

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ПО ШАХМАТАМ И ШАШКАМ»**



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

по спортивной дисциплине: блиц

по этапам спортивной подготовки: этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства

1. Общие положения

2

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «шахматы» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной дисциплине блиц вида спорта «шахматы», с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «шахматы», утвержденным приказом Министерства России от 9 ноября 2022 г. № 952 (далее – ФССП), в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта, согласно Таблицы №1.

Таблица №1

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины
блиц	088 002 2 8 1 1 Я

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

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач:

- оздоровительные;
- образовательные;
- воспитательные;
- спортивные.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки. Таблица № 2.

Таблица № 2.

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2	6	10

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	8	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	10	2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	12	2

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки Таблица № 3.

Таблица № 3.

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			Этап высшего спортивного мастерства		
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной подготовки)	Этап совершенствования спортивного мастерства			
Количество часов в неделю	До 4,5	6	12	14	20	24
Общее количество часов в год	234	312	624	728	1040	1248

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

- учебно-тренировочные занятия (групповые и индивидуальные, тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам спортивной подготовки на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки и период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях);

- учебно-тренировочные мероприятия Таблица № 4.

№ п/п	Вид 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 сборов)	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, соревнованиям России	-	14	18	21
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным соревнованиям субъектов Российской Федерации	-	14	14	14
2. Средствы учебно-тренировочные мероприятия					
2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3	Мероприятия для комплексного медико-биологического обеспечения	-	-	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, согласно объему соревновательной деятельности
Таблица № 5.

Объем соревновательной деятельности

Таблица № 5.

Виды соревновательной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До 10 лет	Свыше 10 лет	До трех лет	Свыше трех лет	
Контрольные	3	4	4	4	1
Отборочные	-	2	2	2	4
Основные	-	1	1	2	3

- иные виды (формы) обучения: инструкторская и судейская практика, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

- наличие медико-санитарного заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

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

Учреждение направляет своих обучающихся 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 международных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки Таблица № 6.

Таблица № 6.

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	Свыше 10 лет	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1.	Общая физическая подготовка (%)	14	8	4	4	4
2.	Специальная физическая подготовка (%)	-	-	4	4	4
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	2	3	5	5
4.	Теоретическая подготовка (%)	37	37	35	37	36
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	48	51	50	46	45
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	1	2	2	2
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1	1	2	4	5

Таблица № 7.

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До 10 лет	Свыше 10 лет	До трех лет	Свыше трех лет	Этап высшего спортивного мастерства
1.	Общая физическая подготовка	4-5	6	12	14	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах не должно превышать				
		2	1	3	3	4
1.	Общая физическая подготовка	10-20	10-20	6-12	6-12	2-4
		Нормативность групп (чел)				
		13	25	25	29	42
						24
						4
						2-4
						50

2	Специальная физическая подготовка	-	-	25	29	42	50
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	8	19	36	52	62
4	Теоретическая подготовка (экономическая, педагогическая)	87	115	218	209	374	437
5	Теоретическая подготовка	66	60	131	82	147	114
6	Педагогическая подготовка	64	90	150	218	289	398
7	Педагогическая подготовка	2	10	32	35	40	50
8	Инструментальная практика	-	1	4	5	8	10
9	Судейская практика	-	2	8	10	13	15
10	Медицинско-биологические мероприятия (наблюдение, обследования)	-	1	1	4	4	4
11	Восстановительные мероприятия	-	-	9	9	36	56
12	Тестирование и контроль	2	2	2	2	2	2
Общее количество часов в год		234	312	624	728	1040	1248

2.5. Календарный план воспитательной работы

Таблица № 8.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия		Сроки проведения
		Мероприятия	Сроки проведения	
1	Профессиональная деятельность			
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:	В течение года	
		- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминология, принятой в виде спорта;		
		- приобретение навыков судейства и проведение соревнований с соблюдением и качеством выполнения спортивного судья и помощника судьи спортивной соревнований;		
		- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;		
		- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;		
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:	В течение года	
		- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве		

2	Заорнаментберектени	помощника тренера-преподавателя, инструктора-методиста;	
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<ul style="list-style-type: none"> - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование самостоятельного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; 	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<ul style="list-style-type: none"> - беседа по профилактике дорожно-транспортного травматизма "Внимание! Дети на дорогах"; (беседа, конкурс); - беседа «О здоровье табакокурения в школе»; - беседа «Профилактическая работа по проблеме ВИЧ-инфекции, СПИДа, туберкулеза»; - беседа о приеме курения в рамках Межмуниципального дня отдыха от курения; - беседа по Всемирному дню борьбы со СПИДом; - беседа с обучающимися о привлекательности на дорогах в зимний период; - Проследить бесед с обучающимися о безопасной темпе в школе, об экономии электроэнергии; - беседа о профилактике гриппа, в зимний период; - беседа с обучающимися «Полноценности и чистоты необходимо учиться с детства»; - беседа о личной гигиене обучающихся; - диалог бесед о приеме курения; - беседа об опасности алкоголя; 	<ul style="list-style-type: none"> Сентябрь Октябрь Ноябрь Декабрь Январь Февраль Март Апрель Май
2.2.	Режим питания и отдыха	<ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительность, учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм; 	В течение года

