

для решения усложняющихся тренировочных задач, обучение приемам самоконтроля и умению управлять предстартовым состоянием на соревнованиях.

На этапе спортивной специализации основными задачами психологической подготовки являются развитие морально-волевых качеств характера, овладение приемами самовнушения и само-регуляции состояний во время соревнований и тренировок, развитие мотивации на достижение высших спортивных достижений.

Воздействие на спортсмена осуществляется путем использования комплекса психолого-педагогических и психотерапевтических мероприятий, к которым относятся: беседы тренера со спортсменами в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приемов психолого-педагогического воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки, гетеро-тренинг, внушенный отдых, аутотренинг, размышления, рассуждения. При соответствующей психологической подготовке накануне соревнования удастся снизить уровень тревожности, повысить уровень соревновательной готовности, волевого контроля, способствуя тем самым успешному выступлению.

В психологической подготовке шахматистов применяются следующие методы:

- словесные воздействия: разъяснение, рассказ, беседа, убеждение, педагогическое внушение, одобрение, критика, осуждение;
- выполнение посильных задач для достижения результата;
- введение ситуаций, требующих преодоления трудностей: волнения, страха, неприятных ощущений (используя их, необходимо соблюдать постепенность и осторожность, не требуя предельной мобилизации);
- применение установок перед соревнованиями, исходя из их уровня и подготовленности спортсмена;
- смешанное воздействие: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание.

Правильно организованная психологическая подготовка позволяет успешно решать задачи тренировочной деятельности и достигать высоких спортивных результатов.

4.1. Структура тренировочного процесса на ЭНП

Рекомендации по проведению тренировочных занятий на этапе начальной подготовки. Оптимальный возраст для начала спортивной подготовки в шахматах составляет 6 лет. Продолжительность этапа - 2 года. Занятия проходят в группах этапа начальной подготовки.

На этом этапе подготовки исключительно важное значение, имеет обучение лиц, проходящих спортивную подготовку, технике расчета вариантов. Формирование навыков разыгрывания типичных позиций для матования и умений создать необходимую предпосылку для дальнейшего совершенствования техники реализации материального преимущества. Важно стремиться к тому, чтобы лица, проходящие спортивную подготовку, с самого начала овладевали основами техники выполнения заданий, а не их отдельных элементов. Такой подход к обучению позволит эффективно подойти к пониманию и изучению технико-тактического арсенала шахматной подготовки.

Группа начальной подготовки 1 года.

Физическая культура и спорт в России. Понятие о физической культуре. Шахматный кодекс в России. Судейство и организация соревнований. Правила шахматной игры. Первоначальные понятия. Нотация. Турнирная дисциплина, правило «тронул - ходи», требование записи турнирной партии. Исторический обзор развития шахмат. Шахматы в культуре стран Арабского Халифата. Проникновение шахмат в Европу. Реформа шахмат. Шахматные трактаты. Запрет шахмат церковью.

Дебют.

Классификация дебютов. Значение флангов в дебюте. Захват центра с флангов. Прорыв центра. Гамбиты. Стратегические идеи гамбита Эванса, венской партии, королевского гамбита.

Миттельшпиль.

Комбинация с мотивом «спертого мата», использование слабости последней горизонтали, разрушение пешечного центра, освобождение поля, линии, перекрытия, блокировки, превращения пешки, уничтожения защиты. План игры. Оценка позиции. Центр, централизация. Открытые и полуоткрытые линии. Тяжелые фигуры на открытых и полуоткрытых линиях.

Эндшпиль. Пешечные окончания. Король и пешка против короля и пешки. Король и пешка против короля и двух пешек. Отдаленная проходная пешка. Пешечный прорыв. Слон против пешки. Коневые окончания. Король, конь и пешка против короля. Слоновые окончания. Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста. Краткие сведения о строении организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма. Общефизическая подготовка.

Нормативные требования для перевода в группу начальной подготовки 2 года:

1. Знать основы шахматного кодекса, уметь записывать партию. Определять цвет полей шахматной доски по названным координатам «вслепую». 2. Знать историю вопроса о происхождении шахмат и распространения их на Востоке. 3. Показать знания простейших дебютных принципов. 4. Уметь определять названия и идеи основных тактических приемов. 5. Владеть простейшими принципами реализации материального преимущества. 6. Уметь ставить мат одинокому королю: ферзем, ладьей, двумя слонами. 7. Участвовать в квалификационных турнирах.

