

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: быстрые шахматы

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

1. Общие положения

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

Таблица №1

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины
быстрые шахматы	088 003 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 начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной подготовки)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства		
Количество часов в неделю	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	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 в 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 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 чемпионату России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Служебные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Послеобеденные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каньон-треквел парки	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год			
2.5.	Проектные учебно-тренировочные мероприятия	-	-	До 60 суток	

- спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности  
Таблица № 5.

Объем соревновательной деятельности

Таблица № 5.

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

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

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

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

Учреждение направляет 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 межрегиональных, 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				
		Этапы начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования высшего 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	Интеграторская и судейская практика (%)	-	1	2	2	2
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1	1	2	2	4

Таблица № 7.

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				
		Этапы начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
4-5		6	13	14	20	34
Максимальное продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах не должна превышать:						
2		2	3	3	4	4
Наполняемость групп (чел)						
10-20	10-20	4-12	6-12	2-4	2-4	2-4
1	Общая физическая подготовка	33	25	25	29	42

2	Стилизация фоточеловек подготовка	-	29	29	42	50
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	6	18	36	42
4	1 ежегодная подготовка (препятствия подготовка)	87	115	218	269	437
5	1 ежегодная подготовка	46	60	131	82	147
6	7 ежегодная подготовка	64	90	150	218	280
7	Периодическая подготовка	2	10	32	35	40
8	Инструкторская практика	-	1	4	5	8
9	Судейская практика	-	2	8	10	13
10	Медико-биологические мероприятия (Медальное обследование)	-	1	1	4	4
11	Восстановительные мероприятия	-	-	9	9	36
12	Тестирование и контроль	2	2	2	2	2
<b>Общее количество часов в год</b>		<b>234</b>	<b>312</b>	<b>624</b>	<b>728</b>	<b>1040</b>
						<b>1248</b>

## 2.5. Календарный план воспитательной работы

Таблица № 8.

### Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия		Сроки проведения
		1	2	
1.1	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрены:		В течение года
1.2	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:		В течение года

2	2.1	Занятия-бегущие просекающие мероприятия, направленные на формирование здорового образа жизни	<p>полноценная тренинг-презентация, инструктура-методика;</p> <p>- составление комплекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</p> <p>- формирование навыков наставничества;</p> <p>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</p> <p>- формирование склонности к педагогической работе;</p>	В течение года
	2.2	Резань пилы и отапки	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрены:</p> <p>- формирование знаний и умений в просекающих днях здоровья и спорта, спортивных фестивалей (самакание, полонезы, фреболанд, релаксация к организации и проведению мероприятий, акции (протоколы);</p> <p>- бегущие по профильтрованным дорожкам-тренировочным тренажерам "Внимание! Дети на дорожке", (бегущие, конкурсы);</p> <p>- бегущие «0» запрете табачкурения в школе;</p> <p>- бегущие «1» профилактическая работа по проблеме ВИЧ-инфекции, СПИД, туберкулез;</p> <p>- бегущие о вреде курения в рамках Междучеродного дня отхода от курения;</p> <p>- бегущие ко Всемирному дню борьбы со СПИДом;</p> <p>- бегущие с обучающимися о правилах поведения на дорогах в зимний период.</p> <p>- Проведение бесед с обучающимися о соблюдении тепла в школе, об экономии электроэнергии;</p> <p>- бегущие о профилактике гриппа, в зимний период;</p> <p>- бегущие с обучающимися «Порядочности и чести необходимо учиться с детства»;</p> <p>- бегущие о личной гигиене обучающиеся;</p> <p>- цикл бесед о вреде курения;</p> <p>- бегущие об опасности клеща.</p> <p><b>Пилатическая деятельность и волонтерские проекты обучающихся:</b></p> <p>- формирование навыков пилатического резанья пилы с учетом спортивного резанья (продолжительность учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отапки, восстановительных мероприятий после тренировки, стимуляционное питание, профилактика простудных и травм.</p>	<p>Декабрь</p> <p>Январь</p> <p>Февраль</p> <p>Март</p> <p>Апрель</p> <p>Май</p>
	2.2	Резань пилы и отапки	<p><b>Пилатическая деятельность и волонтерские проекты обучающихся:</b></p> <p>- формирование навыков пилатического резанья пилы с учетом спортивного резанья (продолжительность учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отапки, восстановительных мероприятий после тренировки, стимуляционное питание, профилактика простудных и травм.</p>	В течение года



