

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



Утверждено
Директор ГБУ ДО РК «СПШШД»

А. И. Карякин
«09» января 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ШАХМАТЫ»

по спортивной дисциплине: 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 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 ресурсом видов спорта, согласно Таблица №1.

Таблица №1

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины				
	088	001	2	8	1 1 Я
шахматы					

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

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач:

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

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Таблица № 2.

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

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

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

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

Таблица № 3.

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				Этап высшего спортивного мастерства	
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной подготовки)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства		
До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет			
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, включенные: учебно-тренировочные занятия (групповые и индивидуальные, тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам спортивной подготовки на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки и период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях);

Учебно-тренировочные мероприятия Таблица № 4.

№ п/п	Вид учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения)			
		Учебно-тренировочных мероприятий и объектов)	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия 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. Сопровождающие учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	-	До 10 суток
2.3.	Мероприятия для коллективов межшкольного образования	-	-	-	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.	Проектные учебно-тренировочные мероприятия	-	-	-	До 60 суток

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

Таблица № 5. Объем соревновательной деятельности

Виды соревновательной	Этапы и годы спортивной подготовки				Этап высшего спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	3	4	4	4	1
Оборочные	-	2	2	4	4
Основные	-	1	1	2	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 международных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

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

Таблица № 6.

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

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки				
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
1.	Общая физическая подготовка (%)	14	8	4	4	4
2.	Специальная физическая подготовка (%)	-	-	4	4	4
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	2	3	5	5
4.	Техническая подготовка (%)	37	37	35	37	35
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	48	51	50	46	45
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	1	2	2	2
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1	1	2	2	4
					4	5

Годовой учебно-тренировочный план

Таблица № 7.

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
4,5		6	12	14	20	24
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах не должна превышать:						
2		2	3	3	4	4
30-20	10-20	6-12	6-12	6-12	2-4	2-4
1.	Общая физическая подготовка	33	25	25	29	42
						36

2.	Специальная физическая подготовка	-	-	25	29	42	59
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	6	19	36	51	62
4.	Тренировочная подготовка (параметры подготовки)	87	115	218	269	374	437
5.	Тактическая подготовка	46	60	131	82	147	114
6.	Теоретическая подготовка	64	90	150	218	280	398
7.	Тактическая подготовка	2	10	32	35	40	50
8.	Методические приемы	-	1	4	5	8	10
9.	Судейская практика	-	2	8	10	13	15
10.	Медико-биологическое мероприятие (Медицинское обследование)	-	1	1	4	4	4
11.	Восстановительные мероприятия	-	-	9	9	36	56
12.	Тестирование и контроль	2	2	2	2	2	2
Общее количество часов в год		234	312	624	748	1040	1248

2.5. Календарный план воспитательной работы

Таблица № 8.

№ п/п	Направление работы	Мероприятия		Сроки проведения	
		Календарный план воспитательной работы	Мероприятия	Сроки проведения	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность				
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:	В течение года		
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусматриваются:	В течение года		

2.	Здоровье-бережение	помощника тренера-преподавателя, инструктора-методиста.		
2.1.	Организовать и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<ul style="list-style-type: none"> - составление комплекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к здоровьесберегающей работе; 	<ul style="list-style-type: none"> - беседа по профилактике допинго-транспортного правонарушения "Внимание! Дети на дорожке", (беседа, конкурс); - беседа «О запрете табакокурения в школе»; - беседа «Профилактическая работа по проблеме ВИЧ-инфекции, СПИД, туберкулеза»; - беседа о вреде курения в рамках Месячника здорового дня от курения»; - беседа во Всемирному дню борьбы со СПИДом; - беседа с обучающимися о правилах поведения на дорожке в зимний период; - Провести беседу с обучающимися о естественной тяге в школе, об эквивалентности экстремизма; - беседа о профилактике гриппа, в зимний период; - беседа с обучающимися «Правильности и необходимости учиться с детства»; - беседа с личной типичные обучающимся; - шаша беседа о вреде курения»; - беседа об опасности кальяна 	<ul style="list-style-type: none"> Декабрь Январь Февраль Март Апрель Май
2.2.	Режим питания и отдыха	<ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительность учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм; 	<ul style="list-style-type: none"> Декабрь Январь Февраль Март Апрель Май 	