3	Патриотическое воспитание обучающихся Творческая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственной символики (герб, флаг, гимн), готовность к службе)	поддержка физических усилий, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	
3.1.	Творческая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственной символики (герб, флаг, гимн), готовность к службе)	Беседы, встречи, лекции, другие мероприятия с приглашением известных спортсменов, тренеров-преподавателей и ветеранов спорта с обучающимися	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждение на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных прилюдных, в соответствии с календарем учреждения	В течение года
4.	Развитие творческого мышления 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	В течение года
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)		

результатов)	мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитанию толерантности и взаимопомощи; - первоочередное посещение博爱堂; - расширение общего кругозора юных спортсменов	Сентябрь
4.2. Воспитание толерантности	-беседы по выполнению требований закона по обеспечению защиты детей от любых форм физического и психического насилия; -беседы «Уважай других – один из законов морали»; -беседы «Будь толерантен»; -беседы к международному дню толерантности; -беседы «Большое отношение друг к другу»; -беседы "Дети, любви, семьи и верности"; -б-если семейно-бюджетной культуры «без семьи нет счастья на земле».	Октябрь Ноябрь Декабрь Январь Февраль

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

Таблица № 9.

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия в его форме	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Начальной подготовки	Теоретические занятия (лекция «Легенды спорта. Честная игра»)	1 раз в год	Повышать обучающиеся соблюдать правила
	Проверка лекарственных препаратов (взаимодействие с международными стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервис по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-преподаватель назначит спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	Антидопинговая информация	По мере возможности	Проведение лекции на спортивных мероприятиях.
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Проведение онлайн-курса – это наиболее важная часть системы антидопингового образования.
	Раздаточные материалы	1-2 раза в год	Выпустить в печать для родителей сборник вопросов по антидопингу. Использовать пакеты для родителей. Научить родителей использовать сервис по проверке препаратов

Учебно-тренировочный этап (этап специализации)	Артподготовка	«Визит нарушениям личностных качеств, «Форм, тренировочные материалы и ролевые игры в процессе формирования или развития личностных качеств»	По назначению	Проведение историко-спортивных мероприятий
	Оказали обучение на сайте РУСАДА	«Визит нарушениям личностных качеств» «Процедуры допинг-контроля» «Плановая забор проб ТДА» «Система АДАМС»	1 раз в год	Прокладывание онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
Учебно-тренировочный этап (этап специализации)	Семинар для спортсменов или и тренировочных преподавателей	«Визит нарушениям личностных качеств» «Процедуры допинг-контроля» «Плановая забор проб ТДА» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Прокладывание онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Разработали свое пособие	«Роль родителей в процессе формирования или развития личностных качеств»	1-2 раза в год	Внести в повестку дня родительского собрания вопрос по англоязычному пособию. Использовать материал для родителей. Изучить результаты пользования пособием по проверке препаратов
Этапы совершенствования мастерства в настольного спортивного мастерства	Оказали обучение на сайте РУСАДА	«Визит нарушениям личностных качеств» «Процедуры допинг-контроля» «Плановая забор проб ТДА» «Система АДАМС»	1 раз в год	Прокладывание онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
Этапы совершенствования мастерства в настольного спортивного мастерства	Семинар	«Визит нарушениям личностных качеств» «Процедуры допинг-контроля» «Плановая забор проб ТДА» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Распространение видео нарушениям за прошлые годы

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Таблица № 10.

План инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятий в его форме	Сроки проведения
Начальный подготовительный	Обучающийся в роли помощника тренера-преподавателя, инструктора-методиста	В соответствии с годовым учебно-тренировочным планом
Учебно-тренировочный этап (этап специализации)	Обучающийся в роли помощника тренера-преподавателя, инструктора-методиста. Принять участие в организации и проведении соревнований в качестве судьи. Беседа, семинары, практические занятия, самостоятельное изучение литературы по предмету по организации и проведению соревнований в качестве судьи. Практические занятия с использованием, принятых в шахматах терминологией, основными методами построения учебно-тренировочного занятия. Практические занятия, направленные на развитие способности обучающимся наблюдать за выполнением упражнений другими обучающимися, находить ошибки и исправлять их. Практические занятия по обучению самостоятельному ведению анализа шахматных партий, рецензировать результаты выступлений на соревнованиях, давать их анализ. Обучающийся в роли помощника тренера-преподавателя, инструктора-методиста. Принять участие в организации и проведении соревнований в качестве судьи. Беседа, семинары, практические занятия, самостоятельное изучение литературы по шахматам по организации и проведению соревнований в качестве судьи. Практические занятия на развитие судейских навыков путем изучения правил соревнований, привлечение обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протокола соревнований.	В соответствии с годовым учебно-тренировочным планом В соответствии с годовым учебно-тренировочным планом В соответствии с годовым учебно-тренировочным планом В соответствии с годовым учебно-тренировочным планом В соответствии с годовым учебно-тренировочным планом В соответствии с годовым учебно-тренировочным планом В соответствии с годовым учебно-тренировочным планом
Этапы совершенствования мастерства в настольного спортивного мастерства	Обучающийся в роли помощника тренера-преподавателя, инструктора-методиста. Принять участие в организации и проведении соревнований в качестве судьи. Беседа, семинары, практические занятия, самостоятельное изучение литературы по шахматам по организации и проведению соревнований в качестве судьи. Практические занятия на развитие судейских навыков путем изучения правил соревнований, привлечение обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протокола соревнований.	В соответствии с годовым учебно-тренировочным планом В соответствии с годовым учебно-тренировочным планом В соответствии с годовым учебно-тренировочным планом В соответствии с годовым учебно-тренировочным планом

Практическое занятие, направленное на формирование умения самостоятельно составлять конспект учебно-тренировочного занятия, проводить занятие в группе начальной подготовки, принимать участие в судействе соревнований по шахматам в школьных соревнованиях в качестве ассистента, судьи, секретаря.	В соответствии с годовым учебно-тренировочным планом
---	--

2.8. Планы медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Таблица № 11.