3	<b>Патриотические воспитание обучающихся</b>	поддержка физических компаний, знание способов тактирования и укрепление иммунитета)	
3.1.	Теоретические подгозова (исследование патриотизма, чувства отечественности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к службе	Беседы, встречи, дискуссии, другие мероприятия с привлечением именитых спортсменов, тренеро-преподавателей и ветеранов спорта с обучающимися	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и стартовых соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, вертолетных открытиях (закрытие), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, в соответствии с календарем учреждения	В течение года
4	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, выездные выездные для обучающихся мероприятия на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их	В течение года

результатов)	мотивация к формированию культуры спортивного поведения, воспитание толерантности и взаимопомощи, - правовое образование обучающихся, - расширение общего кругозора юных спортсменов	Сентябрь
4.2. Воспитание толерантности	-беседы по выполнению требований закона по обеспечению защиты детей от плохих форм физического и психического насилия; -беседы «Уважай других – один из законов морали»; -беседы «Будь толерантен»; -беседы к международному дню толерантности; -беседы «Личное отношение друг к другу»; -беседы "День любви, семьи и верности"; -беседы «Семейно-бытовой культуры берет семьи нет счастья на земле».	Октябрь Ноябрь Декабрь Январь Февраль

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

Таблица № 9,

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятий и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Начальная подготовка	Теоретическое занятие «Длинные спорты. Честная игра»	1 раз в год	Научить обучающихся соблюдать правила
	Проверка лекционных презентаций (экземплярно с межличностным стандартом «Знание – сила»)	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять актуальность презентаций через сервис по проверке презентаций в виде домашнего задания (Тренер-преподаватель выдает спортсмену 2-3 лекционных презентации для самостоятельной проверки дома)
	Адаптивная гимнастика	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях.
	Осваивать обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Проведение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	Родительское собрание	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке презентаций

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Адаптивно-интеграционный	«Фитрай» «Триатлон»	По назначению	Проведение лекторских семинаров на спортивных мероприятиях
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Проведение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы интегрированного образования
Семинар для спортивных тренеров-преподавателей		«Взгляд на тренеров» «Проверка лекторских навыков»	1-2 раза в год	Расширение круга слушателей за последние годы
	Родительские собрания	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать платформу родителей. Начать родительский семинар по проверке препаратов
Этапы совершенствования спортивной мастерства и высшего спортивного мастерства	Семинар РУСАДА	«Взгляд на тренеров» «Проверка лекторских навыков» «Проектная деятельность» «Система АДАМС»	1 раз в год 1-2 раза в год	Проведение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы интегрированного образования Расширение круга слушателей за последние годы

## 2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Таблица № 10.

Этап спортивной подготовки	План инструкторской и судейской практики	
	Содержание мероприятий и его форма	Сроки проведения
Начальной подготовки	Обучающийся в роли помощника тренера-преподавателя, инструктора-методиста	В соответствии с годовым учебно-тренировочным планом
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<p>Обучающийся в роли помощника тренера-преподавателя, инструктора-методиста. Принять участие в организации и проведении соревнований в качестве судьи.</p> <p>Беседы, семинары, практические занятия, самостоятельное изучение литературы по шахматам по организации и проведению соревнований в качестве судьи.</p> <p>Практические занятия с использованием, принятых и шахматных терминов, основных методов построения учебно-тренировочного занятия.</p> <p>Практические занятия, направленные на развитие способности обучающегося наблюдать за выполнением упражнений другими обучающимися, находить ошибки и исправлять их.</p> <p>Практические занятия по обучению самостоятельного ведения анализа шахматных партий, регистрировать результаты выступлений на соревнованиях, делать их анализ.</p>	<p>В соответствии с годовым учебно-тренировочным планом</p> <p>В соответствии с годовым учебно-тренировочным планом</p> <p>В соответствии с годовым учебно-тренировочным планом</p> <p>В соответствии с годовым учебно-тренировочным планом</p>
Этапы совершенствования спортивной мастерства и высшего спортивного мастерства	<p>Обучающийся в роли помощника тренера-преподавателя, инструктора-методиста. Принять участие в организации и проведении соревнований в качестве судьи.</p> <p>Беседы, семинары, практические занятия, самостоятельное изучение литературы по шахматам по организации и проведению соревнований в качестве судьи.</p> <p>Практические занятия на развитие судейских навыков путем изучения правил соревнований, привлечение обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.</p>	<p>В соответствии с годовым учебно-тренировочным планом</p> <p>В соответствии с годовым учебно-тренировочным планом</p> <p>В соответствии с годовым учебно-тренировочным планом</p>

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, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

**Планы медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств**

Таблица № 11.

