

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 2»**

УТВЕРЖДАЮ



Директор МБУ ДО «СПШ № 2»

В.И. Балдин

05.04 2023 г.

**Дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки
по виду спорта «шахматы»**

Разработчик: Фастова Т.В.

г.Проконьевск, 2023

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «шахматы» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке на этапе начальной подготовки, учебно-тренировочном этапе, этапе совершенствования спортивного мастерства, этапе высшего спортивного мастерства с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «шахматы», утвержденным приказом Минспорта России _09.11.2022_ № 952 ¹ (далее – ФССП).

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

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

Примечания:

3.1. Возраст зачисления в группу ССМ-1 в порядке исключения может быть занижен, на основании показанного результата в официальных соревнованиях при наличии спортивного разряда КМС.

3.2. Отдельные лица, проходящие спортивную подготовку, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего тренировочного года, в исключительных случаях могут быть переведены раньше срока на основании решения органа самоуправления (тренижерского, методического совета) при персональном разрешении врача.

3.3. В группы на всех этапах спортивной подготовки шахматистов зачисляют на основании показанных результатов в официальных соревнованиях и присвоенных разрядов.

3.4. При объединении в одну группу лиц, проходящих спортивную подготовку, разных по спортивной подготовленности, разница в уровне их спортивного мастерства не должна превышать двух спортивных разрядов.

4. Объем Программы

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	12-14	14-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	624-728	728-936	1040-1248	1248-1664

Примечание:

В общее количество часовой нагрузки входит время (по приказу образовательного учреждения) на выездах в официальных соревнованиях и других спортивных мероприятиях, проводимых в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных спортивных соревнований и мероприятий по подготовке к ним (УТС), утвержденным Министерством спорта Российской Федерации, календарными планами спортивных мероприятий субъектов Российской Федерации, муниципальных образований, календарным планом всероссийской федерации по виду спорта шахматы, но не более 16 часов в день.

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

Учебно-тренировочные занятия

Основные формы организации учебно-тренировочного процесса:

- учебно-тренировочные занятия с группой (подгруппой);
- индивидуальные учебно-тренировочные занятия, проводимые согласно учебно-тренировочным планам с одним или несколькими занимающимися;
- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам спортивной подготовки;
- тестирование, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся (для проходящих обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки).

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия	-	14	18	18

	по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям				
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	7	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	7	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	1	1	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

Спортивные соревнования

Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «шахматы»

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных

соревнованиях;

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

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Вид спорта шахматы включает в себя следующие дисциплины: шахматы, быстрые шахматы (рапид), блиц. Подготовка шахматистов различной квалификации к соревнованиям проводится круглогодично – в подготовительном и соревновательном периодах, а также после соревнований.

Объем соревновательной деятельности

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

6. Годовой учебно-тренировочный план

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

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

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

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

на этапе начальной подготовки – двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рассчитывается в академических часах (Приказ Минспорта России № 1125 от 27.12.2013).

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

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

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

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

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	14-16	8-14	4-8	4-6	4-6	4-6
2.	Специальная физическая подготовка (%)	–	–	4-6	4-6	4-6	4-6
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	–	2-4	3-5	5-12	5-12	5-14
4.	Техническая подготовка (%)	32-42	32-40	30-32	32-34	31-33	30-32

5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	44-48	44-48	42-46	42-46	40-42	40-42
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	–	1-3	2-4	2-4	2-4	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	5-7

Годовой учебно-тренировочный план представлен в приложении № 1 к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «шахматы» (далее – Программа).

7. Календарный план воспитательной работы

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких морально-волевых качеств, преданности Родине, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и нравственного воспитания.

Календарный план воспитательной работы представлен в приложении № 2 к Программе.

8. Мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Круглогодично тренерско-преподавательским составом с обучающимися проводится разъяснительная работа по пресечению использования допинга. Спортсмены дважды в год проходят углубленное медицинское обследование, так же, согласно Положению об организации и проведении антидопингового контроля в области физической культуры и спорта в Российской Федерации, обязательному антидопинговому контролю подлежат призеры, а также спортсмены, определенные по жребию. В командных соревнованиях (в зависимости от числа участников) тестированию подлежат 1-2 спортсмена от каждой из команд, занявших первые три

места, а также от команды, выбранной по жребию. Спортсмен может быть тестирован несколько раз в течение соревнований. При этом максимально учитываются все интересы по участию в соревнованиях.

9. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач спортивной школы является подготовка обучающегося к роли помощника тренера-преподавателя и участию в организации и проведении соревнований в качестве судьи. Решение этой задачи целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать на следующих этапах подготовки.

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельного изучения литературы по шахматам. Обучающиеся должны овладеть принятой в виде спорта терминологией, основными методами построения учебно-тренировочного занятия, навыками дежурного по группе (подготовка места тренировок, получение и сдача инвентаря). Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением заданий другими обучающимися, находить ошибки и исправлять их.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и в других группах, ведению протоколов соревнований. Во время занятий на учебно-тренировочном этапе у шахматистов необходимо самостоятельное ведение дневника, где нужно вести учет учебно-тренировочных занятий с тематикой заданий и поставленных задач, шахматных партий, регистрировать результаты выступления на соревнованиях, делать их анализ.

Обучающиеся этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства должны уметь самостоятельно составлять конспект учебно-тренировочного занятия и проводит занятие в группе начальной подготовки, принимать участие в судействе соревнований по шахматам в школьных соревнованиях и соревнованиях городского уровня в качестве ассистента, судьи, секретаря. Для этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания - судьи по спорту.

Судейская и инструкторская практики планируются в периоды отсутствия основных и отборочных соревнований и проводятся последовательно в разные календарные годы.

Итогом прохождения обучающимся судейской практики должно стать выполнение судейской категории «Юный судья по спорту» (возраст 12-15 лет) и/или «Спортивный судья 3 категории» (возраст старше 15 лет).

Итогом прохождения обучающимся инструкторской практики должно быть получение опыта тренерской и организаторской работы.

План прохождения судейской практики

№ п/п	Наименование мероприятия	Этапы подготовки		
		УТ-1, УТ-2	УТ-3, УТ-4	ССМ, ВСМ
1	Лекция «Основы судейства»	1 час	1 час	1 час
2	Практическое занятие «Судейство турнира»	2 часа	1 час	1 час
3	Судейство квалификационного турнира на юношеский разряд	5 часов	5 часов	6 часов
4	Судейство квалификационного турнира на спортивный разряд		3 часа	5 часов
5	Судейство турнира по рапиду		2 часа	2 часа
6	Семинар на судейскую категорию		2 часа	2 часа
7	Сдача зачета на судейскую категорию		1 час	1 час

План прохождения инструкторской практики

№ п/п	Наименование мероприятия	Этапы подготовки		
		УТ-1, УТ-2	УТ-3, УТ-4	ССМ, ВСМ
1	Подготовка к занятию в группе НП	1 час	1 час	2 часа
2	Проведение занятия с тренером в группе НП	1 час	1 час	2 часа
3	Анализ проведения занятия	1 час	1 час	2 часа
4	Подготовка к проведению спортивно-массового мероприятия		1 час	1 час
5	Проведение спортивно-массового мероприятия с инструктором-методистом		2 часа	2 часа
6	Анализ проведения мероприятия		1 час	1 час

10. Медицинские, медико-биологических мероприятия и применения восстановительных средств

Для восстановления работоспособности обучающихся спортивных школ необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей обучающихся.

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

Восстановительные мероприятия должны рассматриваться как неотъемлемая часть учебно-тренировочного процесса.

Средства и методы восстановления подразделяются на следующие группы:

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

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

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

Восстановительные процедуры осуществляются преимущественно после тренировок и в дни отдыха. После дневной тренировки могут быть использованы вибромассаж, корригирующие упражнения, психореабилитационные процедуры. В дни отдыха могут быть использованы более интенсивные формы восстановления – парная баня, сауна. Во время интенсивных тренировок на учебно-тренировочных сборах может быть рекомендован следующий примерный восстановительный комплекс:

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

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

При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, недовосстановления. Субъективно шахматист не желает выполнять задания, проявляются вялость, апатия, иногда раздражительность, возможны плохой аппетит и сон, нарушение психической деятельности, деятельности сердечнососудистой системы, нервно-мышечного аппарата, биохимических показателей биологических жидкостей (кровь,

моча, слюна). В таком состоянии тренировки с повышенными нагрузками должны быть прекращены и должен быть проведен комплекс мероприятий по восстановлению организма спортсмена.

Естественные и гигиенические средства восстановления

К данным средствам восстановления относятся:

- 1) рациональный режим дня;
- 2) правильное, т.е. рациональное калорийное и сбалансированное питание;
- 3) естественные факторы природы.

Режим дня следует составлять с учетом правильной смены различных видов деятельности, дифференцированного подхода к разным группам занимающихся (в зависимости от возраста, закономерностей восстановления организма) и имеющихся условий. При этом должна быть соблюдена рациональная организация тренировочных занятий, активного и пассивного отдыха, питания, специальных профилактически-восстановительных мероприятий, свободного времени.

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

Питание спортсмена должно быть подчинено определенному режиму. Пища должна быть не только калорийной, но и разнообразной, с включением растительных жиров. В период интенсивных тренировочных нагрузок целесообразно многократное питание до 5-6 раз в сутки, включая и употребление специальных пищевых восстановительных средств (продукты и напитки повышенной биологической ценности).

Использование естественных факторов природы.

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

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

Методические средства восстановления

Под методическими средствами восстановления подразумевается организация учебно-тренировочного процесса, включающая активный отдых, а именно:

- а) рациональное планирование тренировки, т.е. соответствие нагрузок функциональным возможностям организма спортсмена, рациональное сочетание общих и специальных средств тренировки, оптимальное построение тренировочных микро- и макроциклов, волнообразность нагрузки и отдыха, их оптимальное сочетание, широкое использование различных форм активного отдыха, различных видов переключения от одного вида работы к другому, введение специальных восстановительных циклов;

б) правильное построение отдельного учебно-тренировочного занятия с использованием необходимых вспомогательных средств для снятия утомления в соответствии с суточным стереотипом: полноценная подготовительная и заключительная части занятия, правильный подбор мест занятий, введение специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона.

Методические средства - основные, поскольку нерациональное планирование тренировочных нагрузок нивелирует воздействие любых естественных, медико-биологических и психологических средств. Методические средства должны обеспечивать эффективное восстановление за счет рациональной организации всего процесса подготовки.

Большое значение как средство активного отдыха и средство повышения функциональных возможностей организма шахматиста имеет общефизическая подготовка. Общефизическая подготовка способствует ускорению восстановительных процессов в организме спортсмена, расширяет функциональные возможности организма и позволяет выдерживать более высокие умственные и психические нагрузки. Среди средств общефизической подготовки очень важны бег, ходьба на лыжах, бег на коньках, которые расширяют возможности сердечно-сосудистой и дыхательной системы, прыжковые упражнения и силовые локальные упражнения для отдельных групп мышц.

Медико-биологические средства восстановления

К данным средствам и методам восстановления относятся:

- 1) специальное питание и витаминизация;
- 2) фармакологические;
- 3) физиотерапевтические;
- 4) бальнеологические.