Планы медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятий и его форма	Сроки проведения
Начальной подготовки	Практические занятия с использованием корректирующих упражнений и психорелаксационных процедур.	В течение года
	Практические занятия с использованием корректирующих упражнений и психорелаксационных процедур.	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Изучение и составление восстановительных комплексов.	В течение года
	Использование в соревновательном периоде медико-биологических и психологических средств.	В течение года
Выше трех лет	Составление режима дня, правильного, рационального питания.	В течение года
	Изучение литературы по психологии шахматиста	В течение года
Этап совершенствования спортивного мастера	Изучение и составление восстановительных комплексов.	В течение года
	Использование в соревновательном периоде медико-биологических и психологических средств	В течение года
Этап высшего спортивного мастерства	Составление режима дня, правильного, рационального питания	В течение года
	Изучение литературы по психологии шахматиста	В течение года
Изучение и составление восстановительных комплексов.	В течение года	
Использование в соревновательном периоде медико-биологических и психологических средств	В течение года	

периоде медико-биологических и психологических средств	В течение года
Составление режима дня, правильного, рационального питания	В течение года
Изучение литературы по психологии шахматиста	В течение года

3. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения дополнительного образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях

соревнованиях

По итогам прохождения дополнительного образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «шахматы» применительно к этапам спортивной подготовки, лица, проходящие спортивную подготовку (обучающиеся), должны выполнять следующие требования:

3.1.1. На этапе начальной подготовки:
- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «шахматы»;

- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «шахматы»

- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года обучения;

- укрепление здоровья.

3.1.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивно специализации) на:

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

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

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;

- укрепление здоровья.

3.1.3. На этапе совершенствования спортивного мастера на:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;

- сохранение здоровья.

3.1.4. На этапе высшего спортивного мастерства на:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей

виду спорта «шахматы»:

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и Достижения обучающимся высших и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «шахматы» представляет собой систему контроля, включающую дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности и уровня подготовленности обучающихся. Мониторинг обеспечивает текущий контроль, промежуточную и итоговую информацию об уровне и результатах освоения программного материала спортивной подготовки каждым отдельным обучающимся спорсменом, представляемыми выделенным нормативным квалификационным требованием по годам и этапам спортивной подготовки Приложение № 1.

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

Обязательное контрольное тестирование включает: нормативы по общей физической подготовке, специальной физической подготовке, уровню спортивной квалификации, основанные на Требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «шахматы» Таблицы № 12, 13, 14, 15.

Таблица № 12.

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

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

Таблица № 13.

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	Нормативы	
			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	
	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	17	11
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+7	+9
1.4.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не менее	
			9,2	9,5
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Приседание без отягощения	количество раз	не менее	
			10	8
2.2.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, пальцами рук касаться пола	количество раз	не менее	
			2	
3. Уровни 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»		

Таблица № 14.

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Нормативы	
			мальчики/юноши	девушки/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	
	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	28	14
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+9	+13

1.4.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не менее	7,9	8,2
1.5.	Прожок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	180	165
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (1 мин)	количество раз	не менее	45	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 прямыми ногами потянув, пальцами рук коснуться пола	количество раз	не менее	8	8
3. Уровни спортивной квалификации					
3.1. Спортивные разряды «кандидат в мастера спорта»					

Таблица № 15.

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

№п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив		
			мальчики/юноши	девушки/девушки	
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 3 x 10 м	с	не более	7,2	8,0
1.5.	Прожок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	215	180
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (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 прямыми ногами потянув, пальцами рук коснуться пола	количество раз	не менее	12	12
3. Уровни спортивной квалификации					
3.1. Спортивные разряды «кандидат в мастера спорта» и (или) мастер спорта России международного класса»					

Оценочный материал представляется комплексами контрольных упражнений для оценки технической, тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки. Продолется учреждение тестирования Приложение № 2.

4. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

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

Этап Начальной подготовки:

Группа начальной подготовки до года
Физическая культура и спорт в России.

Понятие о физической культуре.

Шахматный кодекс в России.

Правила шахматной игры. Первоначальные понятия. Нотация. Турнирные дисциплины, правила «тройной - ход», трехдневные записи турнирной партии.

Исторический обзор развития шахмат.

Шахматы в культуре стран Арабского Халифата. Проникновение шахмат в Европу. Реформа шахмат. Шахматные фрагменты. Запрет шахмат церковью.

Дебют.

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

Миттельшпиль.

Комбинизия с мотивом «мертвого мата», использование слабости последней горизонтали, разрушение пешечного центра, освобождение поля, линии, перекрестия, блокровка, превращение пешки, уничтожение защиты. План игры. Оценка позиции. Центр, центральная. Открытые и полуоткрытые линии. Тяжелые фигуры на открытых и полуоткрытых линиях.