Группа начальной подготовки 2 года.

Физическая культура и спорт в России. Вопросы развития физической культуры и спорта в стране. Краткий обзор развития шахмат в стране и в мире. Шахматный кодекс в России. Судейство и организация соревнований. Судейство и организация соревнований. Основные положения шахматного кодекса. Значение спортивных соревнований и их место в тренировочном процессе. Исторический обзор развития шахмат. Испанские и итальянские шахматисты XVI - XVII веков. Ранняя итальянская школа. Калабриец Греко. Шахматы как придворная игра.

Дебют.

Гамбит Эванса, венская партия, королевский гамбит. Стратегические идеи новоиндийской защиты, каталонского начала.

Миттельшпиль. Типичные комбинации в миттельшпиле. Стратегическая инициатива. Изолированные и висячие пешки. Позиционная жертва пешки, качества. Игра на двух флангах. Маневренная борьба в закрытых позициях.

Типовые позиции. Понятие схемы как плана сторон в типовых позициях, получающихся из определенных дебютных систем.

Эндшпиль.

Коневые окончания. Король, конь и пешка против короля. Слоновые окончания. Сложные окончания.

Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста. Требование к режиму шахматиста. Режим во время соревнований. Врачебный контроль за физической подготовкой шахматиста. Российская и зарубежная шахматная литература. Методика работы с шахматной литературой. Принцип составления учебной и дебютной картотеки. Общефизическая подготовка.

Нормативные требования для перевода в учебно-тренировочную группу 1 года:

1. Знать основы шахматного кодекса, уметь записывать партию. Определять цвет полей шахматной доски по названным координатам «вслепую». Знать правила игры с использованием шахмат. 2. Знать историю вопроса о происхождении шахмат и распространения их на Востоке, в Европе, историю реформирования шахмат, о испанских и итальянских шахматистах XVI-XVII века. 3. Владеть основными принципами разыгрывания дебюта. Показать знание стратегических идей гамбита Эванса, венской партии, королевского гамбита. 4. Показать умение осуществлять простые шахматные приемы (комбинации) в

пределах двух-трех ходов, составлять простейший план игры, давать оценку позиции. 5. Владеть основами пешечного эндшпиля. Знать окончания «легкая фигура против пешки». 6. Участвовать в квалификационных турнирах. 7. Выполнить норматив 3 юношеского разряда.

4.2. Структура тренировочного процесса на учебно-тренировочном этапе (спортивной специализации.)

В системе многолетней спортивной тренировки на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) можно выделить два периода: начальной спортивной специализации (тренировочные группы первого и второго годов обучения) и углубленной тренировки (тренировочные группы третьего, четвертого и пятого годов обучения). Эффективная система подготовки на этапе начальной спортивной специализации во многом определяет успех многолетней тренировки на последующих этапах.

На тренировочном этапе годичный цикл подготовки включает подготовительный, соревновательный и переходный периоды. В группах первых двух лет подготовки главное внимание по-прежнему должно уделяться разносторонней тактической подготовке, повышению уровня сложности решаемых заданий, дальнейшее расширение арсенала технико- тактических навыков и приемов шахматной игры. При планировании годичных циклов для проходящих спортивную подготовку свыше 2-х лет в подготовительном периоде средствами заданий на выигрыш материала решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней тактической и технической подготовленности и на этой базе повышение уровня стратегической оценки позиции. Этот период подразделяется на два этапа - общей подготовки и специальной подготовки. Распределение тренировочных средств осуществляется с помощью недельных микроциклов. В них предусматривается определенная последовательность и повторяемость занятий разной направленности и нагрузки. На первом этапе подготовительного периода ставятся задачи повышения уровня общей тактической подготовки, развития внимания, быстроты и точности расчета вариантов. Для данного этапа характерен достаточно большой объем тренировочной нагрузки. На втором этапе продолжается развитие практических игровых качеств, совершенствование техники, изучаются элементы тактики, организуются тренировочные и контрольные матчи. Большое внимание уделяется развитию моральных и волевых качеств. В соревновательном периоде основная задача - участие в подводящих, контрольных и основных соревнованиях. Успешный результат в соревнованиях обеспечивается стабильно высоким уровнем общей и специальной подготовленности, поэтому соотношение средств подготовки должно адекватно соответствовать значимости соревнования. Средства ОФП используются не только в целях совершенствования общей физической подготовки, но и, в большей мере, как восстановительные или стимулирующие восстановительные средства подготовки в периоды острых тренировочных нагрузок или соревнований.