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

периode 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 дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях

составляющих

По итогам прохождения дополнительной 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 мастерства 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 обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов и условий 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, промежуточно и итоговую информацию об уровне и результатах освоения программного материала спортивной подготовки каждым обучающимся обучающимся спортсменом, представляющими исполнение нормативных и квалификационных требований по годам и этапам спортивной подготовки Приложение № 1.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровня 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» Таблица № 12, 13, 14, 15.

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

Таблица № 12.

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			малышки	детишки	малышки	детишки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	6,9	7,1	6,7	6,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	7	4	10
			не более			6
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не более	+1	+3	+3
			не менее			+5
1.4.	Пряжкоз в длину с места подтягом двумя руками	см	не менее	110	105	120
			не более			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	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
			не более	11
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+7	+9
1.4.	Чемпоний бег 3 x 10 м	с	не менее 9,2	9,5
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Преседание 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. 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 спортивная разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Таблица № 14.

### 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	
			малышки/юноши	детишки/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
			не более	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	8,2
			7,9	
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	165
			180	
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (1 мин)	количество раз	не менее	40
			46	
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Приседание без отягощения	количество раз	не менее	12
			18	
2.2.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, пальцами рук касаться пола	количество раз	не менее	8
			8	
3. Уровень 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 перехода и зачисления на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «шахматы»**

№ п/п	Упражнение	Единица измерения	Нормативы	
			матр.челк/кошки	девушки/девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	9,6
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре локтя на полу	количество раз	не менее	13
			34	
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	+15
			+11	
1.4.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	8,0
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	180
			215	
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (1 мин)	количество раз	не менее	43
			49	
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Приседание без отягощения	количество раз	не менее	16
			22	
2.2.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, пальцами рук касаться пола	количество раз	не менее	12
			12	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивные звание: кандидат спорта России и (или) «гроссмейстер России» и (или) «мастер спорта России международного класса»			

Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для оценки технической, тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки. Проводится учредителем тестирование Приложение № 2.

#### 4. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

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

Этап Начальной подготовки:

*Грунт начальной подготовки до года*  
Физическая культура и спорт в России.

Понятие о физической культуре.

Шахматный кодекс в России.

Правила шахматной игры. Первоначальные понятия. Ногица. Турнирные дисциплины, правила «тройку - ходя», требование записи турнирной партии.

Исторический обзор развития шахмат.

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

*Дебют.*

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

*Миттельшпиль.*

Комбинация с мотивом «серебряного мата», использование слабости последней горизонтали, разрушение пешечного центра, освобождение поля, линии, перекрестия, блокаровка, превращение пешки, унытоженная защита. Пiani игры. Оценка позиции. Центр, централизация. Открытые и полуоткрытые линии. Тяжелые фигуры на открытых и полуоткрытых линиях.

*Эндшпиль.*

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

*Общая физическая подготовка.*

*Грунт начальной подготовки следующие годы*

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.

Удельство 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. Калабриец Греко. Шахматы как придворная игра.

#### Дебют.

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

#### Миттельшпиль.

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

#### Эндшпиль.

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

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

#### Исторический обзор развития шахмат.

Мастера XVIII века. Филипп Стамма. Алгебраическая нотация. Андре Франсуа Филидор и его теория.

#### Дебют.

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

#### Миттельшпиль.

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

#### Эндшпиль.

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

#### 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. Почетные спортивные звания. Основные формы организации занятий физической культурой и спортом среди детей и молодежи. Вексовые 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 Дабурдоне - Мах - Доннелл. Автомат Кампелена. Кафе «Режанс». Журнал «Папалед». Немецкие шахматисты середины XIX столетия. Борьба за звание чемпиона мира.

#### Дебют.

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

#### Миттельшпиль.

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

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

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

#### Эндшпиль.

Пояз ответственности в пешечных окончаниях. Конь с пешками против коня с пешками. Давя и крайняя пешка против ладьи. Давя и не крайняя пешка против ладьи. Принципи Тарраша. Позиция Филидора. Построение овецстан.

#### Общеспортивная подготовка.

#### Группа спортивной специализации до трех лет: 3 год обучения

Физическая культура и спорт в России.