Эндшпиль.

Пешечные окончания. Король и пешка против короля и пешки. Король и пешка против короля и двух пешек. Отдаленная проходная пешка. Пешечный прорыв. Слон против пешки. Коневые окончания. Король, конь и пешка против короля. Слоновые окончания.

Общая физическая подготовка.

Группа начальной подготовки свыше года

Физическая культура и спорт в России.

Вопросы развития физической культуры и спорта в стране. Краткий обзор развития шахмат в стране и в мире.

Шахматный кодекс в России.

Участие и организация соревнований. Основные положения шахматного кодекса. Значение спортивных соревнований и их место в учебно-тренировочном процессе.

Исторический обзор развития шахмат.

Испанские и итальянские шахматисты XVI – XVII веков. Ранняя итальянская школа. Кальорини Греко. Шахматы как предпорядки игры.

Дебют.

Гамбетт Эванса, венская партия, королевский гамбит. Стратегические идеи новоязыческой защиты, каталонского начала.

Миттельшпиль.

Типичные комбинации в миттельшпиле. Стратегическая инициатива. Изолированные и пешечные пешки. Позиционная жертва пешки, качества. Игра на двух флангах. Маневренная борьба в закрытых позициях. Типовые позиции. Понятие схем как плана сторон в типовых позициях, получавшихся из определенных дебютных систем.

Эндшпиль.

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

Общая физическая подготовка.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Группа спортивной специализации до трех лет: 1 год обучения

Физическая культура и спорт в России.

Единая Всероссийская классификация. Обзор развития шахмат в России и мире.

Шахматный коллек.

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

Исторический обзор развития шахмат.

Мастера XVIII века Филипп Стамм. Алгебраическая нотация. Андре Франсуа Филлидор и его теория.

Дебют.

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

Миттельшпиль.

Комбинация как совокупность элементарных тактических идей. Сложные комбинации на сочетании идей. Форпост. Вторжение на седьмую (вторую) горизонталь.

Эндшпиль.

Основные идеи и технические приемы в пешечных окончаниях. Конь с пешкой против двух и более пешек. Конь против пешек. Слон с пешкой против двух и более пешек. Слон против пешек. Пешечные окончания. Давяк против пешек. Давяк с пешкой против давяк.

Общая физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка.

Группа спортивной специализации до трех лет: 2 год обучения

Физическая культура и спорт в России.

Единая Всероссийская спортивная классификация и ее значение для развития спорта в России. Различные нормы и требования по шахматам. Пешечные спортивные значения. Основные формы организации занятий физической культурой и спортом среди детей и юношества. Внеклассная и внешкольная спортивная работа.

Шахматный кодекс.

Система соревнований: круговая, олимпийская, швейцарская. Контроль времени на обдумывание ходов в партии. Таблица очередности игры в соревнованиях. Правила очередности игры белыми и черными фигурами.

Исторический обзор развития шахмат.

Французские и английские шахматисты первой половины XIX века. Матч Лабурдоне - Мах - Доннелл. Автомат Кампеллеа. Кафе «Режанс». Журнал «Паламедо». Немалые шахматисты середины XIX столетия. Борьба за звание чемпиона мира.

Дебют.

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

Миттельшпиль.

Атака в шахматной партии. Инициатива и темп в атаке. Атака пешками. Пешечно-фигурная атака. Атака в дебюте, миттельшпиле, эндшпиле.

Проблемы центра. Закрытый пешечный центр. Пешечный клин. Подвижный пешечный центр. Пешечный проход в центре и образование проходной пешки.

Пешечно-фигурный центр. Центр и фланги. Ослаб центра с флангом и миттельшпиле. Роль центра при фланговых операциях. Борьба с образованием у противника пешечного центра.

Эндшпиль.

Появ соответствия в пешечных окончаниях. Конь с пешками против коня с пешками. Давяк и крайняя пешка против давяк. Давяк и не крайняя пешка против давяк. Принцип Терраша. Позиция филдзора. Построение «моста».

Общезначительная подготовка.

Группа спортивной специализации до трех лет: 3 год обучения

Физическая культура и спорт в России.

Спортивные школы. Всероссийский турнир школьников «Белая давяк».

Шахматный кодекс России.

Организации и проведение шахматных соревнований. Положения о соревнованиях. Регламент. Подготовка места соревнований. Порядок открытия и закрытия соревнований. Праздничность соревнований. Порядок оформления отчетов о соревнованиях Республиканский турнир школьников на приз «Белая давяк».

Исторический обзор развития шахмат.

Проникновение шахмат в Россию. Шахматы в культуре русского общества XVIII-XIX веков. Первый русский мастер А.Д. Петров, братья Урусовы, М.С. Шумов. «Самоучитель шахматной игры» Э.С. Шингера. Шахматные собрания Петербурга. Журнал «Шахматный листок». Шахматы и детишки русской культуры. Первый чемпион мира В. Стейниц и его ученики.

Дебют.

Эволюция взглядов на дебют. Характеристики современных дебютов. Стратегические идеи русской партии, скандинавской защиты, русской защиты, принятого ферзевого гамбита, стариндальской защиты.

Миттельшпиль.