Учебно- тренировочная группа 1 года.

Физическая культура и спорт в России. Единая Всероссийская классификация. Обзор развития шахмат в России и мире. Шахматный кодекс. Судейство и организация соревнований. Судейство соревнований. Воспитательная роль судьи. Виды соревнований: личные, командные, лично-командные, официальные, товарищеские. Исторический обзор развития шахмат. Мастера XVIII века. Филипп Стамма. Алгебраическая нотация. Андре Франсуа Филидор и его теория. Дебют. План в дебюте. Оценка позиций в дебюте. Связь дебюта с миттельшпилем. Стратегические идеи защиты двух коней, дебюта четырех коней, защиты Филидора, шотландской партии, шотландского гамбита. Миттельшпиль. Комбинация как совокупность элементарных тактических идей. Сложные комбинации на сочетании идей. Форпост. Вторжение на седьмую (вторую) горизонталь. Эндшпиль. Основные идеи и технические приемы в пешечных окончаниях. Конь с пешкой против двух и более пешек. Конь против пешек. Слон с пешкой против двух и более пешек. Слон против пешек. Ладейные окончания. Ладья против пешек. Ладья с пешкой против ладьи. Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста. Понятие о гигиене. Краткая характеристика гигиены физических упражнений и спорта. Гигиена умственного труда.

Личная гигиена шахматиста. Основы методики тренировки шахматиста. Понятие о тренировке. Тренировка как единый процесс. Общефизическая подготовка.

Нормативные требования для перевода в учебно- тренировочную группу 2 года: 1. Знать категории соревнований 2. Знать основные положения теории Филидора. 3. Уметь составить план и дать оценку позиции в дебюте. 4. Показать знание стратегических идей защиты двух коней, дебюта четырех коней. 5. Владеть сложными комбинациями на сочетании идей, уметь осуществлять прием «форпост». 6. Владеть окончаниями «легкая фигура против пешек», ладья против пешек. 7. Умение ставить мат конем или слоном. 8. Знать основные положения личной гигиены шахматиста. 9. Участвовать в квалификационных и отборочных турнирах. 10. Выполнить норматив 2 юношеского разряда.

Учебно- тренировочная группа 2 года.

Физическая культура и спорт в России. Единая Всероссийская спортивная классификация и ее значение для развития спорта в России. Разрядные нормы и требования по шахматам. Почетные спортивные звания. Основные формы организации занятий физической культурой и спортом среди детей и юношества. Внеклассная и внешкольная спортивная работа. Шахматный кодекс. Судейство и организация соревнований. Система соревнований: круговая, олимпийская, швейцарская. Контроль времени на обдумывание ходов в партии. Таблица очередности игры в соревнованиях. Правила очередности игры белыми и черными фигурами. Исторический обзор развития шахмат. Французские и английские шахматисты первой половины XIX века. Матч Лабурдоне - Мах - Доннель. Автомат Кампелена. Кафе «Режанс». Немецкие шахматисты середины XIX столетия. Борьба за звание чемпиона мира.

Дебют. Понятие инициативы в дебюте. Жертва пешки в дебюте за инициативу. Стратегические идеи главных систем испанской партии, сицилианской защиты, защиты Каро - Канн, отказного ферзевого гамбита.

Миттельшпиль. Атака в шахматной партии. Инициатива и темп в атаке. Атака пешками.

Пешечно - фигурная атака. Атака в дебюте, миттельшпиле, эндшпиле. Проблемы центра. Закрытый пешечный центр. Пешечный клин. Подвижный пешечный центр. Пешечный прорыв в центре и образование проходной пешки. Пешечно - фигурный центр. Центр и фланги.