Среди медико-биологических средств, используемых в шахматах, большую значимость имеет специально подобранное питание, а также витамины. Применение фармакологических средств, стимулирующих умственную деятельность, планирование их применения, следует осуществлять у спортсменов с уровнем квалификации не ниже мастера спорта и под руководством врача. Практическое использование физиотерапевтических и бальнеологических средств, при всей их эффективности, не имеет должного распространения.

Психологические средства восстановления

В данной группе выделяются собственно психологические, психолого-биологические и психотерапевтические средства, к которым относятся многообразные средства восстановления: от психорегулирующих, аутогенных тренировок, индивидуальной работы с психологом до простых отвлекающих приемов. С каждым годом психологические средства восстановления приобретают все большее значение в шахматах. С помощью этих средств снижается уровень нервно-психологического напряжения и уменьшается умственное утомление.

В целом особое внимание следует обращать на четкую организацию и планирование восстановительных мероприятий. Главное участие в этом, кроме тренера, должен принимать спортивный врач. Необходимо, чтобы и шахматисты

представляли себе значение восстановительных факторов и умели использовать весь арсенал естественных и гигиенических средств в домашних условиях.

III. Система контроля

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

11.1. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «шахматы»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

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

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

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

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

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

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «шахматы»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

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

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

11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «гроссмейстер России» и (или) «мастер спорта России международного класса не реже одного раза в два года;

достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками

(далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

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

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

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

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «шахматы»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	6,2
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			17	11
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+7	+9
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,2	9,5
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Приседание без остановки	количество раз	не менее	
			10	8

2.2.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться пола	количество раз	не менее
			2
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

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

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

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

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

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

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

Этап начальной подготовки первого года обучения (НП-1)

Таблица 16

Вид подготовки	Содержание
Теоретическая подготовка	<p>Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций. Программный материал распределяется на весь период подготовки. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст спортсменов и излагать материал в доступной форме. В зависимости от конкретных условий работы в план можно вносить коррективы.</p>
	<p>Физическая культура и спорт в России Понятие о физической культуре. Физическая культура, как составная часть гармоничного развития личности. Задачи физического воспитания: укрепление здоровья, всестороннее развитие человека. Единая Всероссийская спортивная классификация. Разрядные нормы и требования по шахматам. Почетные спортивные звания. Основные формы организации тренировок в спортивной школе. Всероссийские соревнования для спортсменов, спартакиады, всероссийский турнир школьных команд «Белая ладья». Международные связи российских шахматистов.</p>
	<p>Шахматный кодекс России. Судейство и организация соревнований Правила шахматной игры. Первоначальные понятия. Нотация. Турнирная дисциплина, правило «тронул – ходи», требования записи турнирной партии. Основные положения шахматного кодекса. Значение спортивных соревнований и их место в тренировочном процессе. Судейство на соревнованиях. Воспитательная роль судьи. Виды соревнований: личные, командные, лично-командные, официальные, товарищеские. Системы проведения соревнований: круговая, олимпийская, швейцарская.</p>
	<p>Исторический обзор развития шахмат Происхождение шахмат. Легенда о Радже и Мудреце. Распространение шахмат на Востоке. Чатуранга и шатрандж. Табии. Мансуба. «Мат Диларам» как типичная задача средневекового Востока.</p>
	<p>Первоначальные понятия Шахматная доска, как поле сражения. Горизонталь, вертикаль, диагональ. Нотация. Обозначения горизонталей и вертикалей. Шахматные фигуры, место фигур в начале партий. Легкая и тяжелая фигура. Качество «Стоять под боем». Шах. Защита от шаха. Цель игры. Мат. Ничья, виды ничьей. Пат. Отличие пата от</p>

	<p>мата. Вечный шах. Длинная и короткая рокировки. Обозначение полей на доске. Запись турнирной партии. Мат различными фигурами в простых позициях с минимальным количеством фигур.</p>
	<p>Дебют Определение дебюта как подготовительной стадии к борьбе в середине игры. Основные принципы развития дебюта. Мобилизация фигур. Борьба за центр. Безопасность короля.</p>
	<p>Миттельшпиль Понятие о тактике. Понятие о комбинации. Темы комбинаций. Основные тактические приемы: связка, полусвязка, двойной удар, «вилка», отвлечение, завлечение, блокировка. Разрушение королевского прикрытия. Освобождение пространства. Уничтожение защиты. Вскрытое нападение, вскрытый шах. Двойной шах. Размен фигур. Понятие стратегии. Шахматные комбинации для достижения ничьей. Патовые комбинации. Принципы реализации материального преимущества. Простейшие принципы разыгрывания середины партии: целесообразное развитие фигур. Мобилизация сил, определение ближайшей и последующей задач.</p>
	<p>Эндшпиль Определение эндшпиля. Матование одинокого короля. Мат тяжелыми фигурами. Две ладьи против короля. Ферзь и ладья против короля. Ферзь и король против короля. Ладья и король против короля. Оппозиция. Борьба пешек. Простейшие пешечные окончания. Роль короля в эндшпиле. Король и пешка против короля. Правило квадрата. Ключевые поля. Борьба ферзя, ладьи против пешки.</p>
	<p>Основы методики тренировки шахматиста Понятие о тренировке. Формы и методы тренировки шахматиста. Тренировка как процесс всесторонней подготовки шахматиста и приобретение им специальных знаний, навыков и качеств. Соревнования и их значение в повышении спортивного мастерства.</p>
	<p>Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста Краткие сведения о строении организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма. Влияние занятий физическими упражнениями на центральную нервную систему. Понятие о гигиене. Краткая характеристика гигиены физических упражнений и спорта. Личная гигиена шахматиста. Закаливание. Роль закаливания в деле предупреждения инфекционных и простудных заболеваний. Значение питания как фактора обеспечения и укрепления здоровья. Гигиенические основы режима труда, отдыха, занятий спортом. Значение правильного режима для юного спортсмена. Место ежедневной утренней гимнастики и водных процедур в режиме дня шахматиста. Режим сна и питания шахматиста. Двигательная активность шахматиста.</p>
	<p>Российская и зарубежная шахматная литература Значение шахматной литературы для совершенствования шахматиста.</p>
Практические занятия	<p>На практических занятиях спортсмены применяют полученные знания, развивают волевые качества, трудолюбие,</p>

	<p>целеустремленность и настойчивость в устранении недостатков. Участие в соревнованиях организуется в соответствии с годовым календарным планом.</p> <p><i>Виды и формы практических занятий:</i> <i>Квалификационные турниры. Анализ партий и типовых позиций.</i> <i>Индивидуальные занятия</i></p> <p>Участие шахматистов в квалификационных и тематических турнирах.</p> <p>Разбор с тренером сыгранных партий, анализ типовых положений, выполнение упражнений для улучшения техники расчета вариантов, тренировка со спарринг - партнером.</p> <p>Выполнение контрольно-переводных и нормативных требований.</p> <p>Проведение конкурсов. Упражнения для развития счетных способностей.</p>
Общефизическая подготовка	<p>Комплекс простейших упражнений ритмической гимнастики для мышц верхних и нижних конечностей, плечевого пояса, туловища и мышц спины: упражнения для рук и плечевого пояса; упражнения на осанку; упражнения для снятия усталости с глаз; наклоны и повороты туловища. Общефизическая подготовка во время каникул (подвижные спортивные игры), в летнем городском оздоровительном центре.</p>

Этап начальной подготовки второго года обучения (НП-2)

Таблица 17

Вид подготовки	Содержание
Теоретическая подготовка	<p>Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций. Программный материал распределяется на весь период подготовки. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст спортсменов и излагать материал в доступной форме. В зависимости от конкретных условий работы в план можно вносить коррективы.</p> <p><i>Физическая культура и спорт в России</i></p> <p>Понятие о физической культуре. Физическая культура, как составная часть гармоничного развития личности. Физическая культура как составная часть общей культуры – одно из важнейших средств воспитания. Задачи физического воспитания. Укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие людей, культивирование здорового образа жизни.</p> <p>Важнейшие постановления правительства по вопросам развития физической культуры и спорта в стране и роста достижений спортсменов – соотечественников.</p> <p>Единая Всероссийская спортивная классификация. Разрядные нормы и требования по шахматам. Почетные спортивные звания. Основные формы организации тренировок в спортивной школе. Всероссийские соревнования для спортсменов, спартакиады, всероссийский турнир школьных команд «Белая ладья».</p> <p>Международные связи российских шахматистов.</p> <p><i>Шахматный кодекс России. Судейство и организация</i></p>

соревнований

Правила шахматной игры. Первоначальные понятия. Нотация. Турнирная дисциплина, правило «тронул – ходи», требования записи турнирной партии.

Основные положения шахматного кодекса.

Значение спортивных соревнований и их место в тренировочном процессе. Судейство на соревнованиях. Воспитательная роль судьи.

Виды соревнований: личные, командные, лично-командные, официальные, товарищеские. Системы проведения соревнований: круговая, олимпийская, швейцарская.

Контроль времени на обдумывание ходов в партии. Таблица очередности игры в соревнованиях. Правило определения цвета фигур.

Исторический обзор развития шахмат

Шахматы в культуре стран Арабского Халифата. Проникновение шахмат в Европу (в конце XV века в Европе появляются шахматные трактаты, основанные на реформированных правилах).

Реформа шахмат (вторая половина XIX столетия считается завершающим этапом реформы шахмат). Шахматные трактаты.

Испанские и итальянские шахматисты XVI-XVII вв. (о руководствах испанца Рюк Лопеса и итальянца Джулио Полерно).

Калабриец Греко (особое место среди представителей ранней итальянской школы принадлежит Джоакино Греко). Ранняя итальянская школа. Шахматы как придворная игра.

Мастера XVIII века. Филипп Стамма. Алгебраическая нотация.

Андре Франсуа Филидор и его теория. Моденское трио.

Дебют

Три главных правила дебюта. Разбор партий, в которых не соблюдались правила дебюта. Принципы разыгрывания дебюта. Ошибки в дебюте. Классификация дебютов. Значение флангов в дебюте. Захват центра с флангов. Подрыв центра. Атака на короля в дебюте. Гамбиты. Стратегические идеи гамбита Эванса, венской партии, королевского гамбита.

План дебюта. Оценка позиции в дебюте. Связь дебюта с миттельшпилем. Стратегические идеи защиты двух коней, дебюта четырех коней, защиты Филидора, шотландской партии, шотландского гамбита.

Миттельшпиль

Сравнительная ценность фигур. Материальное и позиционное преимущество. Операции, основанные на превосходстве в количестве ударов, направленных на поле, с которого дается мат. Одновременное нападение на несколько объектов. Освобождение поля или линии. Завлечение. Отвлечение. Связка, развязывание, уничтожение связки. Перекрытие линии, привлечение фигуры. Комбинация с мотивом «спертого мата», использование слабости последней горизонтали. Недостаточная защищенность последней и предпоследней горизонтали. Разрушение пешечного прикрытия короля. Операции на возможность пата. Центр, централизация. Открытые и полуоткрытые линии. Тяжелые фигуры на открытых и полуоткрытых линиях.

Комбинации на совокупность элементарных тактических идей.