Атака на короля. Атака короля при односторонних рокировках, атака короля при разносторонних рокировках. Контроль в центре и ответ на fianchetto атаку. Ограничение подвижности фигур: ограничение «железного» пространства противника, выключение фигур из игры, связка, блокада, торможение освоенияжелезных ходов.

Эндшпиль.

Многопешечные окончания. Реализация пешей пешки в многопешечных окончаниях. Сравнительная сила слона и коня в эндшпиле. Давы с пешкой против давы с пешкой.

Общая физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка.

Группа спортивной специализации старше трех лет. 4 года обучения

Физическая культура и спорт в России.

Организационная структура и руководство физкультурным движением в России, федерация и комитет по физической культуре.

Шахматный кодекс России.

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 поход к шахматам. Творчество Э. Тарраша. Г. Лильберн, А. Рубинштейн. Шахматная жизнь в начале XX века. Первые международные советские турниры.

Дебют.

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

Миттельшпиль.

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

Эндшпиль. Сложные пешечные окончания. Давы с пешками против давы с пешками. Активность короля и давы в давленых окончаниях. Сложные давленые окончания.

Общая физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка.

Этап совершенствования спортивного мастерства

Группа совершенствования спортивного мастерства

Физическая культура и спорт в России.

Международные связи российских шахматистов. Моральный облик шахматиста.

Шахматный кодекс России.

Зачет по судейству и организации соревнований. Судейская и инструкторская практика.

Исторический обзор развития шахмат.

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. Крушение международные турниры середины XX века. Образование ФИДЕ. Система розыгрыша званья чемпиона мира.

М. Ботвинник – первый советский чемпион мира. Российская шахматная школа, ее успехи и роль в мировой шахматном движении, чемпионы мира.

Дебют.

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

Миттельшпиль.

Защита в шахматной партии. Стратегическая и тактическая защита. Премы 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, но большой диагональ, пешечного меньшинства. Стратегическая защита: размен атакующих фигур противника, упрощения, создание максимальных трудностей противнику, ослабление позиции противника, жертва материала ради перевеса в эндшпиле, в котором реализация перевеса вызывает большие трудности. Компенсация за ферзя, давы, легкую фигуру в середине партии.

Типичные комбинации в миттельшпиле. Стратегическая инициатива. Иллюзорные и высшие пешки. Позиционная жертва пешки, качества. Игра на двух флангах. Маневренная борьба в закрытых позициях. Типовые позиции. Пешечные схемы как плана сторон в типовых позициях, получающихся из определенных дебютных систем.

Эндшпиль.

Компенсация за ферз, ладью, легкую фигуру. Ладья против легких фигур, Ладья и слон против ладьи, Ферзьные окончания. Проблема перехода из миттельшпиль в эндшпиль. Сложные окончания.

Общая физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка.

Этап высшего спортивного мастерства

Группа совершенствования спортивного мастерства

Физическая культура и спорт в России.

Международные достижения российских шахматистов.

Исторический обзор развития шахмат.

Выдающиеся российские и зарубежные шахматисты. Теоретство

Р. Фишера, А. Карпова, Г. Каспарова. Современные шахматисты.

Дебют.

Углубленное изучение систем личного дебютного репертуара.

Миттельшпиль. Эндшпиль.

Совершенствование индивидуального стиля шахматиста.

Общезначительная подготовка.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций. Учебно-тренировочный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и класть материал в доступной форме. В зависимости от конкретных условий работы в план можно вносить коррективы.

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.

Единия Всероссийская спортивная классификация. Разрядные нормы и требования по шахматам. Почетные спортивные звания.

Основные формы организации занятий в спортивной школе.

Всероссийские соревнования для обучающихся, стартакады, всероссийский турнир школьных команд «Федия ладью». Международные связи российских шахматистов.

Шахматный кодекс России. Судейство и организация соревнований

Правила шахматной игры. Первоначальные понятия. Ногады. Турнирная дисциплина, правила «троубл» – холдо. Требования записи турнирной партии.

Основные положения шахматного кодекса.

Значение спортивных соревнований и их место в учебно-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 места 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

Происхождение шахмат. Легенда о радже и мудреце. Распространение шахмат на Востоке.

Проникновение шахмат в Европу. Реформа шахмат. Шахматные трактаты.

Запрет шахмат церквью.

Испанские и итальянские шахматисты XVI-XVII веков. Ранняя итальянская школа. Шахматы как предворная игра.

Выдающиеся зарубежные шахматисты. Выдающиеся советские шахматисты.

Теоретство Роберта Фишера, Англоли Карпова, Гарри Каспарова. Молодые зарубежные и российские шахматисты.

Дебют

Определение дебюта как подготовительной стадии к борьбе в середине игры. Классификация дебютов. Основные принципы разыгрывания дебютов. Модификация фигур. Борьба за центр. Безопасность короля. Значение флангов. Дебютный захват центра с флангов. Поддержка центра. План в дебюте. Оценка позиции в дебюте. Связь дебюта с миттельшпилем. Понятие инициативы в дебюте. Жесткая пешка в дебюте за инициативу. Гамбиты.

Эволюция взглядов на дебютную теорию. Характеристика современных дебютов.

Методы работы над дебютами. Принципы составления дебютного репертуара. Понятие дебютной мозаики. Концентрационный метод изучения дебютных схем. Стратегия идей основных дебютных схем.