Осада центра с флангов и миттельшпиле. Роль центра при фланговых операциях. Борьба с образованием у противника пешечного центра.

Эндшпиль. Поля соответствия в пешечных окончаниях. Конь с пешками против коня с пешками. Ладья и крайняя пешка против ладьи. Ладья и не крайняя пешка против ладьи. Принцип Тарраша. Позиция Филидора. Построение «мост».

Основы методики тренировки шахматиста. Формы и методы тренировки шахматиста.

Занятие как основная форма организации тренировочного процесса.

План, содержания и построение теоретического занятия. Содержание практического занятия.

Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста. Закаливание. Роль закаливания в деле предупреждения инфекционных и простудных заболеваний. Средства закаливания и методика их применения. Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма. Российская и зарубежная шахматная литература. Значение шахматной литературы для совершенствования шахматиста. Общефизическая подготовка.

Нормативные требования для перевода в учебно- тренировочную группу 3 года:

1. Знать разрядные нормы и требования по шахматам. 2. Знать системы соревнований по шахматам, уметь пользоваться таблицей очередности игры, определять цвет фигур, знать разновидности контроля времени на обдумывание ходов. 3. Уметь рассказать о французских и английских шахматистах первой XIX- XX веков, немецких шахматистов середины XIX века. Показать понимание вклада П. Морфи в развитии шахматной теории. 4. Владеть понятием «инициатива в дебюте». Показать знания стратегических идей защиты

Филидора, шотландской партии и шотландского гамбита, главных систем испанской партии, сицилианской защиты, защиты Каро-Канн, отказного ферзевого гамбита. 5. Владеть понятием «атака в шахматной партии», знать основные проблемы и виды центра в шахматной партии. 6. Знать основные приемы борьбы в легко фигурных окончаниях, окончание типа «ладья и пешка против ладьи». 7. Иметь понятие о тренировке шахматиста. 8. Понимать необходимость изучения шахматной литературы для совершенствования знаний. 9. Участвовать в квалификационных, отборочных и городских турнирах. 10. Выполнить норматив 1 юношеского разряда.

Учебно-тренировочная группа 3 года:

Физическая культура и спорт в России. Всероссийский турнир школьников «Белая ладья». Шахматный кодекс России. Судейство и организация соревнований. Организация и проведение шахматных соревнований. Положения о соревнованиях, регламент. Подготовка место соревнований. Порядок открытия и закрытия соревнований. Праздничность соревнований. Порядок оформления отчетов о соревнованиях Областной турнир школьников на приз «Белая ладья». Исторический обзор развития шахмат. Проникновение шахмат в России. Шахматы в культуре русского общества XVIII-XIX веков. Первый русский мастер А.Д. Петров, братья Урусовы, М.С. Шумов. «Самоучитель шахматной игры» Э.С. Шиферса. Шахматные собрания Петербурга. Шахматы и деятели русской культуры. Первый чемпион мира В. Стейниц и его учение.

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

Миттельшпиль. Атака на короля. Атака короля при односторонних рокировках, атака короля при разносторонних рокировках. Контрудар в центре в ответ на фланговую атаку. Ограничение подвижности фигур: ограничение «жизненного» пространства противника, выключение фигур из игры, связка, блокада, торможение освобождающихся ходов.

Эндшпиль. Многопешечные окончания. Реализация лишней пешки в многопешечных окончаниях. Сравнительная сила слона и коня в эндшпиле. Ладья с пешкой против ладьи с пешкой.

Основы методики тренировки шахматиста. Тренировка как процесс всесторонней подготовки шахматиста и приобретения им специальных знаний, навыков, качеств. Круглогодичность тренировок. Циклы, периоды, этапы подготовки шахматиста. Основные требования, предъявляемые к организации тренировочного занятия. Структура индивидуального занятия. Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста. Общефизическая подготовка.