Спортивные школы. Всероссийский турнир школьников «Белая ладья».

#### Шахматный кодекс России.

Организация 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 ладья».

#### 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. «Самочетный шахматный иртыш» Э.С. Шивера. Шахматные собрания Петербурга. Журнал «Шахматный листок». Шахматы и детище русской культуры. Первый чемпион мира В. Стейниц и его учение.

#### Дебют.

Эволюция взглядов на дебют. Характеристика современных дебютов. Стратегические идеи русской партии, скандинавской защиты, русской защиты, принятого ферзевго гамбита, старонидейской защиты.

#### Миттельшпиль.

Атака на короля. Атака короля при односторонних рокировках, атака короля при разносторонних рокировках. Контроль в центре в ответ на fianchetto атаку. Ограничение подвижности фигур: ограничение «оживленного» пространства противника, выключение фигур из игры, связка, блокада, торжественное освобождение своих ходов.

#### Эндшпиль.

Многолетние окончания. Реализация линии пешки в многопешечных окончаниях. Сравнительная сила слона и коня в эндшпиле. Ладьи с пешкой против ладьи с пешкой.

#### Общая физическая подготовка.

#### Специальная физическая подготовка.

*Группа спортивной специализации советских трех лет: 4 года обучения*  
Физическая культура и спорт в России.

Организационная структура в руководстве 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. Эмигранты Ласкер и его поход к шахматам. Творчество Э. Тарраша, Г. Пильсберга, А. Рубинштейна. Шахматная жизнь в начале XX века. Первые международные советские турниры.

#### Дебют.

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

#### Миттельшпиль.

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

Эндшпиль. Сложные пешечные окончания. Ладьи с пешками против ладьи с пешками. Активность короля и ладьи в ладьиных окончаниях. Сложные ладьиные окончания.

#### Общая физическая подготовка.

#### Специальная физическая подготовка.

Этап совершенствования спортивного мастерства

#### *Группа сверхспециализации 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. Таралевера, А. Алехина – первый русский чемпион мира. Крушение международные турниры середины XX века. Образование ФИДЕ. Система розыгрыша званья чемпиона мира.

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

#### Дебют.

Понятие дебютной новинки. Стратегические идеи защиты Гроздфельда, защиты Нимцовича, дебюта Рети. Стратегические идеи новонидейской защиты, каталонского начала.

#### Миттельшпиль.

Защита в шахматной партии. 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. Премущество двух слонов. Стратегическая атака при разноцветных слонах, но большой диагонали, пешечного меньшинства. Стратегическая защита: размен атаковавших фигур противника, упрощения, создание максимальных трудностей противнику, ослабление позиции противника, жертва материала ради перехода в эндшпиль, в котором реализация перевеса вымывает большие трудности. Компенсация за ферзя, ладью, легкую фигуру в середине партии.

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 схем как плана сторон в типовых позициях, получившихся из определенных дебютных систем.

#### Эндшпиль.

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

Общая физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка

Этап высшего спортивного мастерства

*Группа сверхталантования спортивного мастерства*

*Физическая культура и спорт в России.*

*Международные достижения российских шахматистов.*

*Исторический обзор развития шахмат.*

Выдающиеся российские и зарубежные шахматисты. Творчество

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

*Дебют.*

Углубленное изучение систем личного дебютного репертуара.

*Миттельшпиль. Эндшпиль.*

Совершенствование индивидуального стиля шахматиста.

Общезначимые 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 делать материал в доступной форме. В зависимости от конкретных условий работы в плане 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.

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

Основные формы организации занятий в спортивной школе.

Всероссийские соревнования для обучающихся, спартакиады, всероссийский турнир школьных команд «белая ладья». Международные турниры российских шахматистов.

*Шахматный кодекс России. Судейство и организация соревнований*

Правила шахматной игры. Первоначальные понятия. Нотация. Турнирная дисциплина, правила «тройной – ходы», требования к 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 ответов о соревнованиях. Зачет по судейству и организации соревнований. Инструкторская и судейская практика.

#### *Исторический обзор развития шахмат*

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

Проникновение шахмат в Европу. Реформа шахмат. Шахматные трактаты. Запрет шахмат церковью.

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

Выдающиеся зарубежные шахматисты. Выдающиеся советские шахматисты. Творчество Роберта Фишера, Анатолья Карпова, Гарри Каспарова. Молодые зарубежные и российские шахматисты.