		поддержка физических волиний, ланше способоу аквалитатин и учреление намотитетта)	
3	Награмотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Творческая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственной символики (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере росл, традиций и релания вида спорта в современном обществе, истинных спортсмена в Российской Федерации, в релние, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с привлечением местных спортсменов, тренеро-преподавателей и ветераны спорта обучающимися	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и соревнованиях и современных и иных мероприятиях)	Участие в: <ul style="list-style-type: none"> - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парках, парковых открытиях (акрияти), наряджени на укладных мероприятиях, - тематических физкультурно-спортивных праздниках, в соответствии с календарем учреждения 	В течение года
4	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивной)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, наряджение на: <ul style="list-style-type: none"> -формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивной результатов; - развитие шыкья юных спортсменов и их 	В течение года

результатов)	мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; <ul style="list-style-type: none"> - правовые победы-боксашков; - расширение общего кругозора юных спортсменов 	
4.2. Воспитание толерантности	-беседы по выделению преобладающей ланши по обеспечению защиты от любых форм физического и психического насилия; <ul style="list-style-type: none"> -беседы «Уважай других – они не ланюво мариню»; -беседы «Будь толерантен»; -беседы к международному дню толерантности; -беседы «Личное отношение друг к другу»; -беседы «Днев любви, совия и верности»; -беседы «Если бытовое культурно абса семия нег чистота на язык». 	Сентябрь Сентябрь Октябрь Ноябрь Декабрь Январь Февраль

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

Таблица №9.

План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и

борьбу с ним

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятий и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
	Проверка лекарственных препаратов (наличием с международными стандартом «Знаниемлай стикос») <ul style="list-style-type: none"> Антидотин-токсикология «Классности спорта» Честная игра» 	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренир-преподаватель называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	Антидотин-токсикология «Классности спорта» Честная игра» Оценки обучение на сайте РУССАДА	По назначению	Проведение лектория на спортивных мероприятиях.
	Разгильское обучение в сообразия	1 раз в год	Прожидание онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы интродипингового образования.
	Разгильское обучение в сообразия	1-2 раза в год	Включить в повестку для разгильского обучения по антидотин-токсикологии для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов

	Семинар для тренеров-преподавателей АСЖ	«Были нарушениями антидопинговых правил», «Роль тренера-преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры судьи»	1-2 раза в год	Рассмотрение видео нарушений на прошлые годы
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Антидопинговая акция	«Играй честно»	По мере появления	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	Описание обучения на сайте РУСАДА		1 раз в год	Проведение онлайн-курса – это неформальная часть системы антидопингового образования
	Семинар для тренеров-преподавателей АСЖ	«Были нарушениями антидопинговых правил», «Примеры некорректных средств	1-2 раза в год	Расширение круга нарушений за прошлые годы
	Роль тренера-преподавателя в сборные	«Роль тренера в процессе формирования антидопинговой культуры	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Рассмотреть материалы для родителей. Начать родительский семинар по проверке препаратов
Этапы освоения нового материала и высшего спортивного мастерства	Описание обучения на сайте РУСАДА		1 раз в год	Проведение онлайн-курса – это неформальная часть системы антидопингового образования
	Семинар	«Были нарушениями антидопинговых правил», «Примеры некорректных средств контроля» «Полная защита на ТПО» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Расширение круга нарушений за прошлые годы

2.7. План инструкторской и судейской практики

Таблица № 10.