Нормативные требования для перевода в учебно-тренировочную группу 4 года: 1. Иметь представление о роли спортивных школ в развитии спорта в нашей стране. 2. Рассказать об основных положениях теории В. Стейница для развития шахматной теории. 3. Дать исторический обзор развития шахмат в России. 4. Владение основными приемами атаки короля, продемонстрировать умение вести игру на ограничение подвижности фигур противника. 5. Показать знание основных этапов подготовки шахматиста. 6. Знать вопросы проведения и организации соревнований. 7. Знать основные положения творчества М. И. Чигорина. 8. Знать основные положения творчества первого русского шахматного мастера А.Д. Петрова. 9. Знать стратегические идеи Русской партии. 10. Изложить основные идеи Скандинавской защиты. 11. Дать характеристику современным дебютам. 12. Выполнить норматив 3,2,1 спортивного разряда.

Учебно-тренировочная группа 4 года:

Физическая культура и спорт в России. Организационная структура и руководство физкультурным движением в России. Шахматный кодекс России. Судейство соревнований. Зачет по судейству и организация соревнований. Инструкторская и судейская практика. Исторический обзор развития шахмат. М.И. Чигорин - основоположник русской шахматной школы. Эммануил Ласкер и его подход к шахматам. Творчество З. Тарраша, Г. Пильсбери, А.

Рубинштейна. Шахматная жизнь в начале XX века. Первые международные советские турниры.

Дебют. Методы работы над дебютом. Принципы составления дебютного репертуара. Стратегические идеи защиты Алехина, Уфимцева, защиты Тарраша, славянской защиты.

Миттельшпиль. Защита в шахматной партии. Составление плана защиты, перегруппировка сил. Подвижность слона и коня в миттельшпиле. Слабые и сильные поля. Слабость комплекса полей. Пешечные слабости.

Эндшпиль. Сложные пешечные окончания. Ладья с пешками против ладьи с пешками. Активность короля и ладьи в ладейных окончаниях. Сложные ладейные окончания. Основы методики тренировки шахматиста. Соревнования и их значение в повышении спортивного мастерства. Методы сохранения спортивной формы в период между соревнованиями. Особенности построения тренировочного процесса перед соревнованиями. Индивидуальный план и график тренировочных занятий шахматиста. Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста. Гигиенические основы труда, отдыха, занятий спортом. Значение правильного режима для юного шахматиста. Двигательная активность шахматиста. Российская и зарубежная шахматная литература. Шахматные журналы и турнирные сборники партий крупнейших соревнований. Общефизическая подготовка.

Нормативные требования для перевода в группу спортивного совершенствования:

1. Уметь организовать и проводить простейшие шахматные соревнования.
2. Рассказать о начальном этапе борьбы за первенство мира.
3. Дать характеристику современных дебютов. Показать знание стратегических идей русской партии, скандинавской защиты, французской защиты, принятого ферзевого гамбита, староиндийской защиты.
4. Владеть основными приемами борьбы в многопешечных окончаниях и окончаниях типа «ладья с пешкой против ладьи с пешкой».
5. Участвовать в квалификационных, отборочных и городских турнирах.
6. Изложить принципы построения дебютного репертуара.
7. Рассказать о методах работы над дебютом.
8. Знать основные стратегические идеи Защиты Алехина.
9. Рассказать об основных стратегических идеях Защиты Уфимцева.
10. Выполнить спортивный разряд «кандидат в мастера спорта».

4.3. Структура тренировочного процесса на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Спортсмены старших спортивных разрядов (КМС) в своей тренировке решают те же задачи, что и на тренировочном этапе углубленной специализации, только на более высоком уровне.

На данном этапе учебно-тренировочный процесс должна обеспечить предпосылки для максимальной реализации индивидуальных возможностей каждого обучающегося. Это требует создания прочного фундамента специальной подготовленности и формирования устойчивой мотивации к достижению высокого мастерства. Для этого широко используются средства, позволяющие повысить функциональный потенциал организма без применения большого объема работы, приближенной по характеру к соревновательной деятельности.