Сложные комбинации на сочетание идей. Форпост. Вторжение на вторую (седьмую) горизонталь (обжорный ряд).
Элементы стратегии, оценка позиций, выбор плана.
Борьба за центр, открытые линии.

Эндшпиль

Определение эндшпиля. Пешечные окончания с 1-2 пешками. Превращение пешек. Цугцванг. Мат в 2 хода, основанный на цугцванге. Мат одинокому королю ладьей и королем. Король и пешка против короля. Отдаленная проходная пешка. Защищенная проходная пешка. Пешечный прорыв. Пешечные окончания. Король и ферзь против короля и пешки. Слон против пешки. Конь против пешки. Король, конь и пешка против короля. Король, слон и пешка против короля.
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.

Основы методики тренировки шахматиста

Понятие о тренировке. Формы и методы тренировки шахматиста. Тренировка как процесс всесторонней подготовки шахматиста и приобретение им специальных знаний, навыков и качеств. Тренировочная нагрузка и работоспособность. Система восстановительных мероприятий.
Соревнования и их значение в повышении спортивного мастерства. Понятие об обучении и тренировке. Обучение и тренировка как единый педагогический процесс. Дидактические принципы в педагогике в процессе обучения и тренировки.

Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста

Краткие сведения о строении организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма. Влияние занятий физическими упражнениями на центральную нервную систему.
Понятие о гигиене. Краткая характеристика гигиены физических упражнений и спорта. Личная гигиена шахматиста.
Закаливание. Роль закаливания в деле предупреждения инфекционных и простудных заболеваний. Средства закаливания и методика их применения. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Значение питания как фактора обеспечения и укрепления здоровья. Гигиенические основы режима труда, отдыха, занятий спортом. Значение правильного режима для юного спортсмена. Место ежедневной утренней гимнастики и водных процедур в режиме дня шахматиста. Режим сна и питания шахматиста. Двигательная активность шахматиста. Требования к режиму шахматиста. Режим шахматиста во время соревнований. Врачебный контроль за физической подготовкой шахматиста. Содержание врачебного контроля и самоконтроля. Порядок осуществления врачебного контроля в спортивной школе.

Российская и зарубежная шахматная литература

Значение шахматной литературы для совершенствования

	шахматиста. Обзор мировой шахматной литературы: первые рукописи, средневековые трактаты, первые книги и журналы, литература XIX-XX веков, современная литература.
Практические занятия	На практических занятиях спортсмены применяют полученные знания, развивают волевые качества, трудолюбие, целеустремленность и настойчивость в устранении недостатков. Участие в соревнованиях организуется в соответствии с годовым календарным планом. <i>Виды и формы практических занятий:</i> <i>Квалификационные турниры. Анализ партий и типовых позиций.</i> <i>Индивидуальные занятия</i> Участие шахматистов в квалификационных и тематических турнирах. Разбор с тренером сыгранных партий, анализ типовых положений, выполнение упражнений для улучшения техники расчета вариантов, тренировка со спарринг - партнером. Проведение конкурсов. Упражнения для развития счетных способностей.
Общефизическая подготовка	Комплекс простейших упражнений ритмической гимнастики для мышц верхних и нижних конечностей, плечевого пояса, туловища и мышц спины: упражнения для рук и плечевого пояса; упражнения на осанку; упражнения для снятия усталости с глаз; наклоны и повороты туловища. Общефизическая подготовка во время каникул (подвижные спортивные игры), в летнем городском оздоровительном центре.

Учебно-тренировочный этап первого года обучения (УТ-1)

Таблица 18

Вид подготовки	Содержание
Теоретическая подготовка	Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций. Программный материал распределяется на весь период подготовки. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст спортсменов и излагать материал в доступной форме. В зависимости от конкретных условий работы в план можно вносить коррективы.
	<i>Физическая культура и спорт в России</i> Понятие о физической культуре. Физическая культура, как составная часть гармоничного развития личности. Задачи физического воспитания: укрепление здоровья, всестороннее развитие человека. Единая Всероссийская спортивная классификация. Разрядные нормы и требования по шахматам. Почетные спортивные звания. Основные формы организации тренировок в спортивной школе. Всероссийские соревнования для спортсменов, спартакиады, всероссийский турнир школьных команд «Белая ладья». Международные связи российских шахматистов.
	<i>Шахматный кодекс России. Судейство и организация</i>

соревнований

Правила шахматной игры. Первоначальные понятия. Нотация. Турнирная дисциплина, правило «тронул – ходи», требования записи турнирной партии.

Основные положения шахматного кодекса.

Значение спортивных соревнований и их место в тренировочном процессе. Судейство на соревнованиях. Воспитательная роль судьи.

Виды соревнований: личные, командные, лично-командные, официальные, товарищеские. Системы проведения соревнований: круговая, олимпийская, швейцарская.

Контроль времени на обдумывание ходов в партии. Таблица очередности игры в соревнованиях. Правило определения цвета фигур.

Организация и проведение шахматных соревнований. Положение о соревнованиях. Регламент. Подготовка место соревнований.

Порядок открытия и закрытия соревнований. Порядок оформления отчета о соревнованиях. Зачет по судейству и организации соревнований. Инструкторская и судейская практика.

Исторический обзор развития шахмат

Немецкие шахматисты середины XIX столетия. Адольф Андерсен. Наследие Пола Морфи. Шахматы во второй половине XIX века. 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-Кан, отказанного ферзевого гамбита.

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

Атака в шахматной партии. Инициатива и темп в атаке. Атака пешками. Атака фигурами. 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 в миттельшпиле. Роль центра при фланговых операциях. Борьба с образованием у противника пешечного центра.

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.

Поля соответствия в пешечных окончаниях. Конь с пешками против коня с пешками. Конь с пешкой против двух и более пешек.

Конь против пешек. Борьба слона с пешками против слона с пешками: а/одноцветные слоны, б/слоны разноцветные. Слон с

пешкой против двух и более пешек. Слон против пешек. Ладейные окончания. Ладья против пешек. Ладья и крайняя пешка против ладьи. Ладья и некрайняя пешка против ладьи. Принцип Тарраша. Позиция Филидора. Построение “мост”.

Основы методики тренировки шахматиста

Понятие о тренировке. Формы и методы тренировки шахматиста. Тренировка как процесс всесторонней подготовки шахматиста и приобретение им специальных знаний, навыков и качеств. Тренировочная нагрузка и работоспособность. Система восстановительных мероприятий. Основные требования, предъявляемые к организации тренировочного процесса. Соревнования и их значение в повышении спортивного мастерства. Методы сохранения спортивной формы в период между соревнованиями. Особенности построения тренировочных занятий перед соревнованиями. Индивидуальный план и график тренировочных занятий шахматиста. Закономерности тренировки шахматиста: совершенствование, как многолетний тренировочный процесс, перспективное и годовое планирование, периодизация спортивной тренировки, общая подготовка (физическая, морально-волевая и психологическая, специальная выносливость), специальная подготовка (отработанный дебютный репертуар, наличие наигранных схем, знание основных эндшпильных позиций, быстрый и безошибочный расчет вариантов). Методы совершенствования подготовки шахматистов: усвоение шахматной культуры (наследие прошлого и современные достижения), развитие комбинационного зрения и позитивного чутья, совершенствование счетных и оценочных способностей, изучение принципов экономического расчета вариантов, анализ собственного творчества, постоянная аналитическая работа, создание продуманной системы подготовки к соревнованиям, участие в соревнованиях.

Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста

Краткие сведения о строении организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма. Влияние занятий физическими упражнениями на центральную нервную систему. Понятие о гигиене. Краткая характеристика гигиены физических упражнений и спорта. Личная гигиена шахматиста. Закаливание. Роль закаливания в деле предупреждения инфекционных и простудных заболеваний. Средства закаливания и методика их применения. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Значение питания как фактора обеспечения и укрепления здоровья. Понятие об основном обмене, об энергетических тратах при различных физических и умственных нагрузках и восстановлении. Понятие о калорийности. Вредное воздействие курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность шахматиста.

	<p>Гигиенические основы режима труда, отдыха, занятий спортом. Значение правильного режима для юного спортсмена. Место ежедневной утренней гимнастики и водных процедур в режиме дня шахматиста. Режим сна и питания шахматиста. Двигательная активность шахматиста. Требования к режиму шахматиста. Режим шахматиста во время соревнований. Врачебный контроль за физической подготовкой шахматиста. Содержание врачебного контроля и самоконтроля. Порядок осуществления врачебного контроля в спортивной школе.</p> <p><i>Российская и зарубежная шахматная литература</i> Значение шахматной литературы для совершенствования шахматиста. Обзор мировой шахматной литературы: первые рукописи, средневековые трактаты, первые книги и журналы, литература XIX-XX веков, современная литература. Шахматные журналы и турнирные сборники партий крупнейших соревнований. Обзор крупнейших соревнований. Обзор современной литературы (периодика, специальные издания, тематические серии). Методика работы с шахматной литературой. Принцип составления дебютной картотеки. Мастера XVIII века. Филипп Стамма. Алгебраическая нотация. Андре Франсуа Филидор и его теория. Матч Лабурдоне – Мак-Доннель. Автомат Кемпелена. Кафе «Режанс». Журнал «Паламед».</p>
<p>Практические занятия</p>	<p>На практических занятиях спортсмены применяют полученные знания, развивают волевые качества, трудолюбие, целеустремленность и настойчивость в устранении недостатков. Участие в соревнованиях организуется в соответствии с годовым календарным планом.</p> <p><i>Виды и формы практических занятий:</i> <i>Квалификационные турниры. Анализ партий и типовых позиций.</i> <i>Индивидуальные занятия</i> Участие шахматистов в квалификационных и тематических турнирах. Разбор с тренером сыгранных партий, анализ типовых положений, выполнение упражнений для улучшения техники расчета вариантов, тренировка со спарринг - партнером. Индивидуальные занятия тренера со спортсменами спортивной школы в соответствии с перспективными планами индивидуальной подготовки. Выполнение контрольно-переводных и нормативных требований. <i>Теоретические семинары, контрольные работы, доклады и рефераты учащихся</i> Проведение тренером семинаров по актуальным разделам теории шахмат, групповое обсуждение докладов, прием зачетов по организации и судейству соревнований, выполнение спортсменами контрольных работ по пройденным темам, заслушивание аналитических докладов спортсменов. <i>Консультационные партии, конкурсы решения задач и этюдов, сеансы одновременной игры, упражнения на расчет вариантов</i> Тематические партии по консультации и сеансы одновременной игры. Понятие о шахматной композиции. История и основные</p>

