

КОМИТЕТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ТАМБОВА
ТАМБОВСКОЙ ОБЛАСТИ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №5»

Рассмотрена и рекомендована
к утверждению на заседании
педагогического совета

от 29.08.2023 протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ

Директор _____ О.Е. Соловьев

Приказ от 31.08.2023 № 216

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

Возраст обучающихся: 6 лет и старше
Срок реализации образовательной программы:

на этапе начальной подготовки	- 2 года
на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)	- 4 года
на этапе совершенствования спортивного мастерства	- без ограничения

Авторы-составители:

Думченко Е.Г., инструктор-методист
Мелехов А.И., Печерица И.И.,
Хромов Д.В., Жирнов М.Н., тренеры-
преподаватели

I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «шахматы» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «шахматы», утвержденным приказом Минспорта России от 9 ноября 2022 г. № 952 (далее – ФССП).

Вид спорта «шахматы» (код вида 0880002511Я), согласно Всероссийскому реестру видов спорта, включает в себя следующие дисциплины:

Таблица 1

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины						
шахматы - командные соревнования	088	006	2	8	1	1	Я
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

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.

Для достижения цели решаются следующие задачи

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «шахматы»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «шахматы»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- укрепление здоровья.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «шахматы»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

II. Характеристика Программы

Шахматы - настольная логическая игра, сочетающая в себе элементы искусства, науки и спорта. Одна из древнейших на Земле игр, сохранившихся до нашего времени. Долгое время считалась игрой королей и аристократов. Игра осуществляется двумя игроками по определённым правилам. Игра способствует развитию памяти, логического и творческого мышления, вырабатывает решительность, последовательность, умение принимать ответственные решения. Игра в шахматы - это школа терпения и критического подхода к себе и партнерам.

Название игры заимствовано из персидского «шах» (король, властелин). Хотя история происхождения этой игры до конца не выяснена, предполагается, что она возникла в Северной Индии приблизительно 1500 лет назад. Далее игра распространилась в Персию и Аравию. В письменном виде описание игры в шахматы встречается во многих персидских и арабских рукописях, а также в героических эпосах. В переводе с санскрита название шахматной игры означает «четырёхчленная». Отсюда следует, что в шахматы играли в то время четыре партнера. Строгая закономерность шахматной игры и многие другие ее признаки указывают на то, что она была придумана не одним человеком, а развивалась и совершенствовалась постепенно. Предполагается, что первоначально игра служила для разъяснения стратегических и тактических вопросов в военном деле. На это указывают сохранившиеся и поныне названия фигур (слон) и расположение фигур на шахматной доске, напоминающее структуру индийского войска того времени.

В 8-9 веке от арабов игра попала в Европу: сначала в Испанию, Италию и Францию. Несколько позднее шахматы по торговым путям попали на Русь.

Международная шахматная федерация (ФИДЕ) была основана в 1924 г., в настоящее время в нее входят более 100 стран. По решению конгресса ФИДЕ учреждены почетные звания для сильнейших шахматистов: «международный мастер» и «международный гроссмейстер», которые присуждаются после

выполнения определенных спортивных нормативов, для судей - «международный арбитр».

Чемпионаты мира для мужчин в личном первенстве проводятся с 1886 г., в командном с 1927 г.; для женщин в личном первенстве с 1927 г., в командном с 1957 г. Европейские командные первенства для мужчин проводятся с 1955-1957 гг.

В распоряжении шахматиста должны находиться шахматная доска, шахматные фигуры, шахматные часы, бланк для записи ходов. Шахматная доска разделена на 64 одинаковых по размеру поля, 32 белых и 32 черных. Доска располагается таким образом, что клетка по правую руку шахматиста будет белой.

Шахматные фигуры. Каждый игрок располагает 16 фигурами, а именно: королем, ферзем, 2 ладьями, 2 слонами, 2 конями и 8 пешками.