Теоретическая подготовка Физическая культура и спорт в России Шахматный кодекс России, судейство и организация соревнований История развития шахмат Сильнейшие западные шахматисты первой половины XIX века. В. Стейниц, спортивный и творческий путь, основы его теории позиционной игры. А.Петров и М.Чигорин, их роль в развитии отечественной школы. Э. Ласкер, его вклад в шахматы. Гипермодернизм. А. Нимцович и его «Моя система». Спортивный и творческий путь Х.-Р. Капабланки. Спортивный и творческий путь А. Алехина. Сильнейшие шахматисты мира второй половины XX века. Становление и довоенный этап развития советской шахматной школы. Международная шахматная организация - ФИДЕ. Развитие шахмат в СССР в послевоенный период. М. Ботвинник, спортивный и творческий путь. Методы подготовки к соревнованиям. В. Смыслов и М. Таль, спортивный и творческий путь. Т. Петросян и Б. Спасский, спортивные и творческие достижения. Б. Ларсен и Р. Фишер - сильнейшие западные шахматисты второй половины XX века. А. Карпов, его вклад в развитие шахмат. Г. Каспаров, спортивный путь и творческие

достижения, его роль в развитии современных шахмат и борьба с ФИДЕ. Современные шахматы конца XX и начала XXI веков. Наиболее яркие представители. История шахматных Олимпиад и другие командные соревнования. История матчей на звание чемпиона мира. История и развитие женских шахмат.

Технико-тактическая подготовка:

Дебютная теория Классификация дебютов и их характеристика. Основные принципы дебютной стратегии. Испанская партия, основные стратегические идеи и варианты. Итальянская партия и гамбит Эванса, история возникновения и идеи. Шотландские партия и гамбит, их актуальность в наши дни. Основные варианты королевского гамбита. Защита Филидора и русская партия как средство борьбы за уравнивание в открытых дебютах. Сравнительно редко применяемые открытые дебюты (венгерская, дебюты 3-х и 4-х коней, венская партия, центральный дебют, северный гамбит, дебют Понциани, дебют слона, латышский гамбит) и их характеристика. Сицилианская защита как средство борьбы черными за инициативу в дебюте. Французская защита, стратегические идеи и главные варианты. Защита Каро-Канн, актуальность и основные варианты. Стратегические идеи защиты Пирца-Уфимцева, скандинавской защиты и защиты Алехина. Классический ортодоксальный ферзевый гамбит. Главные направления и стратегические идеи. Принятый ферзевый гамбит, основные варианты. Современное состояние славянской защиты. Система Нотембома. Защита Нимцовича и Новоиндийская защита - стратегические идеи и главные варианты. Каталонское начало. Староиндийская защита и ее актуальность в наши дни. Основные направления. Защита Грюнфельда и причины ее популярности. Защита Бенони. Модерн Бенони и индийская защита: сходство и различие. Различные вариации голландской защиты. Сущность дебюта Рети. Основные идеи английского начала. Причины популярности волжского гамбита. Относительно редкие дебютные системы (защита Чигорина, Будапештский гамбит, дебют Симагина - Ларсена 1 в 3) и их характеристика. Гамбиты и ловушки в дебюте.

Миттельшпиль и основы стратегии шахмат Основные стратегические приемы в шахматной партии. Основные тактические приемы в шахматной партии. Типовые миттельшпильные позиции. Относительная ценность фигур. Нападение и защита. Пешечный перевес на фланге. Блокада. Плюсы и минусы «изолятора». Достоинства и недостатки висячих пешек. Методы реализации преимущества. Активность фигур. Два слона Комбинационная и позиционная игра. Комбинации Матовые комбинации. Мат по 8 горизонтали. Мат по 7 горизонтали. Комбинации на выигрыш материала Комбинации на ничью. Тактические приемы. Атака слабых пунктов. Жертва. Разрушение позиции королевского фланга. Извлечение короля. Комбинации с двойным нападением. Оценка. Анализ. План. Оценка позиции в шахматной партии. Элементы оценки. Оценка статическая и динамическая. Определяющие позиционные факторы. Сильные и слабые поля. Вертикали. Диагонали. Пространство и центр. Неудачная позиция фигур. План в шахматной партии. Расчет вариантов. Типы позиций. Ходы-кандидаты. Тренировка техники расчета. Теория окончаний. Основные принципы игры в окончаниях. Типовые стратегические и тактические приемы в эндшпиле. Типичные приемы в пешечных окончаниях. Оппозиция и ключевые поля. Правило квадрата. Отдаленная проходная. Пешечный прорыв. Слон против пешек. Одноцветные слоны. Ничейные тенденции в окончаниях с разноцветными слонами. Конь против пешек. Коневые окончания. Слон против коня в эндшпиле. Типовые приемы игры в ладейных окончаниях. Ладья против пешек. Ладейные окончания. Ладья против легкой фигуры. Ладья и пешка против легкой фигуры: случаи ничьей. Основные принципы игры в ферзевых окончаниях. Ферзь против пешек. Ферзевые окончания. Ферзь против ладьи, ферзь против ладьи с пешкой. Методы реализации материального преимущества в эндшпиле. Ладья и легкая фигура против ладьи. Реализация позиционного перевеса в эндшпиле. Участие в квалификационных и тематических турнирах, официальных соревнованиях. Выполнить спортивный разряд «кандидат в мастера спорта».