	<p>направления шахматной композиции.</p> <p>Проведение конкурсов. Упражнения для развития счетных способностей.</p> <p>Разработка плана самостоятельной работы.</p> <p>Анализ и разбор партий мастеров и гроссмейстеров.</p> <p>Участие в турнирах внутри группы, городских квалификационных турнирах, в первенстве города по возрастам, выступление в составе команды за сборную школы в районных, городских соревнованиях.</p> <p>Участие в областных соревнованиях. Анализ партий и позиций.</p> <p>Сеансы одновременной игры (в том числе тематические) с последующим анализом типичных ошибок. Решение задач, этюдов, комбинаций по теме освоения программного материала.</p> <p>Разыгрывание тренировочных позиций в паре.</p> <p>Конкурсы и блицконкурсы решения задач, этюдов и комбинаций.</p> <p>Разыгрывание позиций после обдумывания (время ограничено) с часами против тренера.</p>
Общефизическая подготовка	<p>Комплекс простейших упражнений ритмической гимнастики для мышц верхних и нижних конечностей, плечевого пояса, туловища и мышц спины: упражнения для рук и плечевого пояса; упражнения на осанку; упражнения для снятия усталости с глаз; наклоны и повороты туловища. Общефизическая подготовка во время каникул (подвижные спортивные игры), в летнем городском оздоровительном центре.</p>
Психологическая подготовка	<p>Формирование мотивации к занятиям шахматами. Развитие личностных качеств. Совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, что способствует быстрому восприятию информации и принятию решений. Развитие специфических качеств – развитие комбинационного зрения и позиционного чутья, совершенствование счетных и оценочных способностей, постоянный аналитический анализ. Формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.</p>

Учебно-тренировочный этап второго года обучения (УТ-2)

Таблица 19

Вид подготовки	Содержание
Теоретическая подготовка	<p>Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций. Программный материал распределяется на весь период подготовки. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст спортсменов и излагать материал в доступной форме. В зависимости от конкретных условий работы в план можно вносить коррективы.</p>
	<p><i>Физическая культура и спорт в России</i></p> <p>Понятие о физической культуре. Физическая культура, как составная часть гармоничного развития личности. Задачи физического воспитания: укрепление здоровья, всестороннее развитие человека.</p> <p>Единая Всероссийская спортивная классификация. Разрядные</p>

нормы и требования по шахматам. Почетные спортивные звания. Основные формы организации тренировок в спортивной школе. Всероссийские соревнования для спортсменов, спартакиады, всероссийский турнир школьных команд «Белая ладья». Международные связи российских шахматистов.

Шахматный кодекс России. Судейство и организация соревнований

Правила шахматной игры. Первоначальные понятия. Нотация. Турнирная дисциплина, правило «тронул – ходи», требования записи турнирной партии.

Основные положения шахматного кодекса.

Значение спортивных соревнований и их место в тренировочном процессе. Судейство на соревнованиях. Воспитательная роль судьбы.

Виды соревнований: личные, командные, лично-командные, официальные, товарищеские. Системы проведения соревнований: круговая, олимпийская, швейцарская.

Контроль времени на обдумывание ходов в партии. Таблица очередности игры в соревнованиях. Правило определения цвета фигур.

Организация и проведение шахматных соревнований. Положение о соревнованиях. Регламент. Подготовка место соревнований.

Порядок открытия и закрытия соревнований. Порядок оформления отчета о соревнованиях. Зачет по судейству и организации соревнований. Инструкторская и судейская практика.

Исторический обзор развития шахмат

Проникновение шахмат в Россию. Шахматы в русском былинном творчестве. Шахматы в культуре Киевской Руси. Шахматы и торговые связи русских купцов с Востоком. Шахматы в Московском государстве. Изготовление шахмат как вид ремесел. Археологические находки на территории Русского государства. Шахматы на Петровских ассамблеях. Шахматы в культуре русского общества 18-19 веков.

Немецкие шахматисты середины XIX столетия. Борьба за звание чемпиона мира.

Дебют

Эволюция взглядов на дебют. Характеристика современных дебютов. Понятие инициативы в дебюте. Жертва пешки в дебюте за инициативу. Стратегические идеи главных систем испанской партии, сицилианской защиты, защиты Каро – Канн, отказного ферзевого гамбита. Стратегические идеи русской партии, скандинавской защиты, принятого ферзевого гамбита, староиндийской защиты.

Значение флангов. Захват центра с флангов. Подрыв центра.

Французская защита. Оценка позиции в дебюте.

Миттельшпиль

Атака в шахматной партии. Инициатива и темп в атаке. Атака пешками. Пешечно -фигурная атака. Атака в дебюте, миттельшпиле, эндшпиле. Атака на короля. Атака на neroкированного короля, атака на короля при разносторонних рокировках. Контрудар в центре в ответ на фланговую атаку.

Ограничение подвижности фигур: ограничение «жизненного» пространства противника, выключение фигур из игры, связка, блокада, торможение освобождающихся ходов. 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

Многопешечные окончания. Поля соответствия в пешечных окончаниях. Реализация лишней пешки в многопешечных окончаниях. Сравнительная сила слона и коня в эндшпиле. Конь с пешками против коня с пешками.

Ладейные окончания. Ладья с пешкой против ладьи с пешкой.

Ладья и крайняя пешка против ладьи. Ладья и не крайняя пешка против ладьи. Активность фигур. Позиции с обоюдными проходными пешками. Теоретические позиции.

Принцип Тарраша. Позиция Филидора. Построение «мост».

Основы методики тренировки шахматиста

Понятие о тренировке. Формы и методы тренировки шахматиста. Тренировка как процесс всесторонней подготовки шахматиста и приобретение им специальных знаний, навыков и качеств.

Тренировочная нагрузка и работоспособность. Система восстановительных мероприятий.

Основные требования, предъявляемые к организации тренировочного процесса.

Соревнования и их значение в повышении спортивного мастерства.

Методы сохранения спортивной формы в период между соревнованиями.

Особенности построения тренировочных занятий перед соревнованиями.

Индивидуальный план и график тренировочных занятий шахматиста.

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

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

Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста

Краткие сведения о строении организма человека. Ведущая роль

	<p>центральной нервной системы в деятельности всего организма. Влияние занятий физическими упражнениями на центральную нервную систему.</p> <p>Понятие о гигиене. Краткая характеристика гигиены физических упражнений и спорта. Личная гигиена шахматиста.</p> <p>Закаливание. Роль закаливания в деле предупреждения инфекционных и простудных заболеваний. Средства закаливания и методика их применения. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма.</p> <p>Значение питания как фактора обеспечения и укрепления здоровья. Понятие об основном обмене, об энергетических тратах при различных физических и умственных нагрузках и восстановлении.</p> <p>Понятие о калорийности. Вредное воздействие курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность шахматиста.</p> <p>Гигиенические основы режима труда, отдыха, занятий спортом. Значение правильного режима для юного спортсмена. Место ежедневной утренней гимнастики и водных процедур в режиме дня шахматиста. Режим сна и питания шахматиста. Двигательная активность шахматиста. Требования к режиму шахматиста. Режим шахматиста во время соревнований. Врачебный контроль за физической подготовкой шахматиста. Содержание врачебного контроля и самоконтроля. Порядок осуществления врачебного контроля в спортивной школе.</p> <p><i>Российская и зарубежная шахматная литература</i></p> <p>Значение шахматной литературы для совершенствования шахматиста.</p> <p>Обзор мировой шахматной литературы: первые рукописи, средневековые трактаты, первые книги и журналы, литература XIX-XX веков, современная литература.</p> <p>Шахматные журналы и турнирные сборники партий крупнейших соревнований. Обзор крупнейших соревнований. Обзор современной литературы (периодика, специальные издания, тематические серии). Методика работы с шахматной литературой. Принцип составления дебютной картотеки.</p> <p>Первая шахматная книга на русском языке Ивана Бутримона. Первый русский мастер А.Д.Петров, К.А.Яниш, братья Урусовы, И.С.Шумов. «Самоучитель шахматной игры» Э.С.Шифферса. Шахматные собрания Петербурга. Журнал «Шахматный листок». Шахматы и деятели русской культуры. Первый чемпион мира Б.Стейниц и его учение. Французские и английские шахматисты первой половины XIX века. Матч Лабурдоне - Мах – Доннель. Автомат Кампелена. Кафе «Режанс». Журнал «Паламед».</p> <p><i>Современные информационные технологии</i></p> <p>Шахматные компьютерные программы. Учебные шахматные программы. Игровые шахматные программы. Электронные базы шахматных партий.</p> <p>Использование компьютерной техники для самостоятельной шахматной подготовки. Игра через Интернет в режиме Онлайн. Конкурсы и блицконкурсы решения задач, этюдов и комбинаций.</p>
Практические занятия	На практических занятиях спортсмены применяют полученные знания, развивают волевые качества, трудолюбие,

	<p>целеустремленность и настойчивость в устранении недостатков. Участие в соревнованиях организуется в соответствии с годовым календарным планом.</p> <p><i>Виды и формы практических занятий:</i> <i>Квалификационные турниры. Анализ партий и типовых позиций.</i> <i>Индивидуальные занятия</i></p> <p>Участие шахматистов в квалификационных и тематических турнирах.</p> <p>Разбор с тренером сыгранных партий, анализ типовых положений, выполнение упражнений для улучшения техники расчета вариантов, тренировка со спарринг - партнером.</p> <p>Индивидуальные занятия тренера со спортсменами спортивной школы в соответствии с перспективными планами индивидуальной подготовки.</p> <p>Выполнение контрольно-переводных и нормативных требований. <i>Теоретические семинары, контрольные работы, доклады и рефераты учащихся</i></p> <p>Проведение тренером семинаров по актуальным разделам теории шахмат, групповое обсуждение докладов, прием зачетов по организации и судейству соревнований, выполнение спортсменами контрольных работ по пройденным темам, заслушивание аналитических докладов спортсменов.</p> <p><i>Консультационные партии, конкурсы решения задач и этюдов, сеансы одновременной игры, упражнения на расчет вариантов</i></p> <p>Тематические партии по консультации и сеансы одновременной игры.</p> <p>Понятие о шахматной композиции. История и основные направления шахматной композиции.</p> <p>Проведение конкурсов. Упражнения для развития счетных способностей.</p> <p>Разработка плана самостоятельной работы.</p> <p>Анализ и разбор партий мастеров и гроссмейстеров.</p> <p>Участие в турнирах внутри группы, городских квалификационных турнирах, в первенстве города по возрастам, выступление в составе команды за сборную школы в районных, городских соревнованиях.</p> <p>Участие в областных соревнованиях. Анализ партий и позиций.</p> <p>Сеансы одновременной игры (в том числе тематические) с последующим анализом типичных ошибок. Решение задач, этюдов, комбинаций по теме освоения программного материала.</p> <p>Разыгрывание тренировочных позиций в паре.</p> <p>Конкурсы и блицконкурсы решения задач, этюдов и комбинаций.</p> <p>Разыгрывание позиций после обдумывания (время ограничено) с часами против тренера.</p>
<p>Общефизическая подготовка</p>	<p>Комплекс простейших упражнений ритмической гимнастики для мышц верхних и нижних конечностей, плечевого пояса, туловища и мышц спины: упражнения для рук и плечевого пояса; упражнения на осанку; упражнения для снятия усталости с глаз; наклоны и повороты туловища. Общефизическая подготовка во время каникул (подвижные спортивные игры), в летнем городском оздоровительном центре.</p>
<p>Психологическая подготовка</p>	<p>Формирование мотивации к занятиям шахматами. Развитие личностных качеств. Совершенствование внимания</p>

	(интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, что способствует быстрому восприятию информации и принятию решений. Развитие специфических качеств – развитие комбинационного зрения и позиционного чутья, совершенствование счетных и оценочных способностей, постоянный аналитический анализ. Формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.
--	---