Миттельшпиль

Понятие о тактике. Понятие о комбинации. Основные тактические приемы. Связка, полусвязка, двойной шах, скрытое нападение, вскрытый шах, двойной шах, отвлечение, матление. Размен.

Комбинация с мотивами «пертого мата», использование слабости первой (последней) горизонтали, разрушение пешечного прикрытия короля, освобождение иная и линии, перекрестия, блокады, преращение пешки, уничтожение защиты.

Комбинация как совокупность элементарных тактических идей. Сложные комбинации на сочетании идей.

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

Атака фигурами. Пешечно – фигурная атака. Атака в дебюте, миттельшпиле, эндшпиле. Атака на короля. Атака на неокоровавшегося короля. Атака короля при односторонних и разносторонних рокировках. Контроль в центре в ответ на

финтующую атаку. Защита в шахматной партии. О роли защиты в шахматной партии. Пассивная и активная защиты. Требования к защите: определение момента, с которого необходимо переходить к защите, составление плана защиты, преследушировка сил, экономика в защитительных мероприятиях. Тенденция перехода в контратаку.

Стратегическая и тактическая защита. Приеммы тактической защиты: отражение непосредственных угроз, неожиданные тактические удары, ловушки.

Типичные комбинации в дебюте, миттельшпиге, эндшпиге.

Определение стратегии. Элементы стратегии, оценки позиции, выбора плана. Принципы реализации материального преимущества. Простейшие принципы разгадывания серьезных игр: несообразность в развитии фигур, мобилизация сил, определение ближайших и последующих задач. План игры. Оценка позиции.

Центр. Центральная. Открытые и полуоткрытые линии. Тяжелые фигуры на открытых и полуоткрытых линиях. Форпост. Вторжение в седьмую горизонталь.

Проблема центра. Закрытый пешечный центр. Пешечный клин. Подвижная пешечная цепь. Пешечный прорыв в центре и образование проходной пешки. Пешечно – фигурный центр, открытый центр. Центр и фланги. Осада центров с флангов и миттельшпиге. Роль центра при фланговых операциях. Борьба с образованием у противника пешечного центра.

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

Подвижность слона и коня в миттельшпиге. Слабые и сильные поля. Слабость комплекса полей. Пешечные слабости. Теория «островков». Создание слабости в лагере противника.

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. Приеммы стратегической защиты: размен атакующих фигур противника, упрощение, создание максимальных трудностей противнику, ослабление позиции противника, жертва материала ради перехода в эндшпиг, в котором реализация перевеса вызывает большие трудности.

Компенсация за ферзя. Дально, легкую фигуру.

Стратегическая инициатива. Импровизация и высшее пешки.

Позиционные жертвы: пешки, качества. Игра на двух флангах. Маневренная борьба в закрытых позициях. Типовые позиции.

Эндшпигль

Определение эндшпиля. Роль короля в эндшпиге. Активность фигур в эндшпиге. Матование одиночного короля.

Пешечные окончания. Систематизация пешечных окончаний по тематическому содержанию. Основные идеи и технические приемы в пешечных

окончаниях: право квадрата, оппозиция, виды оппозиции, король и пешка против короля, защищенная и отдаленная проходные пешки, игра королей с двойной пешью, «кручильника», прорыв, сочетание угроз, поле соответствия.

Многопешечные окончания. Реализация лишней пешки в многопешечных окончаниях.

Сложные пешечные окончания. Ферзь против пешки. Слон против пешки. Конь против пешки.

Компьютерные окончания. Слоновые окончания. Одноцветные и разноцветные слоны. Сравнительная сила слона и коня в эндшпиге.

Дальнейшие окончания. Далея против пешек. Далея с пешкой против даля. Далея и крайняя пешка против даля. Активность короля и даля в дальнейших окончаниях. Сложные дальние окончания.

Ферзевые окончания. Компенсация за ферзя, даля и легкую фигуру. Далея против легкой фигур. Далея и слон против даля.

Проблема перехода на миттельшпиге в эндшпиге. Переход из дебюта в эндшпиге. Сложные окончания.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Основное содержание психологической подготовки шахматистов состоит в следующем:

- формирование мотивации к занятиям шахматами;
- развитие личностных качеств:
- совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключаемости), воображения, памяти, что способствует быстрому восприятию информации и принятию решения;
- развитие специфических качеств – развитие комбинационного зрения и позиционного чутья, совершенствование счетных и оценочных способностей, постоянный аналитический анализ;
- формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на шахматистов, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности.

В работе со спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение. Так, в волевой части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной части – методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств, в основной части совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к

самоконтролю, в значительной части осуществляется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Аспект в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей шахматистов, задач и направленности тренировочного занятия.

Оценка эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе осуществляется путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность шахматиста. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения коррективов в учебно-тренировочный процесс и планирования психологической подготовки шахматистов.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА)

Катафоразические турниры. Анализ партий и типовых позиций.
Индивидуальные задания

Участие шахматистов в катификационных и тематических турнирах.
Работ с тренером-преподавателем сыгранных партий, анализ типовых положений, выполнение упражнений для улучшения техники расчета вариантов, тренировки со старшим - партнером.

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

Выполнение переводных и нормативных требований.

Теоретические семинары, контрольные работы, доклады и рефераты учащихся.

Проведение тренером-преподавателем семинаров по актуальным разделам теории шахмат, групповое обсуждение докладов, прием зачетов по организации и судейству соревнований, выполнение обучающимися контрольных работ по пройденным темам, заслушивание выдвинутых докладов обучающихся.