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

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

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

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

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

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

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий.

Учебно-тренировочные занятия, физкультурные и спортивные мероприятия разрешается проводить: при условии наличия соответствующей квалификации тренерско-преподавательского состава, медицинского и иного персонала; при наличии медицинского допуска у обучающихся к физкультурно-спортивным занятиям; при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиеническим нормам, правилам соревнований и методике учебно-тренировочного процесса; при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса, соревнований, физкультурных и спортивных мероприятий санитарным нормам и условиям безопасности; при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию; при ознакомлении каждого обучающегося с правилами техники безопасности. Примечание: Требования по технике безопасности утверждаются локальным нормативным актом Организации. Во избежание травматизма при проведении учебных занятий особое внимание уделяется подготовке мест проведения занятий, дисциплине в учебной группе, состоянию здоровья обучающихся, техническому состоянию инвентаря и оборудования. Вся ответственность за жизнь и безопасность обучающихся возлагается на тренера-преподавателя, непосредственно проводящего занятия с группой. На первом занятии необходимо ознакомить учащихся с правилами безопасности при проведении занятий по плаванию.

Требования безопасности перед началом занятий:

- необходимо прибыть к месту проведения занятий за 20 минут до начала занятий;
- своевременно подготовиться к занятию, переодеть сменную обувь.

Тренер - преподаватель обязан:

- производить построение и переключку обучающихся перед занятиями с последующей регистрацией в журнале. Опоздавшие к занятиям не допускаются;
- не допускать увеличения числа обучающихся в каждой группе сверх установленной

нормы;

- подавать докладную записку в учебную часть и администрацию о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

Тренер - преподаватель обеспечивает начало, проведение и окончание занятий в следующем порядке:

1. Тренер-преподаватель является к началу занятий.

2. При отсутствии тренера-преподавателя группа к занятиям не допускается.

Во время занятий преподаватель несет ответственность за порядок в группе, жизнь и здоровье обучающихся:

1. Учебные группы занимаются под руководством тренера-преподавателя.

2. При наличии условий, мешающих проведению занятий или угрожающих жизни и здоровью, тренер-преподаватель должен их устранить, а в случае невозможности этого - отменить занятие.

3. Не разрешать обучающимся самовольно покидать место проведения занятий;

4. Во время перерывов между занятиями проводится обязательное проветривание помещения с обязательным выходом обучающихся из кабинета.

5. Каждый обучающийся в ответе за состояние своего рабочего места и сохранность размещенного на нем оборудования.

6. Необходимо на каждом занятии проводить профилактику нарушения осанки и зрения. Для этого нужно следить за рабочей позой во время работы на занятиях. Правильная поза : - длина сиденья должна соответствовать длине бедер учащегося; - высота ножек стула должна равняться длине голени; - голеностопный , коленный, тазобедренный суставы при сидении образуют прямой угол; - между краем стола и грудной клеткой сидящего учащегося необходимо выдерживать расстояние равное ширине кисти ребенка; - расстояние от глаз до стола соответствует 30-35 см; - позвоночник опирается на спинку стула; - предплечья лежат на поверхности стола симметрично и свободно; - надплечья находятся на одном уровне.

7. Рекомендуются использовать оздоровительные моменты на занятиях:

- физкультминутки, динамические паузы;

- минутки релаксации;

- дыхательная гимнастика;

- гимнастика для глаз;

- массаж активных точек;

- речевая гимнастика.