Учебно-тренировочный этап третьего года обучения (УТ-3)

Таблица 20

Вид подготовки	Содержание
Теоретическая подготовка	<p>Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций. Программный материал распределяется на весь период подготовки. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст спортсменов и излагать материал в доступной форме. В зависимости от конкретных условий работы в план можно вносить коррективы.</p>
	<p><i>Физическая культура и спорт в России</i> Понятие о физической культуре. Физическая культура, как составная часть гармоничного развития личности. Задачи физического воспитания: укрепление здоровья, всестороннее развитие человека. Единая Всероссийская спортивная классификация. Разрядные нормы и требования по шахматам. Почетные спортивные звания. Основные формы организации тренировок в спортивной школе. Всероссийские соревнования для спортсменов, спартакиады, всероссийский турнир школьных команд «Белая ладья». Международные связи российских шахматистов.</p>
	<p><i>Шахматный кодекс России. Судейство и организация соревнований</i> Правила шахматной игры. Первоначальные понятия. Нотация. Турнирная дисциплина, правило «тронул – ходи», требования записи турнирной партии. Основные положения шахматного кодекса. Значение спортивных соревнований и их место в тренировочном процессе. Судейство на соревнованиях. Воспитательная роль судьи. Виды соревнований: личные, командные, лично-командные, официальные, товарищеские. Системы проведения соревнований: круговая, олимпийская, швейцарская. Контроль времени на обдумывание ходов в партии. Таблица очередности игры в соревнованиях. Правило определения цвета фигур. Организация и проведение шахматных соревнований. Положение о соревнованиях. Регламент. Подготовка место соревнований. Порядок открытия и закрытия соревнований. Порядок оформления отчета о соревнованиях. Зачет по судейству и организации соревнований. Инструкторская и судейская практика.</p>
	<p><i>Исторический обзор развития шахмат</i> Проникновение шахмат в Россию. Шахматы в культуре русского общества XVIII-XIX веков. Первый русский мастер А.Д. Петров, братья Урусовы, М.С. Шумов. Шахматы и деятели русской культуры. Первый чемпион мира В. Стейниц и его учение. М. И. Чигорин – основоположник русской шахматной школы. Эмануэль Ласкер и его подход к шахматам. Критика догматизма в шахматах. Творчество З. Тарраша, Г. Пильсбери, А. Рубинштейна. Шахматная жизнь в начале XX века. Детско-юношеские спортивные школы. Всероссийский турнир школьников «Белая ладья». Становление советской шахматной организации. Деятельность Н.В.Крыленко. Первый чемпионат РСФСР. Первые международные советские турниры. Плеяда советских мастеров.</p>

Дебют

Эволюция взглядов на дебют. Характеристика современных дебютов. Методы работы над дебютом. Принципы составления дебютного репертуара. Стратегические идеи защиты Алехина, защиты Уфимцева, защиты Тарраша, славянской защиты, староиндийского начала, голландской защиты, английского начала. Стратегические идеи русской партии, скандинавской защиты, русской защиты, принятого ферзевого гамбита, староиндийской защиты.

Закрытые дебюты и их специфика. Связь дебюта с миттельшпильными позициями.

Изучение основных вариантов сицилианской 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. Направление атаки при фиксированных пешечных цепях. Защита в шахматной партии. О роли защиты в шахматной партии. Пассивная и активная защита. Требования к защите: определение момента, с которого необходимо переходить к защите, составление плана защиты, перегруппировка сил, экономизм защитительных мероприятий. Тенденция перехода в контратаку. Подвижность слона и коня в миттельшпиле. Слабые и сильные поля. Создание слабостей в лагере соперника.

Эндшпиль

Сложные пешечные окончания. Многопешечные окончания.

Реализация лишней пешки в многопешечных окончаниях. Ладья с пешками против ладьи с пешками. Активность короля и ладьи в ладейных окончаниях. Сложные ладейные окончания. Запасные темпы. Поля соответствия.

Слон против пешек. Одноцветные слоны. Разноцветные слоны.

Конь против пешек. Борьба коня против слона. Сравнительная сила слона и коня в эндшпиле.

Основы методики тренировки шахматиста

Понятие о тренировке. Формы и методы тренировки шахматиста.

Тренировка как процесс всесторонней подготовки шахматиста и приобретение им специальных знаний, навыков и качеств.

Тренировочная нагрузка и работоспособность. Система восстановительных мероприятий.

Основные требования, предъявляемые к организации тренировочного процесса.

Соревнования и их значение в повышении спортивного мастерства.

Методы сохранения спортивной формы в период между соревнованиями.

Особенности построения тренировочных занятий перед соревнованиями.

Индивидуальный план и график тренировочных занятий шахматиста.

Закономерности тренировки шахматиста: совершенствование, как многолетний тренировочный процесс, перспективное и годовое

планирование, периодизация спортивной тренировки, общая подготовка (физическая, морально-волевая и психологическая, специальная выносливость), специальная подготовка (отработанный дебютный репертуар, наличие наигранных схем, знание основных эндшпильных позиций, быстрый и безошибочный расчет вариантов).

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

Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста

Краткие сведения о строении организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма. Влияние занятий физическими упражнениями на центральную нервную систему.

Понятие о гигиене. Краткая характеристика гигиены физических упражнений и спорта. Личная гигиена шахматиста.

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

Значение питания как фактора обеспечения и укрепления здоровья. Понятие об основном обмене, об энергетических тратах при различных физических и умственных нагрузках и восстановлении.

Понятие о калорийности. Вредное воздействие курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность шахматиста.

Гигиенические основы режима труда, отдыха, занятий спортом.

Значение правильного режима для юного спортсмена. Место ежедневной утренней гимнастики и водных процедур в режиме дня шахматиста. Режим сна и питания шахматиста. Двигательная активность шахматиста. Требования к режиму шахматиста. Режим шахматиста во время соревнований. Врачебный контроль за физической подготовкой шахматиста. Содержание врачебного контроля и самоконтроля. Порядок осуществления врачебного контроля в спортивной школе.

Российская и зарубежная шахматная литература

Значение шахматной литературы для совершенствования шахматиста.

Обзор мировой шахматной литературы: первые рукописи, средневековые трактаты, первые книги и журналы, литература XIX-XX веков, современная литература.

Шахматные журналы и турнирные сборники партий крупнейших соревнований. Обзор крупнейших соревнований. Обзор современной литературы (периодика, специальные издания, тематические серии). Методика работы с шахматной литературой.

Принцип составления дебютной картотеки.

«Самоучитель шахматной игры» Э.С. Шиферса. Шахматные

	<p>собрания Петербурга. Журнал «Шахматный листок».</p> <p><i>Современные информационные технологии</i> Шахматные компьютерные программы. Учебные шахматные программы. Игровые шахматные программы. Электронные базы шахматных партий. Использование компьютерной техники для самостоятельной шахматной подготовки. Игра через Интернет в режиме Онлайн. Конкурсы и блицконкурсы решения задач, этюдов и комбинаций.</p>
<p>Практические занятия</p>	<p>На практических занятиях спортсмены применяют полученные знания, развивают волевые качества, трудолюбие, целеустремленность и настойчивость в устранении недостатков. Участие в соревнованиях организуется в соответствии с годовым календарным планом.</p> <p><i>Виды и формы практических занятий:</i> <i>Квалификационные турниры. Анализ партий и типовых позиций.</i> <i>Индивидуальные занятия</i> Участие шахматистов в квалификационных и тематических турнирах. Разбор с тренером сыгранных партий, анализ типовых положений, выполнение упражнений для улучшения техники расчета вариантов, тренировка со спарринг - партнером. Индивидуальные занятия тренера со спортсменами спортивной школы в соответствии с перспективными планами индивидуальной подготовки. Выполнение контрольно-переводных и нормативных требований. <i>Теоретические семинары, контрольные работы, доклады и рефераты учащихся</i> Проведение тренером семинаров по актуальным разделам теории шахмат, групповое обсуждение докладов, прием зачетов по организации и судейству соревнований, выполнение спортсменами контрольных работ по пройденным темам, заслушивание аналитических докладов спортсменов. <i>Консультационные партии, конкурсы решения задач и этюдов, сеансы одновременной игры, упражнения на расчет вариантов</i> Тематические партии по консультации и сеансы одновременной игры. Понятие о шахматной композиции. История и основные направления шахматной композиции. Проведение конкурсов. Упражнения для развития счетных способностей. Разработка плана самостоятельной работы. Анализ и разбор партий мастеров и гроссмейстеров. Участие в турнирах внутри группы, городских квалификационных турнирах, в первенстве города по возрастам, выступление в составе команды за сборную школы в районных, городских соревнованиях. Участие в областных соревнованиях. Анализ партий и позиций. Сеансы одновременной игры (в том числе тематические) с последующим анализом типичных ошибок. Решение задач, этюдов, комбинаций по теме освоения программного материала. Разыгрывание тренировочных позиций в паре. Конкурсы и блицконкурсы решения задач, этюдов и комбинаций. Разыгрывание позиций после обдумывания (время ограничено) с</p>

	часами против тренера.
Общефизическая подготовка	Комплекс простейших упражнений ритмической гимнастики для мышц верхних и нижних конечностей, плечевого пояса, туловища и мышц спины: упражнения для рук и плечевого пояса; упражнения на осанку; упражнения для снятия усталости с глаз; наклоны и повороты туловища. Общефизическая подготовка во время каникул (подвижные спортивные игры), в летнем городском оздоровительном центре.
Психологическая подготовка	Формирование мотивации к занятиям шахматами. Развитие личностных качеств. Совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, что способствует быстрому восприятию информации и принятию решений. Развитие специфических качеств – развитие комбинационного зрения и позиционного чутья, совершенствование счетных и оценочных способностей, постоянный аналитический анализ. Формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

Учебно-тренировочный этап четвертого года обучения (УТ-4)

Таблица 21

Вид подготовки	Содержание
Теоретическая подготовка	<p>Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций. Программный материал распределяется на весь период подготовки. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст спортсменов и излагать материал в доступной форме. В зависимости от конкретных условий работы в план можно вносить коррективы.</p> <p>Физическая культура и спорт в России Понятие о физической культуре. Физическая культура, как составная часть гармоничного развития личности. Задачи физического воспитания: укрепление здоровья, всестороннее развитие человека. Единая Всероссийская спортивная классификация. Разрядные нормы и требования по шахматам. Почетные спортивные звания. Основные формы организации тренировок в спортивной школе. Всероссийские соревнования для спортсменов, спартакиады, всероссийский турнир школьных команд «Белая ладья». Международные связи российских шахматистов.</p> <p>Шахматный кодекс России. Судейство и организация соревнований Правила шахматной игры. Первоначальные понятия. Нотация. Турнирная дисциплина, правило «тронул – ходи», требования записи турнирной партии. Основные положения шахматного кодекса. Значение спортивных соревнований и их место в тренировочном процессе. Судейство на соревнованиях. Воспитательная роль судьи.</p>

Виды соревнований: личные, командные, лично-командные, официальные, товарищеские. Системы проведения соревнований: круговая, олимпийская, швейцарская.

