

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



Утверждено  
Директор ГБУ ДО РК «СПШШ»  
*И. Карякин*  
08.09.2023 г.

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

по спортивной дисциплине: шахматная композиция

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 шахматная композиция 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 – ФКСЦП), в соответствии с Всероссийским регламентом вида спорта, согласно Таблицы №1.

Таблица №1

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины
шахматная композиция	088 004 2 8 1 1 9

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, количеством 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 мастера	не применяется	10	2
Этап высшего спортивного мастерства	не применяется	12	2

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

Таблица № 3. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапная норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной подготовки)	Этап совершенствования спортивного мастера	Этап высшего спортивного мастерства		
Количество часов в неделю	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 мастера 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-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастера	Этап высшего 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	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам 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. Осуществление учебно-тренировочных мероприятий					
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 комплексового межвидового обслуживания	-	-	-	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.	Програмные учебно-тренировочные мероприятия	-	-	-	До 60 суток

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

Таблица № 5.

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

- 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 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. Головой 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						
		Учебно-тренировочный этап (стаи спортивной специализации)						
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	совершенствование высшего спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
1	Общая физическая подготовка (%)	14	8	4	4	4	4	
2	Специальная физическая подготовка (%)	-	-	4	4	4	4	
3	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	2	3	5	5	5	
4	Теоретическая подготовка (%)	37	37	35	37	36	33	
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	48	51	50	46	45	45	
6	Инструкторская и судейская практика (%)	-	1	2	2	2	2	
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1	1	2	2	4	5	

Таблица № 7.

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки						
		Нагрузка игроков в часах						
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	совершенствование высшего мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
1	Общая физическая подготовка	4,5	6	12	14	20	24	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах не должна превышать:						
		2	2	3	3	4	4	
		10-20	10-20	6-12	6-12	2-4	3-4	
		35	25	25	29	42	50	

2	Составление физической подготовки	0	-	25	29	42	50
3	Участие в спортивной соревновательной	-	6	19	36	52	62
4	Теоретическая подготовка (лекционная подготовка)	87	115	218	269	374	437
5	Тактическая подготовка	46	60	131	82	147	114
6	Теоретическая подготовка	64	90	130	218	280	398
7	Психологическая подготовка	2	10	32	35	40	50
8	Историческая практика	-	1	4	5	8	10
9	Судейская практика	-	2	8	10	13	15
10	Медицинско-биологические мероприятия (Медицинское обследование)	-	1	1	4	4	4
11	Восстановительные мероприятия	-	-	9	9	9	36
12	Тестирование в кроссрайд	2	2	2	2	2	2
Общие количество часов в год		234	312	624	724	1040	1248

## 2.5. Календарный план воспитательной работы

Таблица № 8.

№ п/п	Календарный план воспитательной работы		Сроки проведения
	Награждение работя	Мероприятия	
1	<b>Профилактическая деятельность.</b>		В течение года
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и помощника судьи-спортива спортивных 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: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве	В течение года

2	2.1.	Зимние-бегежские мероприятия и мероприятия на природе-занятия на лыжном спорте	помощника тренера-преподавателя, инструктор-методиста, - составление комплекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков самостоятельности; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование способности к педагогической работе;	
	2.1.	Организовать и провести мероприятия, направленные на формирование лыжного спортивного клуба	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивной фестивалей (написание положений, требований, регламентов) к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - беседа по профилактике дорожно-транспортного травматизма "Внимание! Дети на дороге" (беседа, конкурс); - беседа «О запрете табакокурения в школе»; - беседа «Профилактическая работа по профилактике ВИЧ-инфекции, СПИДа, туберкулеза»; - беседа о вреде курения в рамках Межучебного дня отказа от курения; - беседа по Всемирному дню борьбы со СПИДом; - беседа с обучающимися о правилах поведения на дорогах в зимний период. - Проведение бесед с обучающимися о соблюдении тепла в школе, об экономии электроэнергии; - беседа о профилактике гриппа, в зимний период; - беседа с обучающимися «Гордость и честь необходимо учиться с детства»; - беседа о личной гигиене обучающихся; - такти беседа о вреде курения; - беседа об опасности ксена.	В течение года
	2.2.	Режим питания и отдыха	Профилактика заболеваемости и воспитательная деятельность обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (профилактика учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановления после тренировок, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм.	В течение года