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятий и его форма	Срок проведения
Начальной подготовки	Обучающийся в роли помощника тренера-преподавателя, инструктора-методиста	В соответствии с годовым учебно-тренировочным планом
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
	Беседы, семинары, практические занятия, самостоятельное изучение литературы по шахматной подготовке и проведению соревнований в качестве судьи.	В соответствии с годовым учебно-тренировочным планом
	Практические занятия с использованием, принятых в шахматном терминологией, основных методов 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 шахматных партий, регистрировать результаты шахматного выступления на соревнованиях, вести их журнал	В соответствии с годовым учебно-тренировочным планом
Этапы освоения нового материала и высшего спортивного мастерства	Обучающийся в роли помощника тренера-преподавателя, инструктора-методиста. Принять участие в организации и проведении соревнований в качестве судьи. Беседы, семинары, практические занятия, самостоятельное изучение литературы по шахматной подготовке и проведению соревнований в качестве судьи. Практические занятия на развитие судейских навыков путем изучения правил соревнований, привлечение обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протокола соревнований.	В соответствии с годовым учебно-тренировочным планом

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.

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

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

соответствиях

По итогам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «шахматы» применительно к этапам спортивной подготовки, лица, прошедшие 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 разнообразнейшей 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 в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «шахматы» представляет собой систему контроля, включающую дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности и уровня подготовленности обучающихся. Мониторинг обеспечивает текущий контроль, промежуточную и итоговую информацию об уровне и результатах освоения программного материала спортивной подготовки каждым отдельным обучающимся программой, представителем выполнения 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.

Объективные контрольные тестирования исключает 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	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не более		не более	
			+1	+3	+3	+5
1.4.	Пряжком в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115

Таблица № 13.

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	6,2
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			17	11
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+7	+9
1.4.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не менее	
			9,2	9,5
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Приседание без отягощения	количество раз	не менее	
			10	8
2.2.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, пальцами рук касаться пола	количество раз	не менее	
			2	
3. Уровни спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Спортивные разряды - «Стрелый юниорский спортивный разряд», «Стрелый юношеский спортивный разряд», «Стрелый юношеский спортивный разряд»	
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды - «Стрелый спортивный разряд», «Стрелый спортивный разряд», «Стрелый 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	
			мальчики/юноши	девочки/девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,5	10,1
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			28	14
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+9	+13

1.4.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не менее	7,9	8,2
			не менее		
1.5.	Прямой в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	180	165
			не менее		
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (1 мин)	количество раз	не менее	46	40
			не менее		
2. Нормативы специальной физической подготовки					
2.1.	Приседание без остановки	количество раз	не менее	18	12
			не менее		
2.2.	Наклон вперед из положения стоя с вытяженными руками, пальцами рук касаются пола	количество раз	не менее	8	8
			не менее		
3. Уровень спортивной квалификации					
3.1.	Специальное разряд «кандидат в мастера спорта»				

Таблица № 15.

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив		
			малышов/юноши	девушки/девушки	
1. Нормативы общей физической подготовки					
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	8,2	9,6
			не более		
1.2.	Стояние и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	24	13
			не менее		
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	+11	+15
			не более		
1.4.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	7,2	8,0
			не менее		
1.5.	Прямой в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	215	180
			не менее		
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (1 мин)	количество раз	не менее	49	45
			не менее		
2. Нормативы специальной физической подготовки					
2.1.	Приседание без остановки	количество раз	не менее	22	16
			не менее		
2.2.	Наклон вперед из положения стоя с вытяженными руками, пальцами рук касаются пола	количество раз	не менее	12	12
			не менее		
3. Уровень спортивной квалификации					
3.1.	Специальное звание «мастер спорта России» и (или) «спросмастер» России и (или) «мастер спорта России международного класса»				

Оценочный материал представляет комплексом контрольных упражнений для оценки технической, тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку по дополнительному образовательным программам спортивной подготовки. Проводится учреждением 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:

Группа 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 «отрочка - ходя», требования к игре-турнирной партии.

Исторический обзор развития шахмат.

Шахматы в культуре стран Арабского Халифата. Проникновение шахмат в

Европу. Реформа шахмат. Шахматные трактаты. Запрет шахмат деркомью.

Дебют.

Классификация дебютов. Значение флангов в дебюте. Захват центра с

флангов. Проура центра. Гамбиты. Стратегические идеи гамбита Эванса, венской партии, королевского гамбита.