Контроль времени на обдумывание ходов в партии. Таблица очередности игры в соревнованиях. Правило определения цвета фигур.

Организация и проведение шахматных соревнований. Положение о соревнованиях. Регламент. Подготовка место соревнований.

Порядок открытия и закрытия соревнований. Порядок оформления отчета о соревнованиях. Зачет по судейству и организации соревнований. Инструкторская и судейская практика.

Исторический обзор развития шахмат

М.И. Чигорин – основоположник русской шахматной школы.

Эммануил Ласкер и его подход к шахматам. Творчество З.

Тарраша, Г. Пильсбери, А. Рубинштейна. Шахматная жизнь в начале XX века. Первые международные советские турниры. X-P.

Капабланка и его стиль. Гипермодернизм как новое течение в шахматной мысли. Творчество А.Нимцовича, Р.Рети,

С.Тартаковера. А.Алехин – первый русский чемпион мира. Анализ партий X-P. Капабланка, А.Алехина.

Крупнейшие международные турниры XX в. Образование ФИДЕ. Система розыгрыша звания чемпиона мира.

М. Ботвинник – первый советский чемпион мира. Советская шахматная школа, ее успехи и роль в мировом шахматном движении. Российские и зарубежные чемпионы мира. Анализ партий М. Ботвинника, российских и зарубежных чемпионов мира.

Дебют

Понятие дебютной новинки. Методы работы над дебютом.

Концентрический метод изучения дебютных систем. Принципы составления дебютного репертуара. Стратегические идеи защиты Алешина, Уфимцева, защиты Тарраша, славянской защиты.

Стратегические идеи защиты Грюнфельда, защиты Нимцовича, дебюта Рети.

Углубленное изучение систем личного дебютного репертуара.

Стратегические идеи новоиндийской защиты, каталонского начала.

Переход из дебюта в перспективные миттельшпильные позиции.

Переход из дебюта к позициям с пешечными слабостями у противника.

Компенсации за пешку. Динамическая жертва пешки. Позиционная жертва пешки.

Миттельшпиль

Защита в шахматной партии. Составление плана защиты, перегруппировка сил. Стратегическая и тактическая защита.

Приемы тактической защиты: отражение непосредственных угроз, неожиданные тактические удары, ловушки. Пешечный перевес: в

центре, на ферзевом фланге, на королевском фланге. Пешечные цепи. Блокада пешки и пешечной цепи. Пешечный прорыв. Размен

как средство получения перевеса. Преимущество двух слонов.

Стратегическая атака: при разноцветных слонах, по большой диагонали, пешечного меньшинства. Стратегическая защита:

размен атакующих фигур противника, упрощения, создание

максимальных трудностей противнику, ослабление позиции противника; жертва материала ради перехода в эндшпиль, в котором реализация перевеса вызывает большие трудности. Компенсация за ферзя, ладью, легкую фигуру в середине партии. Подвижность слона и коня в миттельшпиле. Слабые и сильные поля. Слабость комплекса полей. Пешечные слабости. 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.

Разыгрывание типовых позиций миттельшпиля.

Эндшпиль

Компенсация за ферзя, ладью, легкую фигуру. Ладья против легких фигур. Ладья и слон (конь) против ладьи. Ферзевые окончания. Пробелы перехода из миттельшпиля в эндшпиль. Углубленное изучение пешечного эндшпиля: ключевые поля и поля соответствия, обоюдные проходные пешки, борьба ферзя против пешек, активность и маневры короля, отдаленная и защищенная проходная, запасные темпы, игра на пат. Сложные пешечные окончания. Ладья с пешками против ладьи с пешками. Активность короля и ладьи в ладейных окончаниях. Сложные ладейные окончания.

Разыгрывание ферзевых, ладейных и легкофигурных окончаний.

Комбинации. Планирование игры в эндшпиле.

Редкие соотношения материала: две лишние фигуры (конь и слон, два слона), ладья и слон против ладьи.

Стратегические приемы в эндшпиле: централизация короля, роль пешек в эндшпиле, проблема размена, принцип «не спешить», мышление схемами, принцип двух слабостей.

Совершенствование техники разыгрывания окончаний.

Техника анализа позиций.

Разыгрывание сложных эндшпильных позиций.

Основы методики тренировки шахматиста

Понятие о тренировке. Формы и методы тренировки шахматиста.

Тренировка как процесс всесторонней подготовки шахматиста и приобретение им специальных знаний, навыков и качеств.

Тренировочная нагрузка и работоспособность. Система восстановительных мероприятий.

Основные требования, предъявляемые к организации тренировочного процесса.

Соревнования и их значение в повышении спортивного мастерства.

Методы сохранения спортивной формы в период между соревнованиями.

Особенности построения тренировочных занятий перед соревнованиями.

Индивидуальный план и график тренировочных занятий шахматиста.

Закономерности тренировки шахматиста: совершенствование, как многолетний тренировочный процесс, перспективное и годовое планирование, периодизация спортивной тренировки, общая

подготовка (физическая, морально-волевая и психологическая, специальная выносливость), специальная подготовка (отработанный дебютный репертуар, наличие наигранных схем, знание основных эндшпильных позиций, быстрый и безошибочный расчет вариантов).

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

Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста

Краткие сведения о строении организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма. Влияние занятий физическими упражнениями на центральную нервную систему.

Понятие о гигиене. Краткая характеристика гигиены физических упражнений и спорта. Личная гигиена шахматиста.

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

Значение питания как фактора обеспечения и укрепления здоровья.

Понятие об основном обмене, об энергетических тратах при различных физических и умственных нагрузках и восстановлении.

Понятие о калорийности. Вредное воздействие курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность шахматиста.

Гигиенические основы режима труда, отдыха, занятий спортом.

Значение правильного режима для юного спортсмена. Место ежедневной утренней гимнастики и водных процедур в режиме дня шахматиста.

Режим сна и питания шахматиста. Двигательная активность шахматиста. Требования к режиму шахматиста. Режим шахматиста во время соревнований.

Врачебный контроль за физической подготовкой шахматиста. Содержание врачебного контроля и самоконтроля. Порядок осуществления врачебного контроля в спортивной школе.

Российская и зарубежная шахматная литература

Значение шахматной литературы для совершенствования шахматиста.

Обзор мировой шахматной литературы: первые рукописи, средневековые трактаты, первые книги и журналы, литература XIX-XX веков, современная литература.

Шахматные журналы и турнирные сборники партий крупнейших соревнований. Обзор крупнейших соревнований. Обзор современной литературы (периодика, специальные издания, тематические серии). Методика работы с шахматной литературой.

Принцип составления дебютной картотеки.

Обзор современной литературы (периодика, специальные издания, тематические серии). Шахматные журналы и турнирные сборники

	<p>партий крупнейших соревнований.</p> <p><i>Современные информационные технологии</i> Шахматные компьютерные программы. Учебные шахматные программы. Игровые шахматные программы. Электронные базы шахматных партий. Использование компьютерной техники для самостоятельной шахматной подготовки. Игра через Интернет в режиме Онлайн. Конкурсы и блицконкурсы решения задач, этюдов и комбинаций.</p>
<p>Практические занятия</p>	<p>На практических занятиях спортсмены применяют полученные знания, развивают волевые качества, трудолюбие, целеустремленность и настойчивость в устранении недостатков. Участие в соревнованиях организуется в соответствии с годовым календарным планом.</p> <p><i>Виды и формы практических занятий:</i> <i>Квалификационные турниры. Анализ партий и типовых позиций.</i> <i>Индивидуальные занятия</i> Участие шахматистов в квалификационных и тематических турнирах. Разбор с тренером сыгранных партий, анализ типовых положений, выполнение упражнений для улучшения техники расчета вариантов, тренировка со спарринг - партнером. Индивидуальные занятия тренера со спортсменами спортивной школы в соответствии с перспективными планами индивидуальной подготовки. Выполнение контрольно-переводных и нормативных требований. <i>Теоретические семинары, контрольные работы, доклады и рефераты учащихся</i> Проведение тренером семинаров по актуальным разделам теории шахмат, групповое обсуждение докладов, прием зачетов по организации и судейству соревнований, выполнение спортсменами контрольных работ по пройденным темам, заслушивание аналитических докладов спортсменов. <i>Консультационные партии, конкурсы решения задач и этюдов, сеансы одновременной игры, упражнения на расчет вариантов</i> Тематические партии по консультации и сеансы одновременной игры. Понятие о шахматной композиции. История и основные направления шахматной композиции. Проведение конкурсов. Упражнения для развития счетных способностей. Разработка плана самостоятельной работы. Анализ и разбор партий мастеров и гроссмейстеров. Участие в турнирах внутри группы, городских квалификационных турнирах, в первенстве города по возрастам, выступление в составе команды за сборную школы в районных, городских соревнованиях. Участие в областных соревнованиях. Анализ партий и позиций. Сеансы одновременной игры (в том числе тематические) с последующим анализом типичных ошибок. Решение задач, этюдов, комбинаций по теме освоения программного материала. Разыгрывание тренировочных позиций в паре. Конкурсы и блицконкурсы решения задач, этюдов и комбинаций.</p>

	<p>Разыгрывание позиций после обдумывания (время ограничено) с часами против тренера.</p> <p>Разработка собственного дебютного репертуара, перспективного и годового планирования.</p> <p>Разработка собственных методов совершенствования.</p>
Общефизическая подготовка	<p>Комплекс простейших упражнений ритмической гимнастики для мышц верхних и нижних конечностей, плечевого пояса, туловища и мышц спины: упражнения для рук и плечевого пояса; упражнения на осанку; упражнения для снятия усталости с глаз; наклоны и повороты туловища. Общефизическая подготовка во время каникул (подвижные спортивные игры), в летнем городском оздоровительном центре.</p>
Психологическая подготовка	<p>Формирование мотивации к занятиям шахматами. Развитие личностных качеств. Совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, что способствует быстрому восприятию информации и принятию решений. Развитие специфических качеств – развитие комбинационного зрения и позиционного чутья, совершенствование счетных и оценочных способностей, постоянный аналитический анализ. Формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.</p>

Этап совершенствования спортивного мастерства первого года обучения (ССМ-1)

Таблица 22

Вид подготовки	Содержание
Теоретическая подготовка	<p>Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций. Программный материал распределяется на весь период подготовки. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст спортсменов и излагать материал в доступной форме. В зависимости от конкретных условий работы в план можно вносить коррективы.</p>
	<p><i>Физическая культура и спорт в России</i></p> <p>Понятие о физической культуре. Физическая культура, как составная часть гармоничного развития личности. Задачи физического воспитания: укрепление здоровья, всестороннее развитие человека.</p> <p>Единая Всероссийская спортивная классификация. Разрядные нормы и требования по шахматам. Почетные спортивные звания. Основные формы организации тренировок в спортивной школе. Всероссийские соревнования для спортсменов, спартакиады, всероссийский турнир школьных команд «Белая ладья».</p> <p>Международные связи российских шахматистов.</p>
	<p><i>Шахматный кодекс России. Судейство и организация соревнований</i></p> <p>Правила шахматной игры. Первоначальные понятия. Нотация. Турнирная дисциплина, правило «тронул – ходи», требования записи турнирной партии.</p> <p>Основные положения шахматного кодекса.</p>

Значение спортивных соревнований и их место в тренировочном процессе. Судейство на соревнованиях. Воспитательная роль судьи.