3	<b>Наглядно-техническое воспитание обучающихся</b>	поддержка физических возможностей, знание способов закрепления и укрепления мышц(тела)	
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к службе)	Беседы, встречи, лекции, другие мероприятия с привлечением местных спортсменов, тренерско-преподавателей и ветеранов спорта с обучающимися	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и соревнованиях в спортивно-оздоровительных и досуговых мероприятиях на спортивно-оздоровительных площадках)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парках, черемуховых открытиях (закрытия), 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, показательные выступления для обучающихся; направленные на: -формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков коуча спортсменов и их	В течение года

результатов)	мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимопомощия; - правильное поведение большинства; - расширение общего кругозора коуча спортсменов	Сентябрь
4.2. Воспитание толерантности	беседы по выполнению требований закона по обеспечению защиты детей от любых форм физического и психического насилия; -беседы с учителями других – один из законов морали; -беседы о дружбе толерантно; -беседы к международному дню толерантности; -беседы о взаимном отношении друг к другу; -беседы "Жизнь любви, семьи и верности"; -беседы о семейно-брачной культуре без семьи нет счастья на земле.	Октябрь Ноябрь Декабрь Январь Февраль

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

Таблица № 9.

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Печкомбината по проведению мероприятий
Начальной подготовки	Теоретическое название мероприятия (этикетки спорта, Честный спорт, инфа)	1 раз в год	Научить обучающихся соблюдать правила
	Проверка лекционных презентаций (значимость с международными стандартом (длительность списка)	1 раз в месяц	Научить коуча спортсменов проводить лекционные презентации через сервис по проверке презентаций в виде домашнего задания (презент-преподавателя выискивает спортивную 2-3 лекционных презентаций для самостоятельной проверки дома).
	Антидопинг-годами годами векторная	По назначению	Проведение вебинаров на спортивных мероприятиях
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Проведение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Подательские собрание	1-2 раза в год	Включить в повестку для родительского собрания вопрос по антидопингу. Информировать родителей для родителей. Научить родителей сервисом по проверке презентаций
	Роль родителей в процессе формирования антидопинговых		Курс-урок

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Англо-инговая мастерская	«Взгляд «Кридай четко»»	По назначению	Проведение мастер-курса на спортивном мероприятии
	Онаин обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Проведение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Семинар для спортсменов и тренеров-преподавателей	«Взгляд на нарушения антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Расширение круга участников за прошлые годы
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопросы по антидопингу. Использовать платформу для родителей. Нанять родителей-инспекторов по проверке препаратов
Этапы совершенствования мастерства и высшего спортивного мастерства	Семинар	«Взгляд на нарушения антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Расширение круга участников за прошлые годы
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Проведение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования

## 2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Таблица № 10.

Этап спортивной подготовки	План инструкторской и судейской практики	Сроки проведения
Начальной подготовки	Создание мероприятий в его форма	
Начальной подготовки	Современные мероприятия в его форма	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Обучающийся в роли помощника тренера-преподавателя, инструктора-методиста. Принять участие в организации и проведении соревнований в качестве судьи.	В соответствии с годовым учебно-тренировочным планом
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Беседы, семинары, практические занятия, самостоятельное изучение литературы по вопросам по организации и проведению соревнований в качестве судьи.	В соответствии с годовым учебно-тренировочным планом
	Практические занятия в использовании, принятой в шахматах терминологией, основными методами построения учебно-тренировочного занятия.	В соответствии с годовым учебно-тренировочным планом
	Практические занятия, направленные на развитие способности обучающегося наблюдать за выполнением упражнений другими обучающимися, находить ошибки и исправлять их.	В соответствии с годовым учебно-тренировочным планом
	Практические занятия по обучению самостоятельного ведения анализа шахматных партий, раскрывать результаты выступления на соревнованиях, делать их анализ.	В соответствии с годовым учебно-тренировочным планом
	Обучающийся в роли помощника тренера-преподавателя, инструктора-методиста. Принять участие в организации и проведении соревнований в качестве судьи.	В соответствии с годовым учебно-тренировочным планом
Этапы совершенствования мастерства и высшего спортивного мастерства	Беседы, семинары, практические занятия, самостоятельное изучение литературы по вопросам по организации и проведению соревнований в качестве судьи.	В соответствии с годовым учебно-тренировочным планом
	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

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 медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Таблица № 11.

Этап спортивной подготовки		Содержание мероприятий и его форма	Сроки проведения
Начальной подготовки	До года	Практические занятия с использованием корригирующих упражнений и психорезабилитационных процедур.	В течение года
	Свыше года	Практические занятия с использованием корригирующих упражнений и психорезабилитационных процедур.	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	До трех лет	Изучение и составление восстановительных комплексов.	В течение года
		Использование в соревновательном периоде медико-биологических и психологических средств.	В течение года
	Свыше трех лет	Составление режима дня, правильного, рационального питания.	В течение года
		Изучение литературы по психологии шахматиста	В течение года
Этап сверхспециализации спортивного мастера	Изучение и составление восстановительных комплексов. Использование в соревновательном периоде медико-биологических и психологических средств. Составление режима дня, правильного, рационального питания. Изучение литературы по психологии шахматиста	В течение года В течение года В течение года В течение года	
Этап высшего спортивного мастерства	Изучение и составление восстановительных комплексов. Использование в соревновательном периоде медико-биологических и психологических средств.	В течение года 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 дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях

По итогам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «шахматы» применительно к этапам спортивной подготовки, лица, проходящие спортивную подготовку (обучавшиеся), 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;

3.1.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивно специализации) на:  
- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «шахматы»;  
- формирование разноплановой 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;

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;

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 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 обучающимся обучающимся спортсменом, представителем выполняющим 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 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» Таблица № 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 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	6
			не более	не более	не более	не более
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+1	+3	+3	+5
			не менее	не менее	не менее	не менее
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	110	105	120	115
			не менее	не менее	не менее	не менее

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	17	11	
			не менее	не менее	
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+7	+9	
			не менее	не менее	
1.4.	Челночный бег 3 x 10 м	с	9,2	9,5	
			не менее	не менее	
2. Нормативы специальной физической подготовки					
2.1.	Тришажиме без остановки	количество раз	не менее 10	8	
2.2.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, пальцами рук касаются пола	количество раз	не менее	2	
			не менее	не менее	
3. Уровень спортивной квалификации					
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивное разряды - отряды юношеской спортивной разряды, отряды комплексной спортивной разряды, отряды комплексной спортивной разряды			
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - отряды спортивной разряды, отряды спортивной разряды, отряды спортивной разряды			

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	Нормативы	
			юноши	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	28	14
			не менее	не менее
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+9	+13
			не менее	не менее



1.4	Числовой бег 3 x 10 м	с	не менее 7,9	8,2
1.5	Присед 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 46	40
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Прессинг без остановки	количество раз	не менее 18	12
2.2	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться пола	количество раз	не менее 8	8
3.1	3. Уровень спортивной квалификации Спортивные разряд «кандидат в мастера спорта»			

Таблица № 15.