Консультационные карты, конкурсы решения задач и этюдов, составы однокруговой игры, упражнения на расчет вариантов.

Тематические партии по консультации и сеансы одновременной игры.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Понятие о шахматной композиции. История и основные направления шахматной композиции. Правила проведения конкурсов. Упражнения для развития счетных способностей.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Краткие сведения о строении организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма. Важные задачи физической подготовки на центральную нервную систему.

Понятие о питании. Краткая характеристика питания физических упражняемых и спорта. Личная гигиена шахматиста.

Закливание. Роль закливания в деле предупреждения инфекционных и простудных заболеваний. Средства закливания и методы их применения. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закливания 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 за самоконтролем. Порядок осуществления врачебного контроля в спортивной школе.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Строевые упражнения

Построение в шеренгу, колонну (соблюдая определенный интервал и дистанцию). Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Отставься!». Расчет группы: по порядку, на первом и втором. Повороты на месте и в движении: направо, налево, кругом. Передвижения: шаг и бег на месте, ходьба (обычный) шаг, переход с шага на бег и с бег на шаг, изменение длины и частоты шагов. Построение: из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два, повороты в движении. Размыкание и смыкание: приставными шагами, и движениями.

2. Общеразвивающие упражнения без предметов

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

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

Для мышц ног: поднимание и опускание ноги (прямой и согнутой, вперед, в сторону и назад), сгибание и разгибание ног стоя (подурился, присел, выпал), сик, лежа, круговые движения (стоя, сидя, лежа), захваты ног (вперед, в сторону, назад), ползком (ноги вместе, врозь, саростно, на одной ноге), передвижение прыжками на одной и двух ногах.

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

Таблица № 20.
Учебно-тематический план и распределение учебно-тренировочных часов
Группы этапа совершенствования спортивного мастерства
(20 часов в неделю)

№ п/п	Разделы подготовки	Месяцы																							
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
1.	Общая физическая подготовка	42	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
2.	Специальная физическая подготовка	42	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
3.	Участие в спортивных соревнованиях	52					6	7	6	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
4.	Теоретическая подготовка (Практическая подготовка)	374	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24
4.1.	Календарно-тематическая программа	199	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
4.2.	Календарно-тематическая программа, планы занятий и плановых занятий	179	4	14	13	16	12	1	6	5	4	7	47	35											
5.	Тактическая подготовка	147	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
6.	Теоретическая подготовка	250	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28
6.1.	Физическая культура и спорт в России	2	2																						
6.2.	Шашечный спорт в России. Исторический обзор развития шашек	3																							
6.3.	Джебел	100	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	
6.4.	Математика	100	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	
6.5.	Эксперимент	25	6	5	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	
7.	Неквалитетная подготовка	40	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
8.	Историческая практика	8	2																						
9.	Судейская практика	13	3																						
10.	Менеджерско-бюджетные мероприятия (Математическое образование)	4																							
11.	Восстановительные мероприятия	16	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
12.	Тестирование и контроль	2	1																						
	Всего часов	1696	10	90	99	100	99	89	90	89	89	89	89	89	89	89	89	89	89	89	89	89	89	89	

Таблица № 21.
Учебно-тематический план и распределение учебно-тренировочных часов
Группы этапа высшего спортивного мастерства
(24 часа в неделю)

№ п/п	Разделы подготовки	Месяцы																							
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
1.	Общая физическая подготовка	50	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
2.	Специальная физическая подготовка	50	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
3.	Участие в спортивных соревнованиях	62	5	5	6	7	6	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
4.	Теоретическая подготовка (Практическая подготовка)	437	21	21	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24
4.1.	Календарно-тематическая программа	257	17	24	20	20	24	20	20	20	24	24	18	24	23	23									
4.2.	Календарно-тематическая программа, планы занятий и плановых занятий	180	4	9	4	9	12	3	7	14	4	17	47	35											
5.	Тактическая подготовка	114	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	
6.	Теоретическая подготовка	298	39	39	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	
6.1.	Физическая культура и спорт в России	2	2																						
6.2.	Исторический обзор развития шашек	3																							
6.3.	Джебел	146	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	

6.4.	Математика	146	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13
6.5.	Эксперимент	101	11	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
7.	Историческая подготовка	50	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
8.	Историческая практика	10	2																					
9.	Судейская практика	15	3																					
10.	Менеджерско-бюджетные мероприятия (Математическое образование)	4																						
11.	Восстановительные мероприятия	56	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
12.	Тестирование и контроль	2	1																					
	Всего часов	1348	36	108	96	108	96	108	108	96	108	108	108	108	108	108	108	108	108	108	108	108	108	108

5. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

5.1. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «шахматы» основаны на особенностях вида спорта «шахматы» и его спортивной дисциплины. Реализация дополнительной образовательной программы спортивной подготовки производится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивной дисциплины вида спорта «шахматы», по которому осуществляется спортивная подготовка.

«Быше» – это игра, в которой каждый игрок должен завершить все ходы или в установленное время, составляющее 10 или меньше минут, или в предоставленное время плюс какое-то дополнительное время, умноженное на 60, составляющее 10 или меньше минут. За нарушение Правил, добавляется время равное одной минуте.