Миттельшпиль.

Комбинаты с мотном «черного мата», использование слабости последней

горизонтали, разрушение пешечного центра, освобождение поля, линии,

перекрестия, блокировка, превращение пешки, унытожения запяты. План игры.

Оценка позиции. Центр, централизация. Открытые и полуоткрытые линии. Тяжелые

фигуры на открытых и полуоткрытых линиях.

Эндшпиль.

Пешечные окончания. Король и пешка против короля и пешки. Король и

пешка против короля и двух пешек. Отлаженная проходная пешка. Пешечный

проура. Слон против пешки. Конечные окончания. Король, конь и пешка против

короля. Слоновые окончания.

Общая физическая подготовка

Группа начальной подготовки сямые годы

Физическая культура и спорт в России.

Вопросы развития физической культуры и спорта в стране. Крепкой 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. Кальбриен Греко. Шахматы как придворная игра.

Дебют.

Гамбит Эванса, венская партия, королевский гамбит. Стратегические идеи новонидельской 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.

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.

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

Эндшпиль.

Основные идеи и технические приемы в пешечных окончаниях. Конь с пешкой против двух и более пешек. Конь против пешек. Слон с пешкой против двух и более пешек. Слон против пешек. Идеиные окончания. Давяк против пешек. Давяк 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. Вективная 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. Марч Дабурдоне - Мах - Доньяль. 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, шотландской защиты, защиты Каро - Кани, откинутого ферзевого гамбита.

Миттельшпиль.

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

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

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

Эндшпиль.

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

Общезначимая физическая 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 соревнования. Порядок открытия и закрытия соревнований. Праздничность соревнований. Порядок оформления отчетов о соревнованиях. Республиканский турнир школьников на приг «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, «Самочетель шахматной игры» Э.С. Шнейерс. Шахматные собрания Петербурга. Журнал «Шахматный листок». Шахматы и развитие русской культуры. Первый чемпион мира В. Стейнц и его ученик.

Дебют.

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

Миттельшпиль.

Атака на короля. Атака короля при односторонних рокировках, атака короля при разносторонних рокировках. Контруктар в центре в ответ на fianchetto атаку. Ограничение подвижности фигур: ограничение «жизненного» пространства противника, выключение фигур из игры, связь, блокада, торможение освообождающихся ходов.

Эндшпиль.

Многоходовые окончания. Реализация пешечей пешки в многоходовых окончаниях. Существенная сила слона и коня в эндшпиле. Ладья с пешкой против ладьи с пешкой.

Общая физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка.

Группа спортивной специализации свыше трех лет: 4 года обучения физической культуре и спорту в России.

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

Шахматный кодекс России.

Зачет по судейству и организации соревнований. Инструкторская и судейская практика.

Исторический обзор развития шахмат.

М.И. Чигорин – основоположник русской шахматной школы. Эмигранты 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, славянской защиты.

Миттельшпиль.

Защита в шахматной партии. Составление плана защиты, перестроившая сил. Подвижность слона и коня в миттельшпиле. Связь и сильные ладьи. Слабость комплекса полей. Пешечные слабости.

Эндшпиль. Сложные пешечные окончания. Ладья с пешками против ладьи с пешками. Активность короля в ладьях и ладьях окончаний. Сложные ладьяные окончания.

Общая физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка.

Этап совершенствования спортивного мастера

Группа совершенствования 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. Гибридолизм 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 розыгрыша званья чемпиона мира.

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

Дебют.

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

Миттельшпиль.

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

Пешечный перевес в центре, на ферзевом фланге, на королевском фланге. Пешечные цепи, блокада пешки и пешечной цепи. Пешечный прорыв. Размен как средство получения перевеса. Преимущество двух слонов. Стратегическая атака: при разноцветных слонах, по большой диагонали, пешечного меньшинства. Стратегическая защита: размен атакующих фигур противника, упрощения, создание максимальных трудностей противнику, ослабление позиции противника, жертва материала ради перехода в эндшпиль, в котором реализация перевеса вызывает большие трудности. Компенсация за ферзя, ладью, легкую фигуру в середине партии.