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			малышей/ девочек	девочек/ девушек
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 пяткастесной скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +11	+15
1.4.	Числовой бег 3 x 10 м	с	не более 7,2	8,0
1.5.	Присед 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.	Прессинг без остановки	количество раз	не менее 22	16
2.2.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться пола	количество раз	не менее 12	12
3.1.	3. Уровень спортивной квалификации Спортивные разряд «мастер спорта России» и (или) «мастер спорта России международного класса»			

Особо ценный материал представлен комплексами контрольных упражнений для осенней технической, тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки. Проводится урочное тестирование Приложении № 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:

**Грунтная начальная подготовка до года**  
Физическая культура и спорт в России.

Понятие о физической культуре.

Шахматный кодекс в России.

Правила шахматной игры. Первоначальные понятия. Ногины. Турнирные дисциплины, правило «отронул - ходи», требование записи турнирной партии.

Исторический обзор развития шахмат.

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

Дебют.

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

Миттельшпиль.

Комбинатива с мотвином «первого мая», использование слабости последней горизонтали, разрушение пешечного центра, освобождение поля, линии, перекрытия, блокировки, превращения пешки, уничтожения защиты. Пять игр. Оценка позиции. Центр, централизация. Открытие 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. Слонные окончания.

Общая физическая подготовка.

**Грунтная начальная подготовка 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.

Существование 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 равноправная игра.

#### **Дебют.**

Гамбит Эванса, венская партия, королевский гамбит. Стратегические идеи новиндлийской 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 схем как плана сторон в типовых позициях, получившихся из определенных дебютных систем.

#### **Эндшпиль.**

Конечные окончания. Король, конь и пешка против короля. Основные 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.

Елена 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 Стамм. Алгебраическая нотация. Андре Франсуа Филандор и его теория.

#### **Дебют.**

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

#### **Миттельшпиль.**

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

#### **Эндшпиль.**

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

Общая физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка.

#### **Группа спортивной специализации до трех лет: 2 года обучения**

Физическая культура и спорт в России.

Елена 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. Вексельная и внешкольная спортивная работа.

#### **Шахматный кодекс.**

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

#### **Исторический обзор развития шахмат.**

Французские и английские шахматисты первой половины XIX века. Мать Лабордон - Мах - Дюнель. Автомат Кампелена. Кафе «Режанс». Журнал «Паламед». 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, сицилийской защиты, защиты Каро – Кани, отчаянного ферзютого гамбита.

#### **Миттельшпиль.**

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

Проблема центра. Закрытый пешечный центр. Пешечный клин. Подвижный пешечный центр. Пешечный пролом 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.**

Полое соответствия в пешечных окончаниях. Конь с пешками против коня с пешками. Ладья и крайняя пешка против ладьи. Ладья и не крайняя пешка против ладьи. Принцип Терраца. Позиция Филандора. Построение «моста».

#### **Общепедагогическая подготовка.**

#### **Группа спортивной специализации до трех лет: 3 года 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. Права личности соревнования. 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. «Самоучитель шахматной игры» Э.С. Шварца. Шахматные собрания Петербурга. Журнал «Шахматный листок». Шахматы и детище русской культуры. Первый чемпион мира В. Стейниц и его ученики.

### Дебют.

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

### Миттельшпиль.

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

### Эндшпиль.

Многоходовые окончания. Реализация лишней пешки в многоходовых окончаниях. Сравнительная сила слона и коня в эндшпиле. Далека с пешкой против даля с пешкой.

### Общая физическая подготовка.

### Специальная физическая подготовка.

### Группа спортивной специализации свыше трех лет. 4 года обучения

Физическая культура и спорт в России.

Организационная структура и руководство физкультурными движениями 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. Эмануэли Ласкер и его подход 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 Алешина, Уфимцева, защиты Тарраша, скандинавской 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. Далека с пешками против даля с пешками. Активность короля и даля в даельных окончаниях. Сложные даельные окончания.