Шахматные часы. Истинные спортивные показатели в шахматной игре могут быть получены лишь в том случае, если оба партнера находятся в равных условиях. С этой целью и введено положение об ограничении времени обдумывания ходов. По международным правилам каждый шахматист обязан в течение 2,5 часа сделать 40 ходов. Для контроля служат шахматные часы с двумя циферблатами и приспособлением для пуска часов соперника и одновременной остановки своих. Истечение (просрочка) времени для обдумывания фиксируется специальным приспособлением (контрольным флажком) и означает поражение тому, кто не успел сделать контрольное число ходов.

В современном мире для того, чтобы играть в шахматы на высшем уровне, необходимо интенсивно заниматься с раннего детства. Государственная поддержка профессионального спорта тоже дает свои результаты – уже появляются 12-13-летние чемпионы. Особенно активно в этом плане действуют Индия и Китай, а во многих европейских странах шахматы входят в школьную программу. В Калмыкии шахматы более 20 лет факультативно преподаются во всех школах. За это время в республике появились международные гроссмейстеры и призеры чемпионатов Европы и мира.

В настоящее время, когда весь мир вступил на новый этап развития науки и техники, культуры и экономики, передовых технологий и социальной сферы, особенно большое значение, приобретает способность быстро и разумно разбираться в огромном объеме информации, умение анализировать её и делать логические выводы. Очень большую роль в формировании логического и системного мышления играют шахматы. Занятия шахматами способствуют повышению интеллектуального уровня учащихся, умению концентрировать внимание на решении задач в условиях ограниченного времени.

Шахматы как специфический вид человеческой деятельности получают всё большее признание в России и во всём мире. Шахматы сближают людей всех возрастов и профессий в любой части Земли. Не случайно Международная шахматная федерация (ФИДЕ) выбрала девиз: «GeNes u№a sumus» - «Мы все - одна семья». Шахматы доступны людям разного возраста, а единая шахматная символика создаёт необходимые предпосылки для международного

сотрудничества, обмена опытом. Шахматы - часть мирового культурного пространства.

О социальной значимости шахмат, их возрастающей популярности в мире можно судить по таким весомым аргументам, как создание международных организаций, занимающихся популяризацией и пропагандой шахмат, проведение всемирных шахматных олимпиад и многочисленных международных соревнований, выпуск разнообразной шахматной литературы.

Шахматы по своей природе остаются прежде всего игрой. Сейчас шахматы стали профессиональным видом спорта, к тому же все детские соревнования носят спортивную направленность. Поэтому развитие личности ребенка происходит через шахматную игру в ее спортивной форме. Спорт вырабатывает в человеке ряд необходимых и требуемых в обществе качеств: целеустремленность, волю, выносливость, терпение, способность к концентрации внимания, смелость, расчет, умение быстро и правильно принимать решения в меняющейся обстановке и т.д. Шахматы, сочетающие в себе также элементы науки и искусства, могут вырабатывать в учащихся эти черты более эффективно, чем другие виды спорта. Формирование этих качеств нуждается, безусловно, в мотивации, а в шахматах любое поражение и извлеченные из него уроки способны создать у ребенка сильнейшую мотивацию к выработке у себя определенных свойств характера.

Шахматы как вид соревновательной деятельности в общей классификации относится к группе абстрактно-игровых видов спорта, исход состязаний в которых в решающей мере определяется не двигательной активностью спортсмена, а абстрактно-логическим обыгрыванием соперника. Эта особенность шахмат оказывает определенное влияние на систему подготовки, в которой, в отличие от других видов спорта, центральное место занимает профессиональная шахматная подготовка, а физическая подготовка решает лишь задачи общего характера, например, развитие общей выносливости.

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

Спортивная подготовка по виду спорта «шахматы» осуществляется на следующих этапах спортивной подготовки:

- этапе начальной подготовки;
- учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации);
- этапе совершенствования спортивного мастерства.

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, в группах на этапах спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, указаны в таблице 1

Таблица 2

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2	6	15-20
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	8	10-12 /1-2 года обучения 8-12/3-4 года обучения
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	10	2-4

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

Зачисление на этап спортивной подготовки осуществляется по результатам индивидуального отбора в соответствии с установленными нормативами.