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

Эндшпиль.

Компенсация за ферзь, дама, легкую фигуру. Дама против легких фигур. Дама и слон против дамы. Ферзьные окончания. Проблема перехода от миттельшпильца в эндшпиль. Сложные окончания.

Общая физическая подготовка.
Специальная физическая подготовка.

Этап высшего спортивного мастерства

Група совершенствования спортивного мастера

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.

Общезначимая 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 излагать материал в доступной форме. В зависимости от конкретных условий работы в план можно вносить коррективы.

Физическая культура и спорт в России

Понятие о физической культуре. Физическая культура, как составная часть гармоничного развития личности. Задачи физического воспитания: укрепление здоровья, всестороннее развитие человека.

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

Основные формы организации занятий в спортивной школе.

Всероссийские соревнования для юношеского, стартового, всероссийский турнир школьных команд «Бетая дама». Международные турниры российских шахматистов.

Шахматный кодекс России. Судейство и организация соревнований

Правила шахматной игры. Первоначальные понятия. Ногаши. Турнирная дисциплина, правила «тройной ход», требования записи турнирной партии.

Основные положения шахматного кодекса.

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

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

Контроль времени на обдумывание ходов в партии. Таблица очередности игры в соревнованиях. Правильно определение цвета фигур.

Организация и проведение шахматных соревнований. Положение о соревнованиях. Регламент. Подготовка места соревнований. Порядок открытия и закрытия соревнований. Порядок оформления отчета о соревнованиях. Зачет по судейству и организации соревнований. Инструкторская и судейская практика.

Исторический обзор развития шахмат

Происхождение шахмат. Легенда о 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 предвзвешенная игра.

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

Дебют

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

Эволюция взглядов на дебютную теорию. Характеристики современных дебютов.

Методы работы над дебютом. Принципы составления дебютного репертуара. Понятие дебютной позиции. Концентрационный метод изучения дебютных схем. Стратегия идеи основных дебютных схем.

Миттельшпиль

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

Комбинация с потерями «стертого мата», использование слабости первой (последней) горизонтали, разрушение пешечного прикрытия короля, освобождение поля и линии, перекрытие, 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. Перечень – фигурная атака. Атака в дебюте, миттельшпиле, эндшпиле. Атака на короля. Атака на короля. Атака на короля. Атака короля при односторонних и разносторонних рокировках. Контроль в центре в ответ на

финтговую атаку. Защита в шахматной партии. О роли защиты в шахматной партии. Пешивная и активная защиты. Требования к защите: определение момента, с которого необходимо переходить к защите, составление плана защиты, переутрачивровка 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, миттельшпиле, эндшпиле.

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

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

Проблема центра. Закрытый пешечный центр. Пешечный клин. Поднятый пешечный центр. Пешечный прорыв в центре и образование проходной пешки. Пешечно – фигурный центр, открытый центр. Центр и фигура. Ослабление с флангов в миттельшпиле. Роль центра при фигурных операциях. Борьба с образованием у противника пешечного центра.

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

Подвижность слона и коня в миттельшпиле. Сильные и слабые 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, упрощения, создание максимальных трудностей противнику, ослабление позиции противника, жертва материала ради перехода в эндшпиль, в котором реализация перевеса вызывает большие трудности.

Компенсация за феря. Ладью, легкую фигуру.

Стратегическая инициатива. Изолированные и висячие пешки.

Позиционные жертвы: пешка, качества. Игра на двух флангах. Маневренная борьба в закрытых позициях. Типичные 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. Многообразие одиночного короля.

Пешечная окончатая. Систематизация пешечных окончатых по тематическому содержанию. Основные идеи и технические приемы в пешечных

окончатых: правильно квадрат, оппозиция, виды оппозиции, король и пешка против короля, защищенная и отдаленная проходные пешки, игра королей с двойной целью, «строголинка», прорыв, сочетание угроз, поле соответствия.