Виды соревнований: личные, командные, лично-командные, официальные, товарищеские. Системы проведения соревнований: круговая, олимпийская, швейцарская.

Контроль времени на обдумывание ходов в партии. Таблица очередности игры в соревнованиях. Правило определения цвета фигур.

Организация и проведение шахматных соревнований. Положение о соревнованиях. Регламент. Подготовка место соревнований.

Порядок открытия и закрытия соревнований. Порядок оформления отчета о соревнованиях. Зачет по судейству и организации соревнований. Инструкторская и судейская практика.

Исторический обзор развития шахмат

Понятие о шахматной композиции. История и основные направления шахматной композиции.

Х-Р. Капабланка и его стиль. Гипермодернизм как новое течение шахматной мысли. Творчество А. Нимцовича, Р. Рети, С.

Тартаковера. А. Алехин – первый русский чемпион мира.

Крупнейшие международные турниры середины XX века.

Образование ФИДЕ. Система розыгрыша звания чемпиона мира.

Дебют

Понятие дебютной новинки. Стратегические идеи защиты Грюнфельда, защиты Нимцовича, дебюта Рети.

Углубленное изучение систем личного дебютного репертуара.

Формирование дебютного репертуара в зависимости от индивидуального стиля игры.

Переход из выбранных дебютов в миттельшпиль.

Миттельшпиль

Защита в шахматной партии. Стратегическая и тактическая защиты. Приемы тактической защиты: отражение непосредственных угроз, неожиданные тактические удары, ловушки.

Пешечный перевес в центре, на ферзевом фланге, на королевском фланге. Пешечные цепи. Блокада пешки и пешечной цепи.

Пешечный прорыв. Размен как средство получения перевеса.

Преимущество двух слонов. Стратегическая атака: при разноцветных слонах, по большой диагонали, пешечного меньшинства. Стратегическая защита: размен атакующих фигур

противника, упрощения, создание максимальных трудностей противнику, ослабление позиции противника, жертва материала

ради перехода в эндшпиль, в котором реализация перевеса вызывает большие трудности. Компенсация за ферзя, ладью,

легкую фигуру в середине партии.

Разыгрывание типовых позиций миттельшпиля.

Эндшпиль

Компенсация за ферзя, ладью, легкую фигуру. Ладья против легких фигур. Ладья и слон против ладьи. Ферзевые окончания. Проблема перехода из миттельшпиля в эндшпиль.

Арифметика пешечного эндшпиля.

Углубленное изучение коневых окончаний: конь против пешек,

отвлекающие жертвы коня. «Монтеневский» конь.
Углубленное изучение слоновых (одноцветных) окончаний: слон против пешек, позиции с минимальным материалом, плохой слон, барьер.

Разыгрывание сложных эндшпильных позиций.

Основы методики тренировки шахматиста

Понятие о тренировке. Формы и методы тренировки шахматиста.

Тренировка как процесс всесторонней подготовки шахматиста и приобретение им специальных знаний, навыков и качеств.

Тренировочная нагрузка и работоспособность. Система восстановительных мероприятий.

Основные требования, предъявляемые к организации тренировочного процесса.

Соревнования и их значение в повышении спортивного мастерства.

Методы сохранения спортивной формы в период между соревнованиями.

Особенности построения тренировочных занятий перед соревнованиями.

Индивидуальный план и график тренировочных занятий шахматиста.

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

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

Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста

Краткие сведения о строении организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма.

Влияние занятий физическими упражнениями на центральную нервную систему.

Понятие о гигиене. Краткая характеристика гигиены физических упражнений и спорта. Личная гигиена шахматиста.

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

Значение питания как фактора обеспечения и укрепления здоровья.

Понятие об основном обмене, об энергетических тратах при различных физических и умственных нагрузках и восстановлении.

Понятие о калорийности. Вредное воздействие курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность

	<p>шахматиста. Гигиенические основы режима труда, отдыха, занятий спортом. Значение правильного режима для юного спортсмена. Место ежедневной утренней гимнастики и водных процедур в режиме дня шахматиста. Режим сна и питания шахматиста. Двигательная активность шахматиста. Требования к режиму шахматиста. Режим шахматиста во время соревнований. Врачебный контроль за физической подготовкой шахматиста. Содержание врачебного контроля и самоконтроля. Порядок осуществления врачебного контроля в спортивной школе.</p> <p><i>Российская и зарубежная шахматная литература</i> Значение шахматной литературы для совершенствования шахматиста. Обзор мировой шахматной литературы: первые рукописи, средневековые трактаты, первые книги и журналы, литература XIX-XX веков, современная литература. Шахматные журналы и турнирные сборники партий крупнейших соревнований. Обзор крупнейших соревнований. Обзор современной литературы (периодика, специальные издания, тематические серии). Методика работы с шахматной литературой. Принцип составления дебютной картотеки. Обзор современной литературы (периодика, специальные издания, тематические серии). Шахматные журналы и турнирные сборники партий крупнейших соревнований.</p> <p><i>Современные информационные технологии</i> Шахматные компьютерные программы. Учебные шахматные программы. Игровые шахматные программы. Электронные базы шахматных партий. Использование компьютерной техники для самостоятельной шахматной подготовки. Игра через Интернет в режиме Онлайн. Конкурсы и блицконкурсы решения задач, этюдов и комбинаций.</p>
<p>Практические занятия</p>	<p>На практических занятиях спортсмены применяют полученные знания, развивают волевые качества, трудолюбие, целеустремленность и настойчивость в устранении недостатков. Участие в соревнованиях организуется в соответствии с годовым календарным планом.</p> <p><i>Виды и формы практических занятий:</i> <i>Квалификационные турниры. Анализ партий и типовых позиций.</i> <i>Индивидуальные занятия</i> Участие шахматистов в квалификационных и тематических турнирах. Разбор с тренером сыгранных партий, анализ типовых положений, выполнение упражнений для улучшения техники расчета вариантов, тренировка со спарринг - партнером. Индивидуальные занятия тренера со спортсменами спортивной школы в соответствии с перспективными планами индивидуальной подготовки. Выполнение контрольно-переводных и нормативных требований. <i>Теоретические семинары, контрольные работы, доклады и рефераты учащихся</i> Проведение тренером семинаров по актуальным разделам теории шахмат, групповое обсуждение докладов, прием зачетов по</p>

	<p>организации и судейству соревнований, выполнение спортсменами контрольных работ по пройденным темам, заслушивание аналитических докладов спортсменов.</p> <p><i>Консультационные партии, конкурсы решения задач и этюдов, сеансы одновременной игры, упражнения на расчет вариантов</i></p> <p>Тематические партии по консультации и сеансы одновременной игры.</p> <p>Понятие о шахматной композиции. История и основные направления шахматной композиции.</p> <p>Проведение конкурсов. Упражнения для развития счетных способностей.</p> <p>Разработка плана самостоятельной работы.</p> <p>Анализ и разбор партий мастеров и гроссмейстеров.</p> <p>Участие в турнирах внутри группы, городских квалификационных турнирах, в первенстве города по возрастам, выступление в составе команды за сборную школы в районных, городских соревнованиях.</p> <p>Участие в областных соревнованиях. Анализ партий и позиций.</p> <p>Сеансы одновременной игры (в том числе тематические) с последующим анализом типичных ошибок. Решение задач, этюдов, комбинаций по теме освоения программного материала.</p> <p>Разыгрывание тренировочных позиций в паре.</p> <p>Конкурсы и блицконкурсы решения задач, этюдов и комбинаций.</p> <p>Разыгрывание позиций после обдумывания (время ограничено) с часами против тренера.</p> <p>Разработка собственного дебютного репертуара, перспективного и годового планирования.</p> <p>Разработка собственных методов совершенствования.</p>
Общефизическая подготовка	<p>Комплекс простейших упражнений ритмической гимнастики для мышц верхних и нижних конечностей, плечевого пояса, туловища и мышц спины: упражнения для рук и плечевого пояса; упражнения на осанку; упражнения для снятия усталости с глаз; наклоны и повороты туловища. Общефизическая подготовка во время каникул (подвижные спортивные игры), в летнем городском оздоровительном центре.</p>
Психологическая подготовка	<p>Формирование мотивации к занятиям шахматами. Развитие личностных качеств. Совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, что способствует быстрому восприятию информации и принятию решений. Развитие специфических качеств – развитие комбинационного зрения и позиционного чутья, совершенствование счетных и оценочных способностей, постоянный аналитический анализ. Формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.</p>

Этап совершенствования спортивного мастерства второго года обучения (ССМ-2)

Таблица 23

Вид подготовки	Содержание
Теоретическая	Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций.

подготовка	<p>Программный материал распределяется на весь период подготовки. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст спортсменов и излагать материал в доступной форме. В зависимости от конкретных условий работы в план можно вносить коррективы.</p>
	<p><i>Физическая культура и спорт в России</i> Понятие о физической культуре. Физическая культура, как составная часть гармоничного развития личности. Задачи физического воспитания: укрепление здоровья, всестороннее развитие человека. Единая Всероссийская спортивная классификация. Разрядные нормы и требования по шахматам. Почетные спортивные звания. Основные формы организации тренировок в спортивной школе. Всероссийские соревнования для спортсменов, спартакиады, всероссийский турнир школьных команд «Белая ладья». Международные связи российских шахматистов.</p>
	<p><i>Шахматный кодекс России. Судейство и организация соревнований</i> Правила шахматной игры. Первоначальные понятия. Нотация. Турнирная дисциплина, правило «тронул – ходи», требования записи турнирной партии. Основные положения шахматного кодекса. Значение спортивных соревнований и их место в тренировочном процессе. Судейство на соревнованиях. Воспитательная роль судьи. Виды соревнований: личные, командные, лично-командные, официальные, товарищеские. Системы проведения соревнований: круговая, олимпийская, швейцарская. Контроль времени на обдумывание ходов в партии. Таблица очередности игры в соревнованиях. Правило определения цвета фигур. Организация и проведение шахматных соревнований. Положение о соревнованиях. Регламент. Подготовка место соревнований. Порядок открытия и закрытия соревнований. Порядок оформления отчета о соревнованиях. Зачет по судейству и организации соревнований. Инструкторская и судейская практика.</p>
	<p><i>Исторический обзор развития шахмат</i> Мировое шахматное движение конца XX – начала XI веков. Анализ партий сильнейших шахматистов современности. М. Ботвинник – первый советский чемпион мира. Российская шахматная школа, ее успехи и роль в мировом шахматном движении, чемпионы мира. Выдающиеся российские и зарубежные шахматисты. Творчество Р. Фишера, А. Карпова, Г. Каспарова. Современные шахматисты.</p>
	<p><i>Дебют</i> Углубленное изучение систем личного дебютного репертуара. Формирование дебютного репертуара в зависимости от индивидуального стиля игры. Переход из выбранных дебютов в миттельшпиль. Стратегические идеи новоиндийской защиты, каталонского начала.</p>
	<p><i>Миттельшпиль</i> Типичные комбинации в миттельшпиле. Стратегическая</p>

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. Планирование в партии. Совокупность малых планов (стратегических операций), преобразующаяся в единый (глобальный) план.