Игроки не обязаны записывать ходы, но не теряют своих прав на заявление, основанные, как правило, на записи партии. Игрок может в любой момент попросить обеспечить его бланком для записи партии, чтобы записывать ходы.

Все особенности учитываются, в том числе в годовом учебно-тренировочном плане.

Для зачисления на этап спортивной подготовки, лично желающие пройти спортивную подготовку, должны 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 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».

5.2. Материально-технические условия реализации дополнительного образовательной программы спортивной подготовки

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

- наличие тренировочного зала;
 - наличие помещения для игры в шахматы;
 - наличие раздевалок, душевых;
 - наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятий» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки с учетом Таблицы № 22.

Таблица № 22.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	Доска шахматная декоративная с фигурами декоративными	комплект	2
2	Доска шахматная с фигурами шахматными	комплект	10
3	Интерактивный комплект (мультимедийный проектор, компьютер, экран, специальное программное обеспечение для игры в шахматы)	штук	1
4	Сидушкадер	штук	2
5	Стул шахматный	штук	10
6	Стул	штук	10
7	Часы шахматные	штук	10
8	Мат гимнастический	штук	2
9	Мат резиновый (медицинский) от 1 до 5 кг	комплект	3
10	Турник универсальный для гимнастической стенки	штук	1

Для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

11. Доска шахматная с декоративными фигурами комплект 2

12. Ноутбук со специальным программным обеспечением для игры в шахматы штук 3

13. Веб-камера штук 2

- обеспечение спортивной экипировкой с учетом Таблицы №23, 24.

Таблица № 23.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, передаваемым и недвижимым имуществом

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная стоимость	Этап спортивной подготовки		Этап высшего спортивного мастерства
				Этап начальной подготовки	Этап среднего спортивного мастерства	
1	Шахматная доска с фигурами шахматными	комплект	0	-	-	1
2	Ноутбук со специальным программным обеспечением для игры в шахматы	штук	0	-	-	1

Таблица № 24.

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная стоимость	Этапы спортивной подготовки				Этап высшего спортивного мастерства	
				Этап начальной подготовки	Этап среднего спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства		
1	Костюм спортивный летний	штук	0	-	-	1	2	1	1
2	Костюм спортивный зимний	штук	0	-	-	1	2	1	1

Кроссовки спортивные	пар	на обучающиеся	-	-	1	1	1	1
4 Кроссовки утепленные	пар	на обучающиеся	-	-	1	1	1	1
5 Футболка спортивная	штук	на обучающиеся	-	-	2	1	2	1
6 Шорта спортивные	штук	на обучающиеся	-	-	1	2	1	1
7 Шорты спортивные	штук	на обучающиеся	-	-	2	1	2	1

- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий;

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

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

5.3. Кадровые условия

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

5.3.1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минтруда России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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

5.4. Информационно-методические условия

Информационное обеспечение деятельности Организации – многогранный процесс, направленный на решение профессиональных, организационных

и воспитательных задач, формирование и структурирование информационного пространства Организации с использованием всей совокупности информационных ресурсов и информационных технологий в целях продвижения спортивной и образовательной деятельности.

Перечень информационного обеспечения Программы:

- 1) Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
- 2) Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
- 3) Приказ Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта шахматы».
- 4) Постановление Совета Министров Республики Крым от 06.09.2016 № 435 «Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Республикой Крым или муниципальными образованиями, расположенными на территории Республики Крым, и осуществляющие спортивную подготовку».
- 5) Нормативные документы Министерства спорта Российской Федерации, Министерства спорта Республики Крым.
- 6) Нормативные документы Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре, спорту и туризму.
- 7) Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства по шахматам (Москва 1979 год, автор Костьев А.Н.) и предназначенная для учащихся шахматных отделений ДЮСШ и СДЮШОР.
- 8) Программа для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ, спортивных кружков и секций» (составитель Костьев А. М., Москва, «Процветание», 1986 год).
- 9) Авербах Ю. Л. Шахлы средняя игра. Москва, 2000.
- 10) Авербах Ю., Бейлин М. Путешествие в шахматное королевство. Москва, 1988.
- 11) Авербах Ю., Котлов А., Юдовья М. Шахматная школа. Ростов-на-Дону, 2009.
- 12) Авербах Ю. Л. Что надо знать об эндшпиле. Москва, 1979.
- 13) Аверух Б. Т. Семейстерский репертуар I. de. Том второй. Москва, 2011.
- 14) Баранов Б. Ф. Штурм королевской крепости. Москва, 1981.
- 15) Бейли В. Динамика шахмат. Москва, 2012.
- 16) Бейли В. Шахматная тактика. Техника расчета*. Москва, 2012.
- 17) Белявский А., Михальчишин А. Интуидия. РИПО классик, 2003.
- 18) Белявский А., Михальчишин А., Стекло О. «Стратегия изощренной пешки». Москва 2009с.
- 19) Березин В. Практикум по стратегии. Размен. Москва, 2013.
- 20) Березин В. Практикум по тактике. 1 ступень. Промежуточный ход. Тихий ход. Москва, 2013.
- 21) Березин В. Практикум по тактике. 2 ступень. Промежуточный ход. Тихий ход». Москва, 2013.
- 22) Березин В. Азы шахмат. Москва, 2010.
- 23) Березин В., Златков В. Практикум по тактике. 1 ступень. Атаки и защиты. Контроль. Москва, 2013.