8. Обучающимся запрещается без разрешения тренера-преподавателя подходить к имеющемуся в классе оборудованию, закрытым книжным шкафам.

9. Обучающиеся должны место нахождения аптечки и уметь оказать первую доврачебную помощь.

10. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции, привлекаются к ответственности.

6.2. Требования к оборудованию и спортивному инвентарю, спортивной экипировке, необходимые для реализации Программы.

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

- наличие тренировочного спортивного зала;

- наличие помещения для игры в шахматы;

- наличие раздевалок, душевых

- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 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»;

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (смотри таблицу № 16);

- обеспечение спортивной экипировкой (смотри таблицу № 17);

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

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

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

Таблица № 16

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

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

Обеспечение 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.	Костюм спортивный зимний	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2
3.	Кроссовки спортивные легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
4.	Кроссовки утепленные	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
5.	Футболка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	-	-	2	1
6.	Шапка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2
7.	Шорты спортивные	штук	на обучающегося	-	-	-	-	2	1
Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование									
1.	Шахматная доска складная с шахматными фигурами	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	1	3
2.	Ноутбук со специальным программным обеспечением для вида спорта «шахматы»	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	3

6.3. Кадровые условия реализации Программы.

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

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

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

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей обеспечивается освоением дополнительных профессиональных программ не реже чем один раз в три года.

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

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки на всех этапах спортивной подготовки могут привлекаться соответствующие специалисты.

6.4. Информационно-методические условия реализации Программы.

Перечень методической литературы:

1. Авербах Ю.Л. Шахматы: методическое пособие. - М., Знание, 1990.
 2. Алаторцев В.А. Вопросы методики тренировки шахматистов старших разрядов. - М.: ЦНИИФК, 1962.
 3. Алексеев Н.Г., Злотник Б.А. Проблемы отбора перспективных юных шахматистов. - М.: ГЦОЛИФК, 1984.
 4. Ботвинник М.М. Методы подготовки шахматиста / В кн. Теория и практика шахматной игры: Учеб. пособ. / Под ред. Я.Б. Эстрина. - М.: Высш. школа, 1981.
 5. Гик Е.Я. Компьютерные шахматы: эра новых чемпионов. - М: ФАИР, 1997.
 6. Голенищев В.Е. Подготовка юных шахматистов: программа для II разряда. - М.: Сов. Россия, 1980.
 7. Голенищев В.Е. Программа подготовки юных шахматистов IV и III разрядов» ВШК. - М., 1969.
 8. Дворецкий М.И., Юсупов А.М. Методы шахматного обучения. - Харьков: ФОЛИО, 1997.
 9. Злотник Б.А. Шахматы: наука, опыт, мастерство. - М.: Высшая школа, 1990.
 10. Малкин В.Б. Проблемы психологической подготовки шахматиста. - М.: ГЦОЛИФК, 2001.
 11. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов - Киев, Олимпийская литература, 1999.
 12. Нейштадт Я.И. Шахматный практикум. - М.: Ф и С, 1980.
 13. Теория и практика шахматной игры: Науч.-метод. и практ. пособие / Под ред. Я.Б. Эстрина. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Высшая школа, 1984.
 14. Чехов В., Архипов С., Комляков В. Программа подготовки шахматистов IV-II разрядов. - М., 2007.
 15. Шахматы как предмет обучения и вид соревновательной деятельности / Под общ. ред. Н.А. Алексеева. - М.: ГЦОЛИФК, 2006.
 16. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации
 17. <http://www.olympic.ru/> - Олимпийский Комитет России
 18. <http://www.olympic.org/> - Международный Олимпийский Комитет
 19. <https://ruchess.ru/> - Федерация шахмат России
 20. <http://rusada.ru/> - Российское Антидопинговое Агентство
 21. Допинг и проблемы с ним связанные: антидопинговое пособ. - FISU.2015. - 113 с.
- Рекомендуем использовать следующие информационные ресурсы
- Интернета: www.crestbook.com, www.chesspro.ru, www.russiachess.org, www.chessplanet.ru, www.gambler.ru, www.playchess.com
- Наиболее популярные шахматные сайты: <https://chess24.com>,
<https://www.chessbomb.com/>, <https://chesspro.ru/>