Многопешечные окончатая. Реализация лишней пешки в многопешечных окончатых.

Сложные пешечные окончатая. Ферзь против пешки. Слон против пешки. Коня против пешки.

Коньевые окончатая. Словоное окончатая. Одноцветные и разноцветные слоны. Сравнительная сила слона и коня в эндшпиле.

Ладьяные окончатая. Ладья против пешки. Ладья с пешкой против ладьи. Ладья и крайняя пешка против ладьи. Активность короля и ладьи в ладьяных окончатых. Сложные ладьяные окончатая.

Ферзевые окончатая. Компенсация за ферзя, ладью и легкую фигуру. Ладья против легких фигур. Ладья и слон против ладьи.

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

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Основное содержание психологической подготовки шахматистов состоит в следующем:

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

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

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

самоконтролю, в заключительной 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, анализа различных материалов, характеризующих личность шахматиста. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения коррективов в учебно-тренировочный процесс и планирования психологической подготовки шахматистов.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА)

Квалификационные турниры, анализ партий и типовых позиций, индивидуальная работа

Участие шахматистов в квалификационных и тематических турнирах. Разбор с тренером-преподавателем сыгранных партий, анализ типовых положений, выполнение упражнений для улучшения техники расчета вариантов, тренировка со спарринг-партнером.

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

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

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

Компьютеризованные методы, конкурсы решения задач и задачelor, составы одновременной игры, упражнения на расчет вариантов

Тематические партии по консультации и связи 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 питании. Краткая характеристика питания физических упражнений и спорта. Личная гигиена шахматиста.

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

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

Гигиенические основы режима труда, отдыха, занятий спортом. Значение правильного режима для юного спортсмена. Место ежедневной утренней гимнастики и водных процедур в режиме дня шахматиста. Режим сна и питания шахматиста. Двигательная активность шахматиста. Требования к режиму шахматиста. Режим шахматиста во время соревнования. 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!», «Разняйся!», «Смирно!», «Отстань!». Расчет группы: по порядку, на первом и втором. Повороты на месте и в движении: направо, налево, кругом. Передвижения: шаг и бег на месте, походный (обычный) шаг, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение длины и частоты шагов. Построения: из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два, повороты в движении. Разыграние и смыкание: представлениями 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, захваты и рычковые движения в различных исходных упражнениях, на месте и в движении, сгибание - разгибание рук в упоре лежа.

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

Для мышц ног: поднимание и опускание ноги (правой и левой), вперед, в сторону и назад), сгибание и разгибание ног стоя (полуприсед, присед, выпад), сгиб, лежа, круговые движения (стоя, сидя, лежа), захваты ног (вперед, в сторону, назад), полочки (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, вращение туловища с круговыми движениями руками, посредством сгибания и разгибания ног и др.), упражнения на формирование правильной осанки.

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 помещения для игры в шахматы;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физическими упражнениями и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 612388);

- 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 деконструкционная с фигурами деконструкционными	комплект	2
2.	Доска шахматная с фигурами шахматными	комплект	10
3.	Интерактивный комплект (мультимедийный проектор, компьютер, экран, специальное программное обеспечение для вида спорта шахматы)	штук	1
4.	Секундомер	штук	2
5.	Стол шахматный	штук	10
6.	Стул	штук	10
7.	Часы шахматные	штук	10
8.	Мат гимнастический	штук	2
9.	Мат тапачной (матпачкой) от 1 до 5 кг	комплект	3
10.	Турник настенный для гимнастической стенки	штук	1

Для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

11.	Доска шахматная с деконструкционными фигурами	комплект	2
12.	Настольный 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, необходимым и влияющим на использование

№ п/п	Наименование инвентаря	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки	Этап - тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства		
1.	Шахматная доска с шахматными фигурами	комплект	на обучающегося	-	-	1	3	1	3
2.	Настольный со специальным программным обеспечением для вида спорта шахматы	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	3

Таблица № 24.

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование инвентаря	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки	Этап - тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства		
1.	Костюм спортивный летний	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1
2.	Костюм спортивный зимний	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1