#### *Дебют*

Определение дебюта как подготовительной стадии к борьбе в середине игры. Классификация дебютов. Основные принципы разрывания дебютов. Мобилизация фигур. Борьба за центр. Безопасность короля. Значение флангов. Дебютный захват центра с флангов. Подъем центра. План в дебюте. Оценка позиции в дебюте. Связь дебюта с миттельшпилем. Понятие инициативы в дебюте. Жертва пешки в дебюте за инициативу. Тамбеты.

Эволюция взглядов на дебютную теорию. Характеристика современных дебютов.

Методы работы над дебютом. Принципы составления дебютного репертуара. Понятие дебютной новинки. Концентрический метод изучения дебютных схем. Стратегия игры основных дебютных схем.

#### *Миттельшпиль*

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

Комбинация с мотивами «спортого мата», использование слабости пешки первого (последней) горизонтали, разрушение пешечного прикрывающего короля, освобождение поля и линии, перекрытия, блокировки, превращение 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 некоронящуюся короля. Атака короля при односторонних и разносторонних рокировках. Контроль в центре в ответ на



флангового атаку. 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, экономия в защитительных мероприятиях. Тенденция перехода в контратаку.

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

Типичные комбинации в дебюте, миттельшпилье, эндшпиле.

Определение стратегии. Элементы стратегии, оценки позиции, выбора плана. Принцип реализации материального преимущества. Простейшие принципы реализации середины игры: целесообразность, в развитии фигур, мобилизация сил, определение ближайших и последующих задач. План игры. Оценка позиции.

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

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

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

Подвижность слона и коня в миттельшпиле. Слабые и сильные поля. Слабость комплекса полей. Пешечная слабость. 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. Приемы стратегической защиты: размен атакующих фигур противника, упрощение, создание максимальных трудностей противнику, ослабление позиции противника, жертва материала ради перехода в эндшпиль, в котором реализация перевеса вызывает большие трудности.

Компенсация за ферзя. Давью, легкую фигуру.

Стратегическая инициатива. Изолированное и висячие пешки.

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

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

**Эндшпиль**

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

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

окончаниях: правильное кадрирование, опознание, виды опознания, король и пешка против короля, защищенная и отдаленная проходные пешки, игра королей с двойной целью, «треугольники», прорыв, сочетание угроз, поди соответствия.

Многопешечные окончания. Развитие пешки против пешки в многопешечных окончаниях.

Сложные пешечные окончания: ферзь против пешки, слон против пешки, коня против пешки.

Конечные окончания. Слоновые окончания. Одноцветные и разноцветные слоны. Сравнительная сила слона и коня в эндшпиле.

Давью и крайняя пешка против давы. Давью с пешкой против давы. Давью и крайняя пешка против давы. Активность короля и давы в давящих окончаниях. Сложные давящие окончания.

Фразеологические окончания. Компенсация за ферзя, давью и легкую фигуру. Давью против легкой фигур. Давью и слон против давы.

Проблема перехода из миттельшпиля в эндшпиль. Переход из дебюта в эндшпиль. Сложные окончания.

#### ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Основное содержание психологической подготовки шахматистов состоит в следующем:

- формирование мотивации к занятиям шахматами;
- развитие личностных качеств;
- совершенствование внимания (внимательности, устойчивости, переключаемости), воображения, памяти, что способствует быстрому восприятию информации и принятию решений;
- развитие специфических качеств – развитие комбинационного зренья и позиционного чутья, совершенствованные 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 одной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготавливаемой части – методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств, в основной части совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к

самоконтроль, в значительной части совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Адекват 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, анализ 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)

*Квалификационные турниры. Анализ партий и типовых позиций. Индивидуальные занятия.*

Участие шахматистов в квалификационных и тематических турнирах.

Работ с тренером-преподавателем сыгранных партий, анализ типовых положений, выполнение упражнений для улучшения техники расчета вариантов, тренировки со спарринг-партнером.

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

Выполнение переводных и нормативных требований.  
*Теоретические семинары, коллективные работы, доклады и рефераты учащихся.*

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

*Консультационные партии, конкурсы решения задач и этюдов, сеансы одновременной 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. Влияние занятий физическими упражнениями на центральную нервную систему.

Понятие о пилатесе. Краткая характеристика пилатеса физического упражнения и спорта. Личная гигиена шахматиста.

Закливание. Роль закливания в деле предупреждения инфекционных и простудных заболеваний. Средства закливания и методика 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.