При формировании групп на этапах спортивной подготовки необходимо соблюдать следующие условия:

1) учебно-тренировочные группы по виду спорта «шахматы» на этапах спортивной подготовки формируются учетом:

- возрастных закономерностей становления спортивного мастерства (выполнение разрядных нормативов);
- объема недельной тренировочной нагрузки;
- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов;
- возраста обучающегося;

– наличия у обучающегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта «шахматы».

2) возможен перевод обучающихся из других Организаций.

3) уровень подготовки спортсменов в составе одной группы не может превышать трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

2) максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся, указанных в ФССП.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования 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.

2.2. Объем Программы

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Объем Программы указан в таблице 2.

Таблица 3

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				Этап совершенствования спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
	1 год	2 год	1-3 год	4 год	
Количество часов в неделю	6	8	12	14	20
Общее количество часов в год	312	416	624	758	1040

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

2.3.1. Учебно-тренировочные занятия

Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой.

Для реализации программы применяются групповые, индивидуальные, смешанные и иные виды (формы) учебно-тренировочных занятий, в том числе с использованием дистанционных технологий.

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

на этапе начальной подготовки - 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 8.00 часов и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21.00 часов.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в учреждении:

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

2) 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.

2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия

Учебно-тренировочные мероприятия – это теоретические, организационные и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям.

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся в целях качественной подготовки учащихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности учащихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов).

Виды учебно-тренировочных мероприятий (сборов) и их предельная продолжительность по этапам спортивной подготовки указаны в таблице 3

Таблица 4

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы)

№ 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 мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14

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 участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) учреждение формирует количественный состав обучающихся 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 (от количества обучающихся в заявочном составе, количества спортивных дисциплин, в том числе спортивных дисциплин, включающих группы, команды, состоящие из двух человек и более).

2.3.3. Спортивные соревнования

Спортивное соревнование - это состязание (матч) среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания (матча), проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту).

Требования к участию в спортивных соревнованиях учащихся

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

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

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

Учащиеся направляются на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий,

формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Объем соревновательной деятельности указан в таблице 4.

Таблица 5

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	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		
Контрольные	3	4	4	4	4	1
Отборочные	-	2	2	2	4	4
Основные	-	1	1	2	3	4

Учащиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, знакомятся под подпись с нормами, утвержденными общероссийскими спортивными федерациями, правилами соответствующих видов спорта, положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий в части, касающейся участия спортсменов в соответствующем соревновании

2.3.4. Работа по индивидуальным планам

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапе совершенствования спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Учреждение составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации.

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).

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 годам обучения.

Годовой учебно-тренировочный план представлен в таблице 5

Таблица 6

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки				Этап совершенствования спортивного мастерства
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
		1 год	2 год	1-3 год	4 год	
1.	Общая физическая подготовка	47	42	44	51	52
2.	Специальная физическая подготовка	-	-	31	36	52
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	12	25	29	104
4.	Техническая подготовка	109	146	199	233	333
5.	Тактическая подготовка	60	80	110	130	158
6.	Теоретическая подготовка	60	80	110	130	158
7.	Психологическая подготовка	30	40	67	75	100
8.	Инструкторская практика	-	4	9	11	15
9.	Судейская практика	-	4	10	11	16
10.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	2	6	13	16	46
11.	Тестирование и контроль	4	4	6	6	6
	ИТОГО	312	416	624	728	1040

Продолжительность самостоятельной подготовки составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

2.5. Календарный план воспитательной работы

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, формирование высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, силы воли и ответственности.

Основными направлениями воспитательной работы являются:

- гражданско-патриотическое воспитание;
- здоровьесбережение; развитие творческого мышления;
- профориентационная деятельность.

В процессе воспитательной работы предполагается приобщение спортсменов к отечественной истории, традициям, культурным ценностям, достижениям российского спорта, формирование профессионально значимых качеств, умений и готовности к их активному проявлению как в спорте, так и в различных сферах жизни общества.

Одной из важных задач, решаемых в процессе воспитательной работы, является освоение норм и правил поведения, предусматриваемых спортивной этикой. Спортивно-этическое