### Общая физическая подготовка.

### Специальная физическая подготовка.

Этап совершенствования спортивного мастерства

### Группа спортивной специализации спортивного мастера

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. Алехина- первый русский чемпион мира. Крупнейшие международные турниры середины XX века. Образование ФИДЕ. Система рокировки узнания чемпиона мира.

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

### Дебют.

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

### Миттельшпиль.

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

Пешечный перевес в центре, на ферзевом фланге, на королевском фланге. Пешечные цепи. Блокада пешки и пешечной цепи. Пешечный прорыв. Размен как средство получения перевеса. Прямудшество двух слонов. Стратегическая атака при разноцветных слонах, но большой диагональ, пешечного меньшинства. Стратегическая защита: размен жакующих фигур противника, упрощения, создание максимальных трудностей противнику, ослабление позиции противника, жертва материала ради перехода в эндшпиль, в котором реализация перевеса вызывает большие трудности. Компенсация за ферзя, даляю, даляю 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, получающихся из определенных дебютных систем.

### Эндшпиль.

Компенсация за ферзя, дамка, легкую фигуру. Дамка против легкой фигуры. Дамка и слон против дамки. Черевые окончания. Проблема перехода из миттельшпиля в эндшпиль. Сложные окончания.

Общая физическая подготовка.  
Специальная физическая подготовка.

Этап высшего спортивного мастерства

*Группа совершенствовании 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 пинного 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 подбирать материал в доступной форме. В зависимости от конкретных условий работы в план можно внести 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. Различные нормы и требования по шахматам. Почетные спортивные звания.

Основные формы организации занятий в спортивной школе.

Всероссийские соревнования для обучающихся, стартакинда, всероссийский турнир школьных команд «Бездама дамка». Международные связи российских шахматистов.

*Шахматный кодекс России. Удельно и организация соревнований*

Правила шахматной игры. Первоначальные понятия. Ношение. Турнирная дисциплина, правило «тройная – ход». 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, олимпиадные, товарищеские. Системы проведения соревнований: круговая, олимпийская, швейцарская.

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

Организация и проведение шахматных соревнований. Положение о соревнованиях. Регламент. Подготовка места соревнования. 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 ражге 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, Анатолия 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. Мобилизация 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. Жертва пешки в дебюте за инициативу. Гамбиты.

Эволюция взглядов на дебютную теорию. Характеристика современных дебютов.

Методы работы над дебютами. Принципы составления дебютного репертуара. Понятие дебютной новинки. Концептуальный метод изучения дебютных схем. Стратегия идеи основных дебютных схем.

*Миттельшпиль*

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

Комбинация с мотивами «слепоты мата», использование слабости первой (последней) горизонталы, разражение пешечного прироста короля, освобождение поля и линии, перекрестки, блокировка, 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. Пешечная атака. Атака в дебюте, миттельшпиле, эндшпиле. Атака на короля. Атака на незастороженного короля. Атака короля при односторонних и разносторонних рокировках. Контроль в центре в ответ на

флангового атак. 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, перегруппировка сил, экономизм в защитительных мероприятиях. Тематизация перехода и контратаку.

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

Типичные комбинации в дебюте, миттельшпилье, эндшпилье.

Определение стратегии. Элементы стратегии, оценочные позиции, выбора плана. Принципы реализации материального преимущества. Простейшие принципы разграничения средних и игры: целесообразность в развитии фигур, мобилизации сил, определение ближайших и последующих задач. План игры. Оценочные позиции.

Центр. Централизация. Открытые и полуоткрытые линии. Тяжелые фигуры на открытых и полуоткрытых линиях. Форпост. Прорыве в сельскую горизонталь.

Проблема центра. Закрытый пешечный центр. Пешечный клин. Подвешенный пешечный центр. Пешечный прорыв в центре и образование проходной пешки. Пешечно – фигурный центр, открытый центр. Центр и фланги. Ослабление центра в миттельшпилье. Роль центра при фланговых операциях. Борьба с образованным у противника пешечного центра.