Пилатесские основы режима труда, отдыха, занятий спортом. Значение правильного режима для общего спорта. 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!», «Отстань!». Расчет группы: по порядку, на первый и второй. Повороты на месте и в движении: направо, налево, кругом. Передвижения: шаг и бег на месте, боковой (обычный) шаг, бег, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение длины и частоты шагов. Перестроение: из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два, повороты в движении. Размакание и смыкание представляемыми шагами в движении.

##### 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, маховые и круговые движения, взмахи и рывковые движения и различные 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 поворотом, вращения.

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

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











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 гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие тренировочного зала;
- наличие помещений для игры в шахматы;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, занимаясь физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форме 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 демонстрационная с фигурами декомпозиционными	комплект	2
2.	Доска шахматная с фигурами шахматными	комплект	10
3.	Интерактивный комплект (мультимедийный проектор, компьютер, экран, специализированное программное обеспечение для игры спорта шахматы)	штук	1
4.	Сезондер	штук	2
5.	Стол шахматный	штук	10
6.	Стул	штук	10
7.	Часы шахматные	штук	10
8.	Мат гимнастический	штук	2
9.	Мат резиновый (облицовкой) от 1 до 5 кв	комплект	2
10.	Турник вращающийся для гимнастической стенки	штук	1
Для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства			
11.	Доска шахматная с электронными фигурами	комплект	2
12.	Ноутбук со специализированной программой обеспечения для игры спорта шахматы	штук	2
13.	Веб-камера	штук	2

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

Таблица № 23.

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, передаваемым в индивидуальное пользование**

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование					
				Этап начальной подготовки	Этапы спортивной подготовки	Этап спортивной подготовки	Этап высшего спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
1.	Шахматная доска с шахматами с электронными фигурами	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	-	-
2.	Ноутбук со специализированной программой обеспечения для игры спорта шахматы	штук	обучающегося	-	-	-	-	-	-

Таблица № 24.

**Обеспечение спортивной экипировкой**

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование						
				Этап начальной подготовки	Этапы спортивной подготовки	Этап спортивной подготовки	Этап высшего спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
1.	Костюм спортивный летний	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	-
2.	Костюм спортивный зимний	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	-

3.	Кроссовки спортивные легкоатлетические	пар	на обучающиеся	-	-	1	1	1	1
4.	Кроссовки утепленные	пар	обучающиеся	-	-	1	1	1	1
5.	Футбольная спортивная	штука	на обучающиеся	-	-	2	1	2	1
6.	Платье спортивная	штука	на обучающиеся	-	-	1	2	1	1
7.	Шорты спортивные	штука	на обучающиеся	-	-	2	1	2	1

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

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

- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организационно-систематического медицинского контроля;

### 5.3. Карповые условия

Требования к кадровому составу организации, 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», утвержденным приказом Минздравоохранения 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 – многосторонний 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 гармонизации 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 легко-атлетических спортивных школ, специализированных легко-атлетических школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства по шахматам (Москва 1979 год, автор Косиен А.Н.) и предназначена для учащихся шахматных отделений ДЮСШ и СДЮШОР;
- 8) Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ, спортивных кружков и секций» (составитель Косиен А. М., Москва, «Прогресс», 1986 год);
- 9) Авербах Ю. Л. Шахматы средней игры. Москва, 2000.
- 10) Авербах Ю., Беллин М. Путешествие в шахматное королевство. Москва, 1988.
- 11) Авербах Ю., Котов А., Юдовья М. Шахматная школа. Ростов-на-Дону, 2009.
- 12) Авербах Ю. Л. Что надо знать об эндшпиле. Москва, 1979.
- 13) Аверух В. Гроссмейстерский репертуар 1. 64. 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) Белинский А., Михальчишина А. Интуиция. РИПО классик, 2003.
- 18) Белинский А., Михальчишина А., Свешко О. «Стратегия изобретенной пешки». Москва 2009г.
- 19) Березин В. Практикум по стратегии. Размет. Москва, 2013.
- 20) Березин В. Практикум по тактике. 1 уровень. Промежуточный ход. Тихий ход. Москва, 2013.
- 21) Березин В. Практикум по тактике. 2 уровень. Промежуточный ход. Тихий ход». Москва, 2013.
- 22) Березин В. Азы шахмат. Москва, 2010.
- 23) Березин В., Звянов В. Практикум по тактике. 1 уровень. Атака и защита. Контрольдар. Москва, 2013.