Совершенствование индивидуального стиля шахматиста.

Разыгрывание типовых позиций миттельшпиля.

Эндшпиль

Сложные окончания.

Стратегические приемы в эндшпиле: централизация короля, роль пешек в эндшпиле, проблема размена, принцип «не спешить», мышление схемами, принцип двух слабостей.

Совершенствование техники разыгрывания окончаний.

Техника анализа позиций.

Совершенствование индивидуального стиля шахматиста.

Разыгрывание сложных эндшпильных позиций.

Основы методики тренировки шахматиста

Понятие о тренировке. Формы и методы тренировки шахматиста.

Тренировка как процесс всесторонней подготовки шахматиста и приобретение им специальных знаний, навыков и качеств.

Тренировочная нагрузка и работоспособность. Система восстановительных мероприятий.

Основные требования, предъявляемые к организации тренировочного процесса.

Соревнования и их значение в повышении спортивного мастерства.

Методы сохранения спортивной формы в период между соревнованиями.

Особенности построения тренировочных занятий перед соревнованиями.

Индивидуальный план и график тренировочных занятий шахматиста.

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

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

Методика проведения занятий с новичками, шахматистами младших и средних разрядов.

Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста

	<p>Краткие сведения о строении организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма. Влияние занятий физическими упражнениями на центральную нервную систему.</p> <p>Понятие о гигиене. Краткая характеристика гигиены физических упражнений и спорта. Личная гигиена шахматиста.</p> <p>Закаливание. Роль закаливания в деле предупреждения инфекционных и простудных заболеваний. Средства закаливания и методика их применения. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма.</p> <p>Значение питания как фактора обеспечения и укрепления здоровья. Понятие об основном обмене, об энергетических тратах при различных физических и умственных нагрузках и восстановлении.</p> <p>Понятие о калорийности. Вредное воздействие курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность шахматиста.</p> <p>Гигиенические основы режима труда, отдыха, занятий спортом. Значение правильного режима для юного спортсмена. Место ежедневной утренней гимнастики и водных процедур в режиме дня шахматиста. Режим сна и питания шахматиста. Двигательная активность шахматиста. Требования к режиму шахматиста. Режим шахматиста во время соревнований. Врачебный контроль за физической подготовкой шахматиста. Содержание врачебного контроля и самоконтроля. Порядок осуществления врачебного контроля в спортивной школе.</p>
	<p><i>Российская и зарубежная шахматная литература</i></p> <p>Значение шахматной литературы для совершенствования шахматиста.</p> <p>Обзор мировой шахматной литературы: первые рукописи, средневековые трактаты, первые книги и журналы, литература XIX-XX веков, современная литература.</p> <p>Шахматные журналы и турнирные сборники партий крупнейших соревнований. Обзор крупнейших соревнований. Обзор современной литературы (периодика, специальные издания, тематические серии). Методика работы с шахматной литературой. Принцип составления дебютной картотеки.</p> <p>Обзор современной литературы (периодика, специальные издания, тематические серии). Шахматные журналы и турнирные сборники партий крупнейших соревнований.</p>
	<p><i>Современные информационные технологии</i></p> <p>Шахматные компьютерные программы. Учебные шахматные программы. Игровые шахматные программы. Электронные базы шахматных партий.</p> <p>Использование компьютерной техники для самостоятельной шахматной подготовки. Игра через Интернет в режиме Онлайн.</p> <p>Конкурсы и блицконкурсы решения задач, этюдов и комбинаций.</p>
<p>Практические занятия</p>	<p>На практических занятиях спортсмены применяют полученные знания, развивают волевые качества, трудолюбие, целеустремленность и настойчивость в устранении недостатков. Участие в соревнованиях организуется в соответствии с годовым календарным планом.</p> <p><i>Виды и формы практических занятий:</i></p>

	<p><i>Квалификационные турниры. Анализ партий и типовых позиций. Индивидуальные занятия</i></p> <p>Участие шахматистов в квалификационных и тематических турнирах.</p> <p>Разбор с тренером сыгранных партий, анализ типовых положений, выполнение упражнений для улучшения техники расчета вариантов, тренировка со спарринг - партнером.</p> <p>Индивидуальные занятия тренера со спортсменами спортивной школы в соответствии с перспективными планами индивидуальной подготовки.</p> <p>Выполнение контрольно-переводных и нормативных требований. <i>Теоретические семинары, контрольные работы, доклады и рефераты учащихся</i></p> <p>Проведение тренером семинаров по актуальным разделам теории шахмат, групповое обсуждение докладов, прием зачетов по организации и судейству соревнований, выполнение спортсменами контрольных работ по пройденным темам, заслушивание аналитических докладов спортсменов.</p> <p><i>Консультационные партии, конкурсы решения задач и этюдов, сеансы одновременной игры, упражнения на расчет вариантов</i></p> <p>Тематические партии по консультации и сеансы одновременной игры.</p> <p>Понятие о шахматной композиции. История и основные направления шахматной композиции.</p> <p>Проведение конкурсов. Упражнения для развития счетных способностей.</p> <p>Разработка плана самостоятельной работы.</p> <p>Анализ и разбор партий мастеров и гроссмейстеров.</p> <p>Участие в турнирах внутри группы, городских квалификационных турнирах, в первенстве города по возрастам, выступление в составе команды за сборную школы в районных, городских соревнованиях.</p> <p>Участие в областных соревнованиях. Анализ партий и позиций.</p> <p>Сеансы одновременной игры (в том числе тематические) с последующим анализом типичных ошибок. Решение задач, этюдов, комбинаций по теме освоения программного материала.</p> <p>Разыгрывание тренировочных позиций в паре.</p> <p>Конкурсы и блицконкурсы решения задач, этюдов и комбинаций.</p> <p>Разыгрывание позиций после обдумывания (время ограничено) с часами против тренера.</p> <p>Разработка собственного дебютного репертуара, перспективного и годового планирования.</p> <p>Разработка собственных методов совершенствования.</p> <p>Организация и проведение соревнований.</p> <p>Создание продуманной системы подготовки к соревнованиям.</p> <p>Анализ собственного творчества, постоянная аналитическая работа.</p>
<p>Общефизическая подготовка</p>	<p>Комплекс простейших упражнений ритмической гимнастики для мышц верхних и нижних конечностей, плечевого пояса, туловища и мышц спины: упражнения для рук и плечевого пояса; упражнения на осанку; упражнения для снятия усталости с глаз; наклоны и повороты туловища. Общефизическая подготовка во время каникул (подвижные спортивные игры), в летнем городском</p>

	оздоровительном центре.
Психологическая подготовка	Формирование мотивации к занятиям шахматами. Развитие личностных качеств. Совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, что способствует быстрому восприятию информации и принятию решений. Развитие специфических качеств – развитие комбинационного зрения и позиционного чутья, совершенствование счетных и оценочных способностей, постоянный аналитический анализ. Формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

V. Планы мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте (далее также - запрещенная субстанция и (или) запрещенный метод).

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями (далее также - антидопинговые правила).

Во время национальных и международных соревнований проводится допинг контроль не только призеров, но и остальных участников по жребию или выбору судьи по допингу. Помещения (станции) допинг-контроля размещаются на всех спортивных аренах.

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

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

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;

- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку; - ежегодная оценка уровня знаний.

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

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей 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, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

Термины

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

Антидопинговая организация - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных

спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

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

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

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

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

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

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

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

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не

требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

Примерный план антидопинговых мероприятий для спортсменов

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	Ответственный за Антидопинговое обеспечение в Учреждении. Тренер	1-2 раза в год	Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра».	Ответственный за Антидопинговое обеспечение в регионе	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Регионе (указать желаемый квартал).
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Ответственный за Антидопинговое обеспечение в Учреждении. Тренер	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за Антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в Регионе
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен, персонал спортсменов	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового

					образования. Ссылка на образовательный курс: https://course.rusada.ru/
	6.Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за Антидопинговое обеспечение в Учреждении. Тренер	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru
	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процесс формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за Антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за Антидопинговое обеспечение в регионе.
Учебно-тренировочный этап	1.Веселые старты	«Честная игра»	Ответственный за Антидопинговое обеспечение в Учреждении. Тренер	1-2 раза в год	Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен, персонал спортсменов	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://course.rusada.ru/
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за Антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в Регионе
	4. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за Антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за Антидопинговое обеспечение в регионе.
	5.Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за Антидопинговое обеспечение в Учреждении. Тренер	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться

					сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru
Этап совершенствования спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен, персонал спортсменов	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://course.rusada.ru/
	2. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допинг-контроля», «Подача запроса на ТИ», «Система АДАМС»	Ответственный за Антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за Антидопинговое обеспечение в регионе.

Организация мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним осуществляется один раз в квартал и в течение года по плану мероприятий, утвержденному приказом директора.

VI. Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «шахматы»

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

- ✓ Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «шахматы» основаны на особенностях вида спорта «шахматы» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «шахматы», по которым осуществляется спортивная подготовка.
- ✓ Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «шахматы» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных

программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

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

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

16. Материально-технические условия реализации Программы:

Спортивная база СШ состоит из 3-х турнирных залов, достаточно оборудованными спортивным инвентарем. Имеется 56 электронных шахматных часов для проведения соревнований по шахматам и шашкам.

17. Кадровые условия реализации Программы:

Учебно-тренировочный процесс осуществляют 10 тренеров-преподавателей. Из них 5 тренеров-преподавателей имеют высшую категорию, 4 – первую категорию.

Приложение № 1
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по
виду спорта «шахматы»

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5	6	12	14	20	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		10-25		6-14		2-10	
1.	Общая физическая подготовка (%)	14-16	8-14	4-8	4-6	4-6	4-6
2.	Специальная физическая подготовка (%)	-	-	4-6	4-6	4-6	4-6
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	2-4	3-5	5-12	5-12	5-14
4.	Техническая подготовка (%)	32-42	32-40	30-32	32-34	31-33	30-32
5.	Тактическая подготовка (%)	7-8	7-8	7-8	7-8	10-11	10-11

6.	Теоретическая подготовка (%)	30-32	30-32	28-30	28-30	20-21	20-21
7.	Психологическая подготовка (%)	7-8	7-8	7-8	7-8	10-11	10-11
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (шт)	3	4	4	4	4	1
9.	Инструкторская практика (%)	-	1-3	2-4	2-4	2-4	2-4
10.	Судейская практика (%)	-	1-3	2-4	2-4	2-4	2-4
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	5-7
12.	Восстановительные мероприятия (%)	-	-	-	-	+	+
Общее количество часов в год		234	312	624	728	1040	1248

Приложение № 2
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки
по виду спорта «шахматы»

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - ... 	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; - ... 	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к 	В течение года

		<p>организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</p> <p>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;</p> <p>- ...</p>	
2.2.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <p>- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);</p> <p>- ...</p>	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	<p>Участие в:</p> <p>- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;</p> <p>- тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;</p> <p>- ...</p>	В течение года

4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов; - ...	В течение года