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

Подвижность слона и коня в миттельшпилье. 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 равноценных слонах, но большой диагонали, пешечного меньшинства. Приемы стратегической защиты: размен атакующих фигур противника, упрощения, создание максимальных трудностей противнику, ослабление позиции противника, жертва материала ради перехода в эндшпиль, в котором реализация перевеса вызывает большие трудности.

Компенсация за ферзя. Дамью, легкую фигуру.

Стратегическая инициатива. Искрированные и высшие 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 эндшпилье. Активность фигур в эндшпилье. Матование одиночного короля.

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

окончаниях: правило квадрата, оппозиция, виды оппозиции, король и пешка против короля, зашпильная и отдаленная проходные пешки, игра королем с двойной целью, «треугольник», прорыв, сочетание угроз, поля соответствия.

Многопешечные окончания. Реализация лишней пешки в многопешечных окончаниях.

Сложные пешечные окончания, ферзь против пешки, слон против пешки. Коня против пешки.

Коневые окончания. Сложные окончания. Одноцветные и разноцветные слоны. Сравнительная сила слона и коня в эндшпилье.

Дамевые окончания. Дамья против пешки. Дамья с пешкой против дамы. Дамья и крайняя пешка против дамы. Активность короля и дамы в дамевых окончаниях. Сложные дамевые окончания.

Ферзевые окончания. Компенсация за ферзя, дамы и легкую фигуру. Дамья против легких фигур. Дамья и слон против дамы.

Проблема перехода из миттельшпилье в эндшпилье. Переход из дебюта в эндшпилье. Сложные окончания.

#### ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Основное содержание психологической подготовки шахматистов состоит в следующем:

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

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 преобладании тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия: разяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение. Так, в полной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообразно информации, 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 совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Акцент 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.*

Учащие шахматистов в квалификационных и тематических турнирах.

Разбор 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 творческих упражнений.

*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 аналитических докладов обучающихся.

*Консультационные формы, конкурсы, решение задач и этюдов, семинары одноклассников, турниры, упражнения на расчет вариантов.*

Тематические партии по консультации и связи одноклассников.

#### 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 физическими упражнениями и спорта. Личная гигиена шахматиста.

Закладывание. Роль закаливания и легкое предупреждение инфекционных и простудных заболеваний. Средства закаливания и методы их применения. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма.

Значение питания как фактора обеспечения и укрепления здоровья. Понятие об основном обмене, об энергетических тратах при различных физических и умственных нагрузках и восстановлении. Понятие о калорийности. Вредное воздействие курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность шахматиста.

Питательные основы режима труда, отдыха, занятий спортом. Значение правильного режима для роста спортсмена. Место ежедневной утренней гимнастики и водных процедур в режиме дня шахматиста. Режим сна и питания шахматиста. Дневная активность шахматиста. Требования к режиму шахматиста. Режим шахматиста во время соревнований. Врачебный контроль за физической подготовкой шахматиста. Содержание врачебного контроля и самоконтроля. Порядок осуществления врачебного контроля в спортивной школе.

#### ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

##### 1. Строевые упражнения

Построение в шеренгу, колонну (особенно определяющий интервал и дистанцию). Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Отставь!». Расчет группы: по порядку, на первый и второй. Повороты на месте и в движении: направо, налево, кругом. Передвижения: шаг и бег на месте, походный (обычный) шаг, бег, переход с шага на бег и с бега 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, в движении.

##### 2. Общеразвивающие упражнения без предметов

Для мышц дук и плечевого пояса: одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (отведение, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые и круговые движения, взмахи и рыкательные 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 (подпрыжки, прыжки, выпад), сгиб, лежа, круговые движения (стоя, сидя, лежа), взмахи ногой (вперед, в сторону, назад), подскоки (ноги вместе, врозь, скрестно, на одной ноге), передвижение прыжками на одной и двух ногах.

Для мышц всего тела: сочетание движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движениями руками, выпады с наклоном туловища, прращение 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 этап совершенствования спортивного мастерства**  
**(20 часов в неделю)**

№ п/п	Разделы подготовки	Месяцы																
		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
2.	Специальная физическая подготовка	42	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
4.	Теоретическая подготовка (Практическая подготовка)	204	24	34	33	36	32	31	26	28	19	22	47	55				
4.1.	Квалификационные туры	195	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	15	20				
4.2.	Квалификационные туры, анализ партий и типовых позиций	179	4	14	13	16	12	1	6	5	4	2	47	55				
5.	Тактическая подготовка	147	10	10	10	10	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11
6.	Теоретическая подготовка	289	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.	Шахматный кодекс в России. Исторический обзор развитие шахмат.	3																
6.3.	Дебют	100	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
6.4.	Миттельшпиль	150	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
6.5.	Эндшпиль	75	6	5	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
7.	Шахматная физическая подготовка	40	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
8.	Историко-педагогическая практика	8																
9.	Судейская практика	13																
10.	Медико-биологические мероприятия (Медицинское обследование)	4																
11.	Воспитательные мероприятия	56	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
12.	Тестирование и контроль.	2	1															
	<i>Всего часов</i>	<i>1060/80</i>	<i>80</i>	<i>90</i>	<i>90</i>	<i>100</i>	<i>90</i>	<i>80</i>	<i>90</i>	<i>80</i>	<i>80</i>	<i>80</i>	<i>80</i>	<i>80</i>	<i>80</i>	<i>80</i>	<i>80</i>	<i>80</i>

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

№ п/п	Разделы подготовки	Месяцы																
		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
2.	Специальная физическая подготовка	50	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	6	7	6	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
4.	Теоретическая подготовка (Практическая подготовка)	457	21	31	24	29	16	23	27	28	22	26	28	27	26	28	27	28
4.1.	Квалификационные туры	257	17	24	20	20	24	20	20	24	18	24	23	23				
4.2.	Квалификационные туры, анализ партий и типовых позиций	180	4	9	4	9	12	5	7	14	8	12	47	55				
5.	Тактическая подготовка	114	9	9	9	9	9	9	9	10	10	10	10	10	10	10	10	10
6.	Теоретическая подготовка	388	39	39	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 шахмат.	3																
6.3.	Дебют	146	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13

№ п/п	Разделы подготовки	Месяцы																
		146	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13			
6.4.	Миттельшпиль	146	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13
6.5.	Эндшпиль	101	11	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
7.	Шахматная физическая подготовка	50	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
8.	Историко-педагогическая практика	10																
9.	Судейская практика	15																
10.	Медико-биологические мероприятия (Медицинское обследование)	4																
11.	Воспитательные мероприятия	56	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
12.	Тестирование и контроль.	2	1															
	<i>Всего часов</i>	<i>1246</i>	<i>96</i>	<i>108</i>	<i>96</i>	<i>108</i>	<i>96</i>	<i>108</i>	<i>108</i>	<i>96</i>	<i>108</i>	<i>108</i>	<i>96</i>	<i>108</i>	<i>108</i>	<i>108</i>	<i>108</i>	<i>108</i>

#### 5. Условья 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 спортивных дисциплин. Реализация дополнительной образовательной программы спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивной дисциплины шахматная композиция вида спорта «Шахматы», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Шахматная композиция - вид творчества, исторически сложившийся из практической шахматной игры. Цель шахматной композиции — выражение художественных идей в шахматной форме.

В шахматной композиции имеются следующие направления творческой деятельности: составление и решение композиций (задачи, этюды).

Задачи и этюды представляют собой искусственно составленные позиции фигур на шахматной доске с определенным заданием для одной из сторон, подразумевающее способ выполнения этого задания (решение).

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

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

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «Шахматы» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «Шахматы» не ниже уровня всероссийских 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 дополнительной 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, заниматься физическими упражнениями и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Открыт к труду и обороне» (ТТО)» 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 демокративная с фигурами демокративными	комплект	2
2.	Доска шахматная с фигурами шахматными	комплект	10
3.	Интерактивный комплект (крупномасштабный проектор, компьютер, экран, специальное программное обеспечение для вида спорта шахматы)	штук	1
4.	Сезонхомер	штук	2
5.	Стол шахматный	штук	10
6.	Стол	штук	10
7.	Чаши шахматные	штук	10
8.	Мат гимнастический	штук	2
9.	Мат набивной (медиабол) от 1 до 5 кг	комплект	3
10.	Турник навесной для гимнастической стенки	штук	1

Для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

11.	Доска шахматная с демокративными фигурами	комплект	2
12.	Ноутбук со специальным программным обеспечением для вида спорта шахматы	штук	3
13.	Веб-камера	штук	2

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

Таблица № 23.

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

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки	Этап среднего спортивной специализации	Этап спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства				
1.	Шахматная доска с шахматными фигурами	комплект	на обучающегося	количество	количество	количество	количество	срок эксплуатации (лет)	срок эксплуатации (лет)	срок эксплуатации (лет)	срок эксплуатации (лет)
2.	Ноутбук со специальным программным обеспечением для вида спорта шахматы	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	3	-	3

Таблица № 24.

**Обеспечение спортивной экипировкой**

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки						
				Этап начальной подготовки	Этап среднего спортивной специализации	Этап спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
1.	Костюм спортивный детский	штук	на обучающегося	-	-	-	1	2	1	1
2.	Костюм спортивный взрослый	штук	на обучающегося	-	-	-	1	2	1	1

Кроссовки	пар	штук	штук	штук	штук	штук	штук	штук	штук
3. Кроссовки для катания на коньках	пар	штук	штук	штук	штук	штук	штук	штук	штук
4. Кроссовки утепленные	пар	штук	штук	штук	штук	штук	штук	штук	штук
5. Футболка спортивная	штук	штук	штук	штук	штук	штук	штук	штук	штук
6. Шапка спортивная	штук	штук	штук	штук	штук	штук	штук	штук	штук
7. Шорты спортивные	штук	штук	штук	штук	штук	штук	штук	штук	штук

- 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 организацией систематического медицинского контроля.

### 5.3. Кадровые 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 Минздрава 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 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 детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства по шахматам (Москва 1979 год, автор Костьев А.И.) и предназначена для учащихся шахматных отделений ДЮСШ и СДЮШОР.
- 8) Программы для нескольких учреждений и общеобразовательных школ, спортивных кружков и секций (составитель Костьев А. М., Москва, «Госспециздат», 1986 год).
- 9) Авербах Ю. Д. Шахлы средняя игра. Москва, 2000.
- 10) Авербах Ю., Бейлин М. Путешествие в шахматное королевство. Москва, 1988.
- 11) Авербах Ю., Котов А., Юзович М. Шахматная школа. Ростов-на-Дону, 2009.
- 12) Авербах Ю. Д. Что надо знать об эндшпиле. Москва, 1979.
- 13) Айрух Б. Гроссмейстерский резервар I. d4. Том второй. Москва, 2011.
- 14) Баранов Б. Ф. Штурм королевской крепости. Москва, 1981.
- 15) Бейли В. Давалика шахмат. Москва, 2012.
- 16) Бейли В. Шахматная тактика. Техника расчета\*. Москва, 2012.
- 17) Белявский А., Михальчишин А., Нигулина РИПО классик, 2003.
- 18) Белявский А., Михальчишин А., Стелко О. «Стратегия индивидуальной пешки». Москва 2009г.
- 19) Березин В. Практикум по стратегии. Размен. Москва, 2013.
- 20) Березин В. Практикум по тактике. 1ступень. 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., Зыков В. Практикум по тактике. 1 ступень. Атака и защита. Контроль. Москва, 2013.