



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 11
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОЙ ОКРУГ
ГОРОД-КУРОРТ СОЧИ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ
(«МБУ ДО СШ № 11 г. Сочи»)

Принято на заседании
педагогического совета
Протокол № 1 от «05» июля 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора
МБУ ДО СШ № 11 г. Сочи
О. М. Лазарева



«05» июля 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
по виду спорта «ШАХМАТЫ»**

Разработана на основе: Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «шахматы», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 09 ноября 2022 г. № 952 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «шахматы»»;

Примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Шахматы», утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 20 декабря 2022 года № 1276

Срок реализации Программы:

- на этапе начальной подготовки – 2 года;
- на тренировочном этапе – 4 года;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается.

Автор(ы)-составитель(и):
Погорлецкая И.А., заместитель директора

г. Сочи, 2023 г.



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 11
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОЙ ОКРУГ
ГОРОД-КУРОРТ СОЧИ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ
(«МБУ ДО СШ № 11 г. Сочи»)

Принято на заседании
педагогического совета
Протокол № ___ от «___» _____ 20__ г.

УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора
МБУ ДО СШ № 11 г. Сочи
_____ О. М. Лазарева

« ___ » _____ 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
по виду спорта «ШАХМАТЫ»**

Разработана на основе: Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «шахматы», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 09 ноября 2022 г. № 952 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «шахматы»»;

Примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Шахматы», утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 20 декабря 2022 года № 1276

Срок реализации Программы:

- на этапе начальной подготовки – 2 года;
- на тренировочном этапе – 4 года;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается.

Автор(ы)-составитель(и):
Погорлецкая И.А., заместитель директора

г. Сочи, 2023 г.

І.ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «шахматы» (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке шахматы с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «шахматы», утвержденным приказом Минспорта России от 09 ноября 2022 г. № 952 (далее - ФССП).

Наименование спортивных дисциплин

В соответствии со Всероссийским реестром видов спорта
номер-код вида спорта «Шахматы» - 0880002511Я

Таблица № 1

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины						
шахматы	088	001	2	8	1	1	Я
блиц	088	002	2	8	1	1	Я
быстрые шахматы	088	003	2	8	1	1	Я
шахматная композиция	088	004	2	8	1	1	Я
заочные шахматы	088	005	2	8	1	1	Л
шахматы - командные соревнования	088	006	2	8	1	1	Я

Программа разработана Муниципальным бюджетным учреждением дополнительного образования спортивной школы № 11 муниципального образования городской округ город-курорт Сочи Краснодарского края (МБУ ДО СШ № 11 г. Сочи) (далее-Учреждение) с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Шахматы», утвержденной приказом Минспорта России от 20.12.2022 г. № 1276 «Об утверждении примерной программы спортивной подготовки по виду спорта «тшахматы», а так же следующих нормативных правовых актов:

- Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Приказ Минспорта России от 3 августа 2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 7 июля 2022 г. № 575 «О внесении изменений в требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации, утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999» (Зарегистрирован 09.09.2022 № 70026);

- Приказ Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, обучающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"(Зарегистрирован 18.12.2020 № 61573).

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, а также подготовка спортсменов высокого класса в избранном виде спорта, т.е. подготовка спортивного резерва по шахматам.

Материал программы излагается по следующим этапам:

- этап начальной подготовки;
- тренировочный этап;
- этап совершенствования спортивного мастерства,

что обеспечивает единое направление в тренировочном процессе многолетней тренировки шахматистов по мере роста спортивного мастерства спортсменов.

Нормативный срок реализации программы - 10 лет.

Программой предусмотрена следующая организация процесса спортивной подготовки:

- на этапе начальной подготовки - 2 года;
- на тренировочном этапе - 4 года;
- на этапе спортивного совершенствования – без ограничений.

Программа учитывает основополагающие принципы спортивной подготовки шахматистов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

Принцип комплектности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (теоретической, психологической, общей и специальной физической подготовки, тактико-технической подготовкой и медицинского контроля).

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствие его требованиям этапов спортивной подготовки с учетом преемственности задач, средств и методов подготовки, объемов учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок.

Принцип вариативности предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальные способности обучающихся, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующуюся разнообразием средств и методов учебно-тренировочных занятий, направленных на решение определенных задач подготовки.

II. 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

Длительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта шахматы

Таблица № 2

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (min возраст)	Наполняемость (min- max кол-во человек)
Этап начальной подготовки	2	6	10 - 20
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	8	6 - 12
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	10	2 - 4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	12	2 - 4

Минимальный возраст лиц и минимальное количество человек в учебно-тренировочной группе, зачисляемых на этапы спортивной подготовки определяется нормами Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «шахматы».

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

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

Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не должна превышать двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки (Приказ Минспорта России от 3 августа 2022 г. № 634).

Комплектование учебно-тренировочных групп, организация занятий с обучающимися осуществляется администрацией и тренерско-преподавательским составом, в соответствии с Уставом и локальными актами МБУ ДО СШ №11 г. Сочи.

Группы комплектуются из числа желающих, наиболее способных к занятиям шахматами детей и подростков, отвечающих требованиям по уровню спортивной подготовленности этапу подготовки. Зачисление, начиная с этапа начальной подготовки, осуществляется на основании сдачи учащимися контрольных нормативов, перевод на этапы подготовки, осуществляется на основании сдачи переводных нормативов и выполнения разрядов. В случае, если спортсмен имеет более высокий разряд, чем члены его группы, и успешно справляется с учебно-тренировочными нагрузками, он может быть переведен на следующий этап досрочно, в течении учебно-тренировочного года, с согласия учредителя. Состав групп формируется из учащихся примерно одного уровня спортивной подготовленности, с разницей в разрядах не более двух.

Объединение учебно-тренировочных групп (при необходимости) на временной основе для проведения учебно-тренировочных занятий допускается в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском.

Проводятся (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

2.2. Объем Программы

Максимальный недельный объем тренировочной работы указан в часах в таблице № 3.

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица № 3

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4.5	6	12	14	20	24
Общее количество часов в год	234	312	624	728	1040	1248

Программа рассчитана на систематические занятия в группах начальной подготовки, тренировочных группах, группах совершенствования спортивного мастерства на протяжении 52 недель, в условиях школы и самостоятельных (индивидуальных) занятий во время активного отдыха. Учебно-тренировочный план круглогодичной подготовки, рассчитан исходя из астрономического часа (60 минут). Начало учебно-тренировочного процесса, устанавливается с 1 января текущего года.

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки предусматривает постепенное повышение тренировочных и соревновательных нагрузок, в целях совершенствования спортивной подготовки, развития специальных физических качеств, укрепления здоровья и достижения максимальных спортивных результатов обучающихся. Объем учебно-тренировочной нагрузки спортивных групп на этапах спортивной подготовки устанавливается на спортивный сезон в начале учебного года, с учетом этапа и года подготовки обучающихся, специфики групп и перспективной целесообразности, в пределах норматива максимального количества часов, установленного Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «шахматы». Объем учебно-тренировочной нагрузки каждой спортивной группы утверждается приказом директора Учреждения.

Расписание и продолжительность учебно-тренировочных занятий устанавливается Учреждением самостоятельно в зависимости от действующих санитарных правил и требований к организации процесса обучения и воспитания детей.

Переходный, подготовительный, соревновательный периоды осуществляются начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного

плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки (п. 46 Приказа № 999).

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

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать:

На этапе начальной подготовки первого года – полтора часа;

На этапе начальной подготовки второго года – двух часов;

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов.

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

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика. Занятия начинаются не ранее 08:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 часов. (п. 3.6.2. СП 2.4.3648-20)

На основании Федеральных стандартов по виду спорта шахматы:

- лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки, но не более двух лет подряд;

- максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по программе на этапе совершенствования спортивного мастерства в МБУ ДО СШ №11 г. Сочи, не ограничивается.

Объем индивидуальной спортивной подготовки:

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях. Объем индивидуальной спортивной подготовки в группах совершенствования спортивного мастерства составляет не более 50% от общего числа часов.

Регламентируется индивидуальным планом, который заполняется тренером, и ведется совместно с воспитанником. Приложение № 2, Индивидуальный план, Приложение № 3, Перспективный план участия в соревнованиях, планируемые результаты.

- Учебно-тренировочные занятия в групповых, индивидуальных и смешанных формах. В наши дни появились новые методы подготовки шахматиста, связанные с применением электронного и дистанционного обучения. Согласно п. 2 статьи 13 главы 2, п. 1 и 4 статьи 16 главы 2

Федерального закона «Об образовании в РФ». При реализации программы используются дистанционные образовательные технологии, электронное обучение. Дистанционное обучение в шахматах проводится с использованием программ Skype и TeamViewer. Расширение инновационных тренировочных средств позволяет автоматически проводить оперативный контроль над тренировочными воздействиями и состоянием подготовленности шахматиста в любой момент его тренировочной деятельности, оптимально планировать и корректировать тренировочный процесс.

- Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) по подготовке к официальным спортивным соревнованиям. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяются в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих соревнований согласно Таблице №5.
- Учебно-тренировочные мероприятия по ОФП и СФП;
- Также организация направляет обучающихся и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные контрольные, основные и отборочные соревнования. Кроме того, проводятся медико-восстановительные мероприятия, тестирования. В процессе реализации программы, обучающиеся участвуют в культурно-массовых мероприятиях, конкурсах и смотрах, проводится работа с родителями (законными представителями) и иные воспитательные мероприятия, являющейся обеспечивающей мерой качественной организации учебно-тренировочного процесса.

Спортивные соревнования

Основной целью соревнований является контроль за эффективностью этапа спортивной подготовки, приобретение соревновательного опыта.

Различают:

-контрольные соревнования, в которых выявляются возможности занимающегося, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.

-отборочные соревнования, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

-основные соревнования, цель которых достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта шахматы;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта шахматы;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Обучающийся, проходящий спортивную подготовку по дополнительной образовательной программе, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку на спортивные соревнования в соответствии 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.

Минимальный объем соревновательной деятельности указан в таблице №4.

Объем соревновательной деятельности

Таблица № 4

Виды соревнований и матчей	Этапы и годы спортивной подготовки						Этап совершенствования спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
	Первый год	Второй год	Первый год	Второй год	Третий год	Четвертый год	
Контрольные	3	4	4	4	4	4	4
Отборочные	-	2	2	2	2	2	4
Основные	-	1	1	2	2	2	3

Учебно-тренировочные мероприятия

Учебно-тренировочные мероприятия - мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям, (п. 19 ст. 2 Федерального закона № 329-ФЗ)

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся Учреждением в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов), (п. 39 Приказа № 999)

Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица № 5

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

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

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Учреждение формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды, (указывается с учетом пп. 3.5 Приказа № 634).

Порядок организации учебно-тренировочных сборов

Перечень учебно-тренировочных сборов планируется Учреждением самостоятельно (на основании рекомендуемой ФССП классификации учебно-тренировочных сборов), отражается в календарном плане и утверждается директором в установленном порядке.

Персональный состав участников сборов в пределах численности,

предусмотренной планом обеспечения спортивных мероприятий, оформляется списком участников сборов, утверждаемым руководителем организации, осуществляющей спортивную подготовку. При проведении учебно-тренировочных сборов в обязательном порядке необходимо:

- утверждать персональные списки спортсменов и других участников сборов;

- рассматривать планы теоретических и практических занятий, индивидуальные планы подготовки спортсменов, планы работы по научному сопровождению спортивной подготовки, медицинского обеспечения и мероприятий по соблюдению требований безопасности занятий, планы культурно-массовой работы со спортсменами;

- организовывать качественное проведение учебно-тренировочного процесса, способствующее выполнению программы, в том числе совершенствованию профессионального мастерства спортсменов;

- привлекать тренерско-преподавательский состав и других специалистов при этом назначать начальника учебно-тренировочного сбора и его заместителя (либо возлагать их функции на одного из тренера-преподавателя);

- утверждать сметы расходов на проведение учебно-тренировочных сборов в соответствии с нормами и нормативами, предусмотренными локальными актами организации, осуществляющей спортивную подготовку (либо ее учредителем), нормативными актами местного самоуправления, субъекта Российской Федерации, Российской Федерации;

- осуществлять контроль за проведением учебно-тренировочных сборов, рациональным расходованием выделенных средств.

Для планирования работы на учебно-тренировочных сборах и учета выполняемых мероприятий начальником сбора и тренерско-преподавательским составом разрабатываются следующие документы:

- план-график или расписание теоретических и практических занятий с указанием количества учебно-тренировочных занятий в день, их продолжительности, объема тренировочных нагрузок с указанием конкретного содержания программы спортивной подготовки на весь период сборов;

- распорядок дня участников сборов;

- сведения по учету проведения и посещения учебно-тренировочных занятий.

По окончании сбора, начальник сбора подает отчет о проведенном мероприятии.

2.4 Годовой учебно-тренировочный план

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса), (пп. 15.1 главы VI ФССП по виду спорта «шахматы»).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20 % от

общее количество часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом МБУ ДО СШ №11 г. Сочи.

Годовой учебно-тренировочный план определяет объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям, распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Годовой учебно-тренировочный план

Таблица № 6

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	ЭТАПЫ И ГОДЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ											
	Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)							
	1 год		2 год		1 год		2 год		3 год		4 год	
	ч	%	ч	%	ч	%	ч	%	ч	%	ч	%
Общая физическая подготовка (ОФП) (%)	33	14	44	14	31	5	31	5	36	5	36	5
Специальная физическая подготовка (СФП) (%)	-	-	-	-	31	5	31	5	36	5	36	5
Участие в спортивных соревнованиях (УСС) (%)	-	-	6	2	31	5	31	5	73	10	73	10
Техническая подготовка (ТехП) (%)	94	40	125	40	194	31	194	31	219	30	219	30
Тактическая подготовка (ТакП) Теоретическая подготовка (ТерП) Психологическая подготовка (ПП) (%)	105	45	131	42	287	46	287	46	306	42	306	42
Инструкторская и судейская практика (ИСП) (%)	-	-	3	1	25	4	25	4	29	4	29	4
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (МВТК) (%)	2	1	3	1	25	4	25	4	29	4	29	4
Количество часов в неделю (академических)	4,5		6		12		12		14		14	
Количество часов в год (академических)	234		312		624		624		728		728	

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

1) определяются сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее - спортивный сезон), в которых планируется участие

обучающихся, (п. 3.1 Приказа № 634)

2) проводится учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут), (п. 3.2 Приказа № 634)

3) используются следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

- перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;

- ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации;

- ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;

- ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия, (п. 3.3 Приказа № 634)

2.5. Календарный план воспитательной работы

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры (п. 25 ст. 2 Федерального закона № 329-ФЗ), а так же воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

Календарный план воспитательной работы приведен в таблице №7.

Календарный план воспитательной работы

Таблица № 7

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1	Профориентационная деятельность		

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 (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
2	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года

3	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	<p>Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)</p>	<p>Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.</p>	В течение года
3.2.	<p>Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)</p>	<p>Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.</p>	В течение года
4	Развитие творческого мышления		
4.1.	<p>Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)</p>	<p>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.</p>	В течение года

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

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте, *(ч. 1 ст. 26 Федерального закона № 329-ФЗ)*

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями, *(ч. 2 ст. 26 Федерального закона № 329-ФЗ)*

В Учреждении осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводятся с обучающимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил. *(п. 4 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329-ФЗ)*

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

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

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

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

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений

антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

- Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
- Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
- Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
- Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
- Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
- Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
- Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
- Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
- Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
- Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
- Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА». План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним указан в таблице №8.

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

Таблица № 8

№	Этап спортивной подготовки	Содержание	Сроки	Рекомендации по проведению мероприятий
1	Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Анализ действующего антидопингового законодательства.	В течение года	изучение материалов
2		Обучение тренеров, тренеров-преподавателей и обучающихся в группах спортивной подготовки по программе образовательного курса и тестирования на сайте РУСАДА	В течение года	изучение материала, тестирование
3		Комплекс мероприятий на тему: «Запрещенный список»	Январь-февраль	беседа, раздача листовок, размещение информации на сайте и в социальных сетях
4	Этап начальной подготовки	Комплекс мероприятий на тему: «Важные вопросы. Социальные последствия допинга».	Март-апрель	беседа, размещение информации на сайте и в социальных сетях
5		Комплекс мероприятий на тему: «Последствия допинга для здоровья».	Апрель-май	беседа, раздача листовок, размещение информации на сайте и в социальных сетях
6	Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Комплекс мероприятий на тему: «Пропаганда принципов фэйр плей, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств».	Июнь-август	беседа, размещение информации на сайте и в социальных сетях
7	Этап начальной подготовки	Комплекс мероприятий на тему: «Антидопинг: основные моменты и правила».	Сентябрь-октябрь	беседа, раздача листовок, размещение информации на сайте и в социальных сетях
8		Комплекс мероприятий на тему: «Виды нарушений антидопинговых правил».	Октябрь	беседа, раздача листовок, оформление стенда, размещение информации на сайте и в социальных сетях

9	Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Комплекс мероприятий на тему: «Всемирный	Ноябрь	беседа, раздача листовок, размещение
---	--	--	--------	--------------------------------------

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе, (п. 41 Приказа №999).

Основы судейской и инструкторской практики проходят во время проведения соревнований (в учреждении ежегодно проводится соревнования), а также в форме обучающих семинаров. После проведения семинаров спортсмены, успешно сдавшие зачет на знание судейской и инструкторской практики, присваиваются судейские категории.

Спортсмены, имеющие судейские категории, принимают участие в соревнованиях в качестве судей (линейных).

Для решения этих задач занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Спортсмены должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения; овладеть основными методами построения тренировочного занятия; разминки, основной части и заключительной части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия).

Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением и решением шахматных задач, технических приемов другими учениками, находить ошибки и умение их исправлять. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить начальную часть занятия, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время обучения необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирований, анализировать выступления всоревнованиях

Примерный план-график проведения семинарских занятий по инструкторской и судейской практике

Таблица № 9

№ п/п	Задачи обучения	Виды работы	Сроки реализации
-------	-----------------	-------------	------------------

1	1. Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами; 2. Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора.	1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия; 2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке; 3. Обучение основным техническим элементам и приемам; 4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств по ОФП; 5. Подбор сложных шахматных задач, подбор методики и способов их решения для совершенствования техники ведения шахматной партии.	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки
2	Освоение методики проведения спортивно- массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации в образовательном учреждении.	Организация и проведение спортивно- массовых мероприятий под руководством тренера.	
3	Выполнение необходимых требований для присвоения звания юного судьи по спорту.	Судейство соревнований по виду спорта.	

2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение), (п. 42 Приказа № 999)

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств указан в таблице №10.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Таблица № 10

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Этапы совершенствования спортивного мастерства	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 6 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

Медико-биологическое обеспечение спортсменов - комплекс мероприятий, направленный на восстановление работоспособности и здоровья спортсменов, включающий медицинские вмешательства, мероприятия психологического характера, систематический контроль состояния здоровья спортсменов, обеспечение спортсменов лекарственными препаратами, медицинскими изделиями и специализированными пищевыми продуктами для питания спортсменов, проведение научных исследований в области спортивной медицины и осуществляемый в соответствии с установленными законодательством о физической культуре и спорте требованиями общероссийских антидопинговых правил, утвержденных федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно- правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта, а также по оказанию государственных услуг (включая предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним) и управлению государственным имуществом в сфере физической культуры и спорта, и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Систематический контроль состояния здоровья спортсменов включает в себя проведение предварительных и периодических медицинских осмотров, в том числе углубленных медицинских обследований, мониторинг и коррекцию

функционального состояния, этапные и текущие медицинские обследования, врачевн В системе спортивной подготовки особое место занимают различные средства восстановления и повышения спортивной работоспособности. Значение этих средств в подготовке спортсменов постоянно возрастает в подготовительном и переходном периодах. Рациональное применение различных восстановительных средств является необходимым фактором достижения высоких спортивных результатов, педагогические наблюдения.

Медицинские требования.

На этапах подготовки, начиная с групп начальной подготовки, необходимо наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к занятиям по шахматам и к участию в спортивных соревнованиях, утверждённого приказом Министерства Здравоохранения РФ от 10 августа 2017 г. № 514н «О порядке проведения профилактических медицинских осмотров несовершеннолетних».

Для лиц, занимающихся спортом тренировочного этапа (этап спортивной специализации) проводится углубленное медицинское обследование один раз в год, в соответствии приказа Министерства Здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. № 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 физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях».

Возрастные требования. Длительность этапов подготовки, минимальный объем тренировочной нагрузки в неделю.

Таблица № 11

Период подготовки	Этапы подготовки	Мин. количество тренировок в неделю
Этап начальной подготовки	1-2 года	3
Тренировочный этап, спортивная специализация	1-2 года	3
	3-4 года	4
Этап совершенствования спортивного мастерства	С 1 года	5

Психофизические требования.

Подготовка шахматистов является целенаправленным психолого-педагогическим процессом, осуществляемым через избирательное и индивидуализированное применение психических нагрузок, способствующих, развитию более важных для спортивной деятельности психических качеств и состояний личности спортсмена. Основная цель психологической подготовки в

тренировке шахматиста - способствовать деятельности спортсмена по достижению наиболее высокого результата.

При подготовке спортсменов важным аспектом является психофизическая подготовка. Программой устанавливается комплекс действий и приемов, осуществляемых в условиях тренировок и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена:

- уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях соревновательной борьбы;
- развитая способность к проявлению волевых качеств;
- устойчивость спортсмена к стрессовым ситуациям тренировочной и соревновательной деятельности;
- развитие наглядно-образной памяти, наглядно-образного мышления, распределения внимания,
- способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени.

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

Восстановительные средства и мероприятия.

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

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

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

При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, не полного восстановления.

Субъективно шахматист не желает выполнять задания, проявляются вялость, апатия, иногда раздражительность, возможны плохой аппетит и сон, нарушение психической деятельности.

Объективные симптомы - снижение работоспособности, изменения в деятельности сердечно-сосудистой системы, нервно-мышечного аппарата, биохимических показателей биологических жидкостей (кровь, моча, слюна). В таком состоянии тренировки с повышенными нагрузками должны быть прекращены и должен быть проведен комплекс мероприятий по восстановлению организма спортсмена.

Естественные и гигиенические средства восстановления.

К данным средствам восстановления относятся:

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

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

Организация питания.

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

Питание спортсмена должно быть подчинено определенному режиму. Пища должна быть не только калорийной, но и разнообразной, с включением растительных жиров.

В период интенсивных тренировочных нагрузок целесообразно многократное питание до 5-6 раз в сутки, включая и употребление специальных пищевых восстановительных средств (продукты и напитки повышенной биологической ценности).

Использование естественных факторов природы.

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

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

Педагогические средства восстановления.

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

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

б) правильное построение отдельного тренировочного занятия с использованием необходимых вспомогательных средств для снятия утомления в соответствии с суточным стереотипом: полноценная подготовительная и заключительная части занятия, правильный подбор мест занятий, введение специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона. Педагогические средства - основные, поскольку нерациональное планирование тренировочных нагрузок нивелирует воздействие любых естественных, медико-биологических и психологических средств. Педагогические средства должны обеспечивать эффективное восстановление за счет рациональной организации всего процесса подготовки.

Большое значение как средство активного отдыха и средство повышения функциональных возможностей организма шахматиста имеет общефизическая подготовка.

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

Медико-биологические средства восстановления.

К данным средствам и методам восстановления относятся:

- специальное питание и витаминизация;
- фармакологические;
- физиотерапевтические;
- бальнеологические.

Среди медико-биологических средств, используемых в шахматах, большую значимость имеет специально подобранное питание, а также витамины.

Применение фармакологических средств, стимулирующих умственную деятельность, планирование их применения, следует осуществлять у спортсменов с уровнем квалификации не ниже мастера спорта и под руководством врача.

Практическое использование физиотерапевтических и бальнеологических средств, при всей их эффективности, не имеет должного распространения.

Психологические средства восстановления.

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

В целом особое внимание следует обращать на четкую организацию и планирование восстановительных мероприятий. Главное участие в этом, кроме тренера, должен принимать спортивный врач. Необходимо, чтобы и шахматисты представляли себе значение восстановительных факторов и умели использовать весь арсенал естественных и гигиенических средств в домашних условиях.

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

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

На этапе начальной подготовки:

- сформировать устойчивый интерес к занятиям спортом;
- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности и сформировать широкий круг двигательных умений и навыков;
- овладеть основами техники по виду спорта шахматы;
- укрепить здоровье спортсменов;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- проводить отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта шахматы;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- сформировать спортивной высокий уровень мотивации;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта "шахматы" и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими и практическими знаниями о правилах вида спорта "шахматы";
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом и втором, третьем и четвертом году;
- приобрести опыт и стабильность выступлений на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта шахматы уровня субъекта Российской Федерации.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими и практическими знаниями о правилах вида спорта "шахматы";
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях; сохранить и поддержать высокий уровень спортивной мотивации;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по

видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее - тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации, (п. 12 *Примерной Программы по виду спорта «шахматы»*)

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год. (п. 5 *Приказа № 634*)

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Учреждения с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы, (п. 5 *Приказа № 634*)

Промежуточные нормативные требования за первое полугодие

Начальная подготовка 1 года обучения

1. Знать правила шахматной игры, первоначальные понятия, нотацию.
2. Рассказать легенду о возникновении шахмат.
3. Знать определение дебюта.
4. Рассказать о нападении и защите
5. Уметь ставить мат одинокому королю двумя ладьями.

Начальная подготовка 2 года обучения

1. Знать порядок нормы и требованиям по шахматам
2. Рассказать о шатрандже.
3. Знать основные принципы разыгрывания дебюта
4. Показать умение осуществлять простые шахматные приёмы (комбинации) в пределах одного-двух ходов.
5. Знать о роли короля в эндшпиле.
6. Участие в шахматных турнирах (количество).

Тренировочный этап 1 года обучения

1. Знать основные положения шахматного кодекса.
2. Знать о требовании записи турнирной партии.
3. Рассказать об изменениях правил в шахматах.
4. Знать классификацию дебютов.
5. Показать знания основных тактических приёмов.
6. Владеть понятием «активность фигур в эндшпиле».
7. Участие в турнирах (количество).

Тренировочный этап 2 года обучения

1. Знать о роли судьи на соревнованиях.
2. Рассказать о ранней итальянской школе.
3. Показать умение проводить атаку на короля при односторонних рокировках.
4. Владеть простейшими принципами разыгрывания середины игры.
5. Показать умение разыгрывать ладейные окончания.
6. Участие в турнирах (количество, результат).

Тренировочный этап 3 года обучения

1. Знать виды соревнований (круговая, швейцарская, олимпийская).
2. Владеть понятием «централизация».
3. Показать знание стратегических идей главных систем испанской партии.

4. Владеть понятием «ограничение подвижности фигур противника».
5. Знать основные приёмы борьбы в ферзевых окончаниях.
6. Показать умение работы с шахматной литературой.
7. Участие в соревнованиях (количество, результат).

Тренировочный этап 4 года обучения

1. Рассказать о творчестве чемпиона мира В.Ананда.
2. Знать об основных положениях теории В. Стейница.
3. Дать исторический обзор развития шахмат в России.
4. Знать характеристику современных дебютов.
5. Владеть основными принципами атаки на короля.
6. Показать значение основных приёмов борьбы в слоновых окончаниях.
7. Участие в соревнованиях.

Этап совершенствования спортивного мастерства

1. Знать функции судьи на спортивных соревнованиях
2. Рассказать о творческом наследии М. И. Чигорина
3. Дать исторический обзор развития шахмат в начале XX века
4. Дать характеристику современных дебютов, показать знание стратегических идей русской партии, скандинавской защиты.
5. Владеть основными приёмами атаки на короля при разносторонних рокировках
6. Владеть основными приёмами борьбы в коневых окончаниях.
7. Роль компьютерных шахматных программ в современной подготовке шахматистов. Общие принципы использования компьютерных шахматных программ в систематической подготовке шахматистов высокого уровня.
8. Участие в соревнованиях.

Нормативные требования (переводные) за второе полугодие

При переходе в группу начальной подготовки 2 года обучения

1. Знать правила игры. Запись партии.
2. Показать знания простейших дебютных принципов.
3. Уметь определять названия и идеи основных тактических приемов.
5. Владеть простейшими принципами реализации материального преимущества.
6. Уметь ставить мат одинокому королю: ферзем, ладьей, двумя слонами.
7. Участвовать в 2-3-х городских соревнованиях.

При переходе на тренировочный этап 1 года обучения

1. Знать правила игры в турнире с использованием шахматных часов.
2. Знать историю вопроса о реформе шахмат в XVI-XVII веках.
3. Показать знания идей итальянской, испанской партии.
4. Показать умение осуществлять простые шахматные приёмы (комбинации) в пределах двух трёх ходов.
5. Владеть понятиями «оппозиция», «цугцванг».
6. Участвовать в 4-5 соревнованиях. Выполнить 3-1 юношеский разряд.

При переходе на тренировочный этап 2 года обучения

1. Знать разрядные нормы и требования по шахматам.
2. Знать историю развития шахмат в Италии, Испании XVI-XVII веков.
3. Показать знания идей гамбита Эванса, венской партии, королевского гамбита.
4. Уметь составлять простейший план игры, давая оценку позиции.

5. Владеть основами пешечного эндшпиля.
6. Участвовать в 5-6 соревнованиях на уровне города и 1-2 на уровне края. Выполнить 1 юношеский - 3 спортивный разряд.

При переходе на тренировочный этап 3 года обучения

1. Рассказать об основных положениях теории Филидора.
2. Показать знание идей защиты двух коней, дебюта четырёх коней.
3. Владеть сложными комбинациями на сочетание идей, уметь осуществлять приём «форпост».
4. Владеть окончаниями «фигура против пешек».
5. Уметь ставить мат слоном и конём.
6. Участие в соревнованиях. Выполнить 3-2 спортивный разряд.

При переходе на тренировочный этап 4 года обучения

1. Уметь пользоваться таблицей очередности игры, определять цвет фигур.
2. Рассказать о французских и английских шахматистах первой половины XIX века, немецких шахматистах середины XIX века. Рассказать о вкладе П. Морфи в развитие шахматной теории.
3. Владеть понятиями инициатива в дебюте.
4. Показать знания стратегических идей, сицилианской защиты, защиты Каро-Канн.
5. Владеть понятиями «атака в шахматной партии», знать виды центра.
6. Знать основные приёмы борьбы в легкофигурных окончаниях, окончаниях типа «ладья и пешка против ладьи».
7. Участие в соревнованиях. Выполнить 1-2 спортивный разряд.

При переходе на этап совершенствования спортивного мастерства

1. Уметь организовать и проводить соревнования.
2. Рассказать об основных положениях теории В. Стейница, его творчестве, значения наследия для развития шахматной теории.
3. Дать исторический обзор развития шахмат в России.
4. Дать характеристику современных дебютов. Показать знания идей ферзевого гамбита, староиндийской защиты.
5. Владеть основными приёмами атаки на короля.
6. Знать схему построения индивидуального плана и графика тренировочных занятий шахматами.
7. Понимать значение правильного режима и двигательной активности шахматистов.
8. Владеть основными приёмами борьбы в много пешечных окончаниях и окончаниях типа «ладья с пешкой против ладьи с пешкой».
9. Роль компьютерных шахматных программ в современной подготовке шахматистов. Общие принципы использования компьютерных шахматных программ в систематической подготовке шахматистов.
10. Участие в соревнованиях. Иметь спортивный разряд КМС. Попадать в резервный состав сборной Краснодарского края.

3.1. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающихся, на этапах спортивной подготовки, уровень их спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «Шахматы» и включают нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки по виду спорта, (п. 2 главы 11 ФССП по виду спорта «шахматы»)

Комплексы контрольных упражнений, тесты и уровень спортивной квалификации указаны в таблицах №12, №13, №14.

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

Таблица № 12

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

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

Таблица № 13

N 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)	с	не менее	
			+7	+9

1.4.	Челночный бег 3x10 м	см	не более	
			9,2	9,5
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Приседание без остановки	количество раз	не менее	
			10	8
2.2.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, паццами рук коснуться пола	количество раз	не менее	
			2	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
	УТ-1	Не ниже «третьего юношеского спортивного разряда»		
	УТ-2	Не ниже «второго юношеского спортивного разряда»		
	УТ-3	Не ниже «первого юношеского спортивного разряда»		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		
	УТ-4	Не ниже «третьего спортивного разряда»		

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

Таблица № 14

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			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	не менее	
			28	14
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	с	не менее	
			+9	+13
1.4.	Челночный бег 3x10 м	см	не более	
			7,9	8,2
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	165
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.)	количество раз	не менее	
			46	40
2. Нормативы специальной физической подготовки				

2.1.	Приседание без остановки	количество раз	не менее	
			18	12
2.2.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться пола	количество раз	не менее	
			8	8
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА (СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ)

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

Программа теоретических занятий.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций. Рабочий материал распределяется на весь период тренировок. 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 детско-юношеской спортивной школе. Международные связи российских шахматистов.

Шахматный кодекс России

Правила шахматной игры. Первоначальные понятия. Нотация. Турнирная дисциплина, правило «тронул - ходи», требования записи турнирной партии. Основные положения шахматного кодекса. Правило определения цвета фигур.

Исторический обзор развития шахмат

Происхождение шахмат. Легенда о радже и мудреце. Распространение шахмат на Востоке. Проникновение шахмат в Европу. Реформа шахмат. Шахматные трактаты. Запрет шахмат 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. План в дебюте. Оценка позиции в дебюте. Связь дебюта с миттельшпилем. Понятие инициативы в дебюте. Жертва пешки в дебюте за инициативу. Гамбиты. Переход из дебюта в эндшпиль. Эволюция взглядов на дебютную теорию. Характеристика современных дебютов.

Миттельшпиль

Определение миттельшпиля, оценка позиций в середине игры. Развитие комбинаций и вариантов игры. Ловушки в миттельшпиле. Проблема перехода из миттельшпиля в эндшпиль. Сложные окончания.

Эндшпиль

Понятие эндшпиля. Специфика эндшпиля. Искусство разыгрывания окончаний. Активность короля в эндшпиле. Роль проходных пешек. Систематизация пешечных окончаний по тематическому содержанию.

Российская и зарубежная шахматная литература

Значение шахматной литературы для совершенствования шахматиста.

Обзор мировой шахматной литературы: первые рукописи, средневековые трактаты, первые книги и журналы, литература XIX-XX веков, современная литература. Шахматные журналы и турнирные сборники партий крупнейших соревнований. Обзор крупнейших соревнований. Обзор современной литературы (периодика, специальные издания, тематические серии). Методика работы с шахматной литературой. Принцип составления учебной и дебютной картотеки.

Основы методики тренировки шахматиста

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

Обязательная техническая программа

Методы работы над дебютами. Принципы составления дебютного репертуара. Понятие дебютной новинки. Концентрический метод изучения дебютных схем. Стратегия идеи основных дебютных схем. Основные принципы разыгрывания дебютов. Мобилизация фигур. Борьба за центр. Безопасность короля. Значение флангов. Дебютный захват центра с флангов. Подрыв центра. Понятие о тактике. Понятие о комбинации. Основные тактические приемы. Связка, полу связка, двойной шах, скрытое нападение, вскрытый шах, двойной шах, отвлечение, завлечение. Размен. Комбинация с мотивами «спертого мата», использование слабости первой (последней) горизонтали, разрушение пешечного прикрытия короля, освобождение поля и линии, перекрытия, блокировки, превращение пешки, уничтожение защиты. Комбинация как совокупность элементарных тактических идей. Сложные комбинации на сочетании идей. Атака в шахматной партии. Инициатива и темп в атаке. Атака пешками. Атака фигурами. Пешечно-фигурная атака. Атака в дебюте, миттельшпиле, эндшпиле. Атака на короля. Атака на не рокировавшегося короля. Атака короля при односторонних и разносторонних рокировках. Контрудар в центре в ответ на фланговую атаку.

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

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

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

Центр. Централизация. Открытые и полуоткрытые линии. Тяжелые фигуры на открытых и полуоткрытых линиях. Форпост. Вторжение в седьмую горизонталь. Проблема центра. Закрытый пешечный центр. Пешечный клин. Подвижный пешечный центр. Пешечный прорыв в центре и образование проходной пешки. Пешечно - фигурный центр, открытый центр. Центр и фланги. Осада центров с флангов в миттельшпиле. Роль центра при фланговых операциях. Борьба с образованием у противника пешечного центра.

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

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

Пешечный перевес: в центре, на ферзевом фланге, на королевском фланге. Пешечные цепи. Блокада пешки и пешечной цепи. Пешечный прорыв. Размен как средство получения перевеса. Преимущество двух слонов.

Стратегическая атака при разноцветных слонах, по большой диагонали, пешечного меньшинства. 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. Ладью, легкую фигуру. Стратегическая инициатива. Изолированные и висячие пешки. Позиционная жертва: пешки, качества. Игра на двух флангах. Маневренная борьба в закрытых позициях. Типовые позиции.

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

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

Пешечные окончания. Основные идеи и технические приемы в пешечных окончаниях: правило квадрата, оппозиция, виды оппозиции, король и пешка против короля, защищенная и отдаленная проходные пешки, игра королей с двойной целью, «треугольник», прорыв, сочетание угроз, поля соответствия.

Много пешечные окончания. Реализация лишней пешки в много пешечных окончаниях.

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

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

Ладейные окончания. Ладья против пешек. Ладья с пешкой против ладьи. Ладья и крайняя пешка против ладьи. Активность короля и ладьи в ладейных окончаниях. Сложные ладейные окончания.

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

Виды и формы практических занятий

Анализ партий и типовых позиций. Семинары, контрольные работы, доклады и рефераты учащихся.

Проведение тренером семинаров по актуальным разделам шахмат, групповое обсуждение докладов, прием зачетов по организации и судейству соревнований, выполнение учащимися контрольных работ по пройденным темам, заслушивание аналитических докладов учащихся.

Консультационные партии, конкурсы решения задач и этюдов, сеансы одновременной игры, упражнения на расчет вариантов

Тематические партии по консультации и сеансы одновременной игры. Понятие о шахматной композиции. История и основные направления шахматной композиции. Правила проведения конкурсов. Упражнения для развития счетных способностей

Индивидуальные занятия, в том числе с использованием дистанционных технологий.

С помощью шахматных ресурсов «Интернет» дистанционная методика позволяет эффективно использовать соревновательный метод в тренировке спортсмена, когда объемы специализированной тренировки и соревновательной деятельности юных шахматистов могут составлять равные доли на этапе спортивного совершенствования, при этом соревновательная деятельность частично заменяет собой интенсивную специализированную тренировку. Использование ресурсов Интернет дает возможность: детально планировать соревновательную деятельность спортсмена; проводить дистанционную тренировку и участие тренера во время соревновательной деятельности спортсменов (разбор с тренером сыгранных партий, анализ типовых положений, выполнение упражнений для улучшения техники расчета вариантов), при сокращении времени подготовки к соревнованиям и минимизации психофизических потерь во время соревновательной деятельности; привлечение «он-лайн» высококвалифицированных тренерских кадров и спарринг-партнеров. Индивидуальные занятия тренера с учащимися спортивной школы в соответствии с перспективными планами индивидуальной подготовки.

На практических занятиях учащиеся применяют полученные знания, развивают волевые качества, трудолюбие, целеустремленность и настойчивость в устранении недостатков.

Для проведения практических занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного

по виду спорта шахматы допускается привлечение дополнительно второго тренера по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика

Участие в соревнованиях организуется в соответствии с годовым календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий. Виды спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные. Форма официальных соревнований: личные, командные, лично-командные.

Системы проведения соревнований: круговая, олимпийская, швейцарская.

Темы: Квалификационные турниры; Значение спортивных соревнований и их место в тренировочном процессе; Судейство на соревнованиях; Воспитательная роль судьи Контроль времени на обдумывание ходов в партии; Таблица очередности игры в соревнованиях; Организация и проведение шахматных соревнований; Положение о соревнованиях; Регламент; Подготовка место соревнований; Порядок открытия и закрытия соревнований; Порядок оформления отчета о соревнованиях; Зачет по судейству и организации соревнований; Инструкторская и судейская практика; Всероссийские соревнования, спартакиады; Международные соревнования; Соревнования и их значение в повышении спортивного мастерства; Методы сохранения спортивной формы в период между соревнованиями; Особенности построения тренировочных занятий перед соревнованиями; Индивидуальный план, дневник самоконтроля шахматиста.

Специальная и физическая подготовка шахматиста

В программе отражены примерные комплексы и виды упражнений, развивающие требуемые физические качества и телосложение согласно ФССП по виду спорта шахматы, для улучшения показателей спортивной подготовки шахматистов.

Таблица № 15

Физические качества и телосложение	Уровень влияния*
Скоростные способности	1
Мышечная сила	1
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	3
Гибкость	1
Координационные способности	3
Телосложение	1

*условные обозначения показателей:

3- оказывает значительное влияние;

2- оказывает среднее влияние;

1- оказывает незначительное влияние.

Общеразвивающие упражнения без предметов:

Для мышц рук и плечевого пояса: одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые и круговые

движения, взмахи и рывковые движения 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 (полуприсед, присед, выпад), сидя, 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, вращение туловища с круговыми движениями руками, посредством сгибания и разгибания ног и др.), упражнения на формирование правильной осанки.

Легкоатлетические упражнения: ходьба на носках, на пятках, на внутренней, наружной стороне стопы, в полу приседе и приседе, выпадами, с высоким подниманием бедра, приставными шагами, сочетание ходьбы с прыжками. Бег обычный, с высоким подниманием бедра, с подгибанием ноги назад, «елочкой» вперед и в сторону. Бег на короткие дистанции 30, 60, 100 метров с низкого и высокого старта, бег по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Бег с переменной скоростью на различные дистанции. Прыжки в высоту и длину с разбега и с места. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Спортивные и подвижные игры.

Туризм: походы, в том числе многодневные. Экскурсии и прогулки в лесу.

Плавание: обучение плаванию различными стилями, приемы спасения утопающих.

Общеразвивающие упражнения с предметами:

Со скакалкой: с короткой - подскоки на одной и двух ногах ног, с ноги на ногу, бег со скакалкой, с длинной - пробегание под вращающейся скакалкой, подскоки на одной и двух ногах.

С гимнастической палкой: наклоны и повороты туловища (стоя, сидя, на коленях, лежа), с различными положениями палки (вверх, вперед, вниз, за голову, за спину), перешагивание и перепрыгивание через палку, круты, упражнения с сопротивлением партнера.

С баскетбольными мячами: броски из различных положений: сидя, стоя, лежа, броски одной и двумя руками, броски из-за головы, сбоку, снизу, ведение мяча с постепенным ускорением движения, броски в корзину одной, двумя руками, с места и в движении, игровые упражнения, эстафеты с мячами.

С набивными мячами (вес от 1 до 3 кг): сгибание и разгибание рук, круговые движения руками, сочетание движений руками с движением туловища, броски вверх и ловля с поворотом и приседанием, перебрасывание мяча по кругу и вдвоем из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), переноска мяча, броски ногами, эстафеты и игры с мячом.

Дыхательная гимнастика

1-ое упражнение. В движении шагом выполняется полный, глубокий вдох на протяжении 4-х шагов, руки свободно опущены вниз. После произвольного полного вдоха и короткого отдыха (3-5 шагов) упражнение повторяется. В том же порядке вдох выполняется дважды на 6, 8, 10 и 12 шагов. Постепенно от занятия к занятию продолжительность вдоха увеличивается. Через некоторое время спортсмен довольно легко выполняет серии вдохов на 8,12, 16, 20 и более шагов.

2-ое упражнение. В движении шагом выполняется полный глубокий вдох на протяжении 4 шагов. Последующий полный выдох выполняется дважды на 6, 8, 10 и 12 шагов. Через несколько занятий продолжительность выдоха доводится до 16 шагов. Выдох должен быть непрерывным и максимально полным. В конце выдоха плечи опущены, голова наклонена вперед.

3-е упражнение. Стоя, вытянув руки вверх, прогнуться, сделать полный глубокий вдох. Руки опустить резко вниз, сделать дополнительный короткий вдох. В этом упражнении спортсмен должен почувствовать, что при опускании рук создались дополнительные условия для вдоха и это позволило вдохнуть дополнительную порцию воздуха. Упражнение выполняется 6-8 раз.

4-е упражнение. Выполняется в движении или на стоя на месте. Исходное положение: руки опущены вдоль туловища, мышцы плечевого пояса расслаблены, голова слегка наклонена вперед. Спортсмен делает максимально глубокий вдох, затем поднимаясь на носки, поднимая руки через стороны вверх и слегка прогибаясь, продолжает вдох. Спокойно выдыхает. Упражнение повторяется 6-8 раз.

Эффективность дыхательных упражнений очень велика, даже если им уделять в день по 5-6 минут. Улучшение в системе дыхания наступает уже через несколько занятий. Дыхание становится более глубоким и более редким. Жизненная емкость легких часто уже за 2-3 месяца систематических занятий увеличивается на 400-600 куб. см. Упражнения рекомендуется выполнять на свежем воздухе. Дыхательную гимнастику рекомендуется сочетать с гигиеническими процедурами и закаливанием.

Нормативы по общей и специальной физической подготовке отражены в разделе 4 «Система контроля и зачетные требования».

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 преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение. Так, в водной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной части - методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств, в основной части совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю, в 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 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 тренировочный процесс и планирования психологической подготовки шахматистов.

Восстановительные средства и мероприятия

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

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

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

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

Гигиенические основы режима труда, отдыха, занятий спортом. Значение правильного режима для юного спортсмена. Место ежедневной утренней гимнастики и водных процедур в режиме дня шахматиста. Режим сна и питания шахматиста. Двигательная активность шахматиста. Требования к режиму шахматиста. Режим шахматиста во время соревнований. Врачебный

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

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

Взросший объем и интенсивность тренировочного процесса в современных условиях вызывают необходимость в планировании и проведении эффективных мероприятий по обеспечению ускорения восстановительных процессов в организме спортсмена с целью повышения его работоспособности, предупреждения перенапряжений и других нарушений в состоянии здоровья. Восстановительные мероприятия должны рассматриваться как неотъемлемая часть тренировочного процесса.

Средства и методы восстановления подразделяются на следующие группы:

- естественные и гигиенические;
- педагогические;
- медико-биологические;
- психологические.

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

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

4.2. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план

Таблица № 16

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения - свыше одного года обучения:	105-131		

История возникновения вида спорта и его развитие	12-14	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта «шахматы». Автобиографии выдающихся спортсменов шахматистов.
Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	12-15	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	12-15	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
Закаливание организма	12-15	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	12-15	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	12-15	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	12-14	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.

	Режим дня и питание обучающихся	11-14	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	10-14	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения - свыше трех лет обучения:	287-306		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	32-34	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт - явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	32-34	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	32-34	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	32-34	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	32-34	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.

Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	32-34	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Психологическая подготовка	32-34	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	32-34	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
Правила вида спорта	31-34	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "шахматы" относятся:

- Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта "шахматы", по которым осуществляется спортивная подготовка;
- Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "шахматы" учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана;
- Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки;
- Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную

команду субъекта Российской Федерации по виду спорта "шахматы" и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта "шахматы" не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

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

VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ШАХМАТЫ»

Учреждение обеспечивает соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, *(п. 12 главы VI ФССП по виду спорта «шахматы»)*

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп, *(п. 15 главы VI ФССП по виду спорта «шахматы»)*

6.1. Материально-технические условия реализации Программы, 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 спортивного 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 физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий за счет средств, выделенных организации на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке;
- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки по шахматам

Таблица № 17

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Доска шахматная демонстрационная с фигурами демонстрационными	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	Стулья	штук	10
7	Часы шахматные	штук	10
8	Мат гимнастический	штук	2
9	Мяч набивной(медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	3
10	Турник навесной для гимнастической стенки	штук	5
Для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства			
11	Доска шахматная с электронными фигурами	комплект	2
12	Ноутбук со специальным программным обеспечением для вида спорта «шахматы»	штук	3
13	Веб-камера	штук	2

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

Таблица № 18

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование									
№ п/ п	Наименование спортивного инвентаря индивидуального пользования	Ед. изм.	Расч. ед.	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				кол	срок	кол	срок	количество	Срок эксплуатации (лет)
1	Шахматная доска складная с шахматными фигурами	комплект	На обучающегося	-	-	-	-	1	3
2	Ноутбук со специальным программным обеспечением для вида спорта «шахматы»	штук	На обучающегося	-	-	-	-	1	3

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица № 19

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
№ п/ п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Ед. Из.	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				кол	срок	кол	кол	срок	кол
1	Костюм спортивный летний	шт.	На обучающегося	-	-	-	-	1	2
2	Костюм спортивный зимний	шт.	На обучающегося	-	-	-	-	1	2
3	Кроссовки спорт. л/а	пар	На обучающегося	-	-	-	-	1	1
4	Кроссовки утепленные	пар	На обучающегося	-	-	-	-	1	1
5	Футболка спортивная	шт.	На обучающегося	-	-	-	-	2	1
6	Шапка спорт.	шт.	На обучающегося	-	-	-	-	1	2
7	Шорты спорт.	шт.	На обучающегося	-	-	-	-	2	1

6.2.Кадровые условия реализации Программы

**Укомплектованность Учреждения педагогическими,
руководящими и иными работниками:**

В деятельности по реализации Программы в Учреждении участвуют педагогические, руководящие и иные работники.

Укомплектованность организации педагогическими, руководящими и иными работниками предоставлена в таблице №20.

Таблица № 20

Деятельность работника	Должность работника	Этап спортивной подготовки (для специалистов, непосредственно осуществляющих спортивную подготовку)	Количество работников
Административная (руководящие работники)	Директор		1
	Заместитель директора (курирующий реализацию Программы)		1
	Заместитель директора (по финансовым вопросам)		1
	Заместитель директора (по административно-хозяйственным вопросам)		1
Педагогическая	Тренер-преподаватель по шахматам	НП, УТ	10
	Старший тренер-преподаватель по шаахматам	УТ	1
Иные специалисты	Старший инструктор-методист		1
	Инструктор-методист		1

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования 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) (пп. 13.2 главы VI ФССП по виду спорта «шахматы»).

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

- Авербах Ю.Л. Шахматы: методическое пособие. - М., Знание, 1990.
- Алаторцев В.А. Вопросы методики тренировки шахматистов старших разрядов. - М.: ЦНИИФК, 1962.
- Алексеев Н.Г., Злотник Б.А. Проблемы отбора перспективных юных шахматистов. - М.: ГЦОЛИФК, 1984.
- Ботвинник М.М. Методы подготовки шахматиста / В кн. Теория и практика шахматной игры: Учеб. пособ. / Под ред. Я.Б. Эстрина. - М.: Высш. школа, 1981.
- Гик Е.Я. Компьютерные шахматы: эра новых чемпионов. - М: ФАИР, 1997.
- Голенищев В.Е. Подготовка юных шахматистов: программа для II разряда. - М.: Сов. Россия, 1980.
- Голенищев В.Е. Программа подготовки юных шахматистов IV и III разрядов» ВШК. - М., 1969.
- Дворецкий М.И. Методика работы тренера с шахматистами высших разрядов // В кн.: Шахматы: наука, опыт, мастерство. - М: Высшая школа, 1990.
- Дворецкий М.И., Юсупов А.М. Методы шахматного обучения. - Харьков: ФОЛИО, 1997.
- Зак В.Г. Шахматы. Программа для детских спортивных школ по подготовке шахматистов IV и III разрядов. ЦШК. - М., 1959.
- Злотник Б.А. Шахматы: наука, опыт, мастерство. - М.: Высшая школа, 1990.
- Злотник Б.А. Диагностика спортивного мастерства шахматистов // В кн.: Шахматы: наука, опыт, мастерство. - М: Высшая школа, 1990.
- Злотник Б.А. Комплекс диагностических методик по шахматам. - М., 1989.
- Костьев А.Н. Программа «Шахматы для детско-юношеских спортивных школ, специализированных школ Олимпийского резерва и школ ВСМ» утверждена Комитетом по физкультуре и спорту при Совете Министров СССР в 1978 году.
- Крогиус Н.В. Психологическая подготовка шахматиста. - М: Физкультура и спорт, 1975.
- Малкин В.Б. Проблемы психологической подготовки шахматиста. - М.: ГЦОЛИФК, 2001.
- Малкин В.Б. Медико-биологические проблемы шахмат // В кн.: Шахматы: наука, опыт, мастерство. - М: Высшая школа, 1990.
- Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов - Киев, Олимпийская литература, 1999.
- Нейштадт Я.И. Шахматный практикум. - М.: ФиС, 1980.
- Теория и практика шахматной игры: Науч.-метод, и практ. пособие / Под ред. Я.Б. Эстрина. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Высшая школа, 1984.
- Проект Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта шахматы, разработанный ФГБУФНЦ ВНИИФК на основании Приказа Минспорта России от 24 декабря 2012 г. № 513 «Об утверждении Федеральному государственному бюджетному учреждению «Федеральный научный центр физической культуры и спорта» государственного задания на оказание государственных услуг (выполнение работ) на 2013 год и на плановый период 2014 и 2015 годов», а также на основании Федерального закона от 14.12.2007 №

329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Чехов В., Архипов С., Комляков В. Программа подготовки шахматистов IV-II разрядов. - М., 2007.

Шахматы как предмет обучения и вид соревновательной деятельности / Под общ. ред. Н.А. Алексеева. - М.: ГЦОЛИФК, 2006.

Рекомендуемая литература для учащихся спортивных школ, спортсменов-шахматистов и тренеров

Основная литература

Авербах Ю.Л. Школа середины игры. - М., Терра-Спорт, 2000.

Авербах Ю., Бейлин М. Путешествие в шахматное королевство. - М., 1988.

Авербах Ю.Л. Школа эндшпиля. - М.: Терра-спорт, 2003.

Блох М.В. Комбинационные мотивы. - М.: ДАЙВ, 2006.

Блох М. Комбинационное искусство. - М., 1993.

Гик Е.Я. Компьютерные шахматы: эра новых чемпионов. - М.: ФАИР, 1997.

Гик Е.Я. Необычные шахматы. - М.: АСТРЕЛЬ: АСТ., 2002.

Бологан В.А. Самооценка игрового состояния шахматиста // Шахматы в России, №2, 1996. С. 42-43.

Бологан В.А. О психологической подготовленности шахматиста // «64 Шахматное обозрение», №2, 1996. С.34-36.

Бондаревский И.З. Комбинация в миттельшпиле. - М.: ФиС, 1960.

Бондаревский И.З. Атака на короля. - М.: ФиС, 1962.

Ботвинник М.М. Методы подготовки к соревнованиям. - М.: Фонд "Михаил Ботвинник", 1996.

Ботвинник М.М. Турнирный режим / В кн.: Шахматы: наука, опыт, мастерство. - М.: Высшая школа, 1990.

Ботвинник И.Ю. Система подготовки шахматиста к соревнованиям / В уч. пособ. для ВШТ ГЦОЛИФК: Шахматы как предмет обучения и вид соревновательной деятельности. - М.:1986. - С.37-45.

Волчек А.С. Методы шахматной борьбы. - М.: ФиС, 1986.

Дворецкий М.И. Методика работы тренера с шахматистами высших разрядов // В кн.: Шахматы: наука, опыт, мастерство. - М: Высшая школа, 1990.

Дворецкий М.И. Искусство анализа / Предисл. Г.К. Каспаров. - М.: ФиС, 1989.

Дворецкий М.И. Как изучать эндшпиль // В кн.: Шахматы: наука, опыт, мастерство. - М: Высшая школа, 1990.

Дворецкий М.И., Юсупов А.М. Школа будущих чемпионов. - М.: ФиС, 1991.

Дорофеева А.Г. Хочу учиться шахматам! - М.: Russian Chess House, 2009.

Гончаров В.И. Очерки по шахматной педагогике. - Набережные Челны, 2002.

Горенштейн Р.Я. Книга юного шахматиста. - М.: АОЗТ "Фердинанд", 1993.

Журавлев Н.И. Шаг за шагом. - М.: Русский шахматный дом, 2012.

Злотник Б.А. Диагностика спортивного мастерства шахматистов // В кн.: Шахматы: наука, опыт, мастерство. - М: Высшая школа, 1990.

Злотник Б.А. Комплекс диагностических методик по шахматам. - М., 1989.

Злотник Б.А. Шахматы: наука, опыт, мастерство. - М.: Высшая школа, 1990.

Злотник Б.А. Типовые позиции миттельшпиля. - М.: ФиС, 1986.

- Ильин-Женевский А.Ф. От чего зависит шахматный успех // Шахматный бюллетень, 1988, №2, С.18-21.
- Ильин-Женевский А.Ф. Психология шахматной ошибки // Шахматный бюллетень, 1967, №9, С.267-269.
- Капабланка Х.Р. Учебник шахматной игры. - М.: ТЕРРА - СПОРТ, 2001.
- Карпов А.Е. 100 победных партий. - М.: ФиС, 1984.
- Карпов А.Е. Все о шахматах. - М.: ГРАНД ФАИР ПРЕСС, 2001.
- Карпов А.Е., Гик Е.Я. Неисчерпаемые шахматы. - М.: Изд-во МГУ, 1984.
- Каспаров Г.К. Два матча. - М.: ФиС, 1987.
- Каспаров Г.К. Безлимитный поединок. - М., 1989.
- Котов А.А. Тайны мышления шахматиста. - М.: Всерос. шахм. клуб, 1970.
- Котов А.А. Как стать гроссмейстером. - М.: ФиС, 1985.
- Крогиус Н.В. Психологическая подготовка шахматиста. - М.: ФиС, 1975.
- Крогиус Н.В. Психология шахматного творчества. - М.: Физкультура и спорт, 1981. - 183 с.
- Ласкер Эм. Учебник шахматной игры: Пер. с нем./ Под ред. и с комментариями Я.И. Нейштадта и с предисловием М.М.Ботвинника. - 6-е изд. - М.: Физкультура и спорт, 1980.
- Ларсен Б. 50 избранных партий. - М.: ФиС, 1972.
- Липницкий И.О. Проблемы современной шахматной теории. - Киев: Г осмедиздат УССР, 1956.
- Малкин В.Б. Заметки о мышлении шахматиста // Шахматы, №№ 22-23, 1981. С.6-7, С. 12-13.
- Малкин В.Б. Психология побед и поражений // «64 Шахматное обозрение», 1970, №37.
- Малкин В.Б. Мышление шахматиста. - М.: ГЦОЛИФК, 1983.
- Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов - Киев, Олимпийская литература, 1999.
- Методы подготовки и организация обучения и соревнований юных шахматистов // Труды первой российской конференции тренеров и организаторов детско - юношеских шахмат Дагомыс- 2003. - Набережные Челны, изд. "Sundries LTD", 2003.
- Нейштадт Я.И. Шахматный практикум. - М.: ФиС, 1980.
- Нимцович А. Моя система. - М., 1974.
- Никитин А.С. С Каспаровым, ход за ходом, год за годом. - М.: изд-во "64", 1998.
- Панов В.Н. 300 избранных партий Алехина. - М.: ФиС, 1954.
- Петросян Т.В. Позиционная жертва качества // В кн.: Шахматы: наука, опыт, мастерство. - М: Высшая школа, 1990.
- Петросян Т. В. Стратегия надежности. - М.: ФиС, 1985.
- Смыслов В.В. В поисках гармонии. - М.: Физкультура и спорт, 1979.
- Спортивная метрология / Под редакцией В. М. Зацюрского. - М.: Физкультура и спорт, 1982. - 256 с.
- Суэтин А.С. Школа дебюта. - М.: Терра-спорт, Олимпия Пресс, 2001.
- Таль М.Н., Дамский Я.В. В огонь атаки. - М.: ФиС, 1978.
- Таль М.Н. «Знание? Интуиция? Риск?» // В кн.: Шахматы: наука, опыт, мастерство. - М: Высшая школа, 1990.

Т аль М.Н. Матч Ботвинник - Т аль. - Рига, 1961.

Тартаковер С. О здоровье шахматиста // Шахматное обозрение, 1983, №6.

Фишер Р. Десять величайших мастеров истории шахмат // В кн.: Шахматы: наука, опыт, мастерство. - М.: Высшая школа, 1990.

Фишер Р. Мои 60 памятных партий. - М.: ФиС, 1972.

Дополнительная литература

Алехин А.А. Международные шахматные турниры в Нью-Йорке 1924-1927 гг. - М.: ФиС, 1989.

Алехин А.А. На пути к высшим шахматным достижениям. - М.: Физкультура и спорт, 1991.

Алехин А.А. Ноттингем 1936. - М.: ФиС, 1962.

Бальсевич В.К. Об эволюционном подходе к разработке биомеханических основ высшего спортивного мастерства // Теор. и практ. физич. культ. - 1980, №1. с.31-33.

Болеславский И.Е., Бондаревский И.З. "Петросян - Спасский, 1969" - М.: ФиС, 1970.

Бондаревский И.З. Борис Спасский штурмует Олимп. - Калуга: Приок. кн. изд. 1966.

Ботвинник М.М. Три матча Анатолия Карпова. - М.: Молодая гвардия, 1975.

Ботвинник М.М. Аналитические и критические работы 1928 - 1986 гг.: Статьи, воспоминания. - М.: ФиС, 1987.

Бронштейн Д.И. Международный турнир гроссмейстеров: 3-е изд., доп. - М.: Физкультура и спорт, 1983.

Быховский А.А. Мышление шахматиста (по работам Б.М. Блюменфельда) // Шахматный бюллетень, 1967, №2, С.36-39.

Вершинин М.А. Педагогическая система формирования логического мышления обучаемых на основе шахматного материала. Монография. - Волгоград: Изд-во ВолГУ, 2002.

Вершинин М.А. Основы методики преподавания шахмат в высших учебных заведениях физической культуры. - Волгоград: ВГАФК, 2002.

Вершинин М.А. Педагогическая технология формирования логического мышления в условиях шахматной деятельности: Монография. - Волгоград: ИПК: Царицын, 2003.

Витязев Ф.И. Психологические типы шахматистов. - М.: ФиС, 1928.

Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности. - М.: ФиС, 1978.

Гижицкий Е. С шахматами через века и страны. - Варшава: 1964.

Гиссен Л.Д. Психология и психогигиена в спорте. - М.: 1973.

Головко Н.Н. Пути становления спортивной формы // Шахматы в СССР, 1967, №4, С.102-105.

Голубев А.Н., Гутцайт Л.Э. 744 партии Бобби Фишера. В двух томах. Том второй. - М.: Ролег Лимитед, 1993.

Г орт В., Янса В. Вместе с гроссмейстерами. - М. : ФиС, 1976.

Дамский Я. Шипов С. Последняя интрига века. Каспаров-Крамник, Лондон 2000. - М.: Элекс-КМ, 2000.

Дворецкий М.И. Как тренироваться // Шахматы в СССР. - 1981. - N2. - С.30 - 32.

Дьяков И.Н., Петровский Н.В., Рудик П.А. Психология шахматной игры. - М.: ГЦИФК, 1926.

- Журавлев Н.И. В стране шахматных чудес. - М: «Международная книга», 1991.
- Журавлев Н.И. Шаг за шагом. - М.: Физкультура и спорт, 1986.
- Загайнов Р. Поражение. - М.: Физкультура и спорт, 1993.
- Зак В.Г. Пути совершенствования. - М.: Физкультура и Спорт, 1981. - 200 с.
- Зак В.Г., Длуголенский Я.Н. Я играю в шахматы: веселое учебное пособие для детей младшего школьного возраста. - СПб: САНТА, 1994.
- Зак В.Г., Длуголенский Я.Н. Отдать, чтобы найти! - Л.: Детская литература, 1988.
- Змановский Ю.А. Гармония победы // «64 Шахматное обозрение», 1983, №22, С. 18-19.
- Капабланка Х.Р. Стилль: идеальное ведение партии // В кн.: Шахматы: наука, опыт, мастерство. - М: Высшая школа, 1990.
- Корчной В.Л. Гроссмейстерами не рождается... // Шахматы в СССР, 1967, №10, С. 18-19.
- Костров В.В. Занимательные шахматы. - СПб: ТРИГОН, 1997.
- Костьев А.Н. Учителю о шахматах. - М: Просвещение, 1986.
- Крогиус Н.В. Психология шахматного творчества. - М.: Физкультура и спорт, 1981.
- Левенфиш Г.Я. Книга начинающего шахматиста. - М.: ФиС, 1957.
- Линдер И. М., Линдер В. И. Шахматная энциклопедия. - М.: Астрель, 2004.
- Мельниченко В.А. Шахматы: две стороны творчества. - Киев: РАД.ШК., 1989.
- Нежметдинов Р.Г. Шахматы. - Казань, 1985.
- Пирогова Е.А., Иващенко Л.Я. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека. - М.: ФиС, 1986.
- Пойа Д. Математика и правдоподобные рассуждения. - М.: «Наука», 1975.
- Симкин Ю.Е., Суханов В.Ю., Барташников А.В. Объективная диагностика оперативной памяти шахматистов-спортсменов. // Теория и практика физической культуры, 1984, №2, С.55-56.
- Шпильман Р. О шахматах и шахматистах. - Л.: Лениздат, 1930.
- Шпильман Р. Теория жертвы. - М.: Физкультура и туризм, 1936.
- Шахматный словарь. - М.: Физкультура и спорт, 1964.
- Шахматы. Энциклопедический словарь. - М.: Сов. энциклопедия, 1990.
- Шерешевский М.И. Стратегия эндшпиля. - М.: ФиС, 1988.
- Эйве М. Два матча с Алехиным // В кн.: Шахматы: наука, опыт, мастерство. М.: Высшая школа, 1990, с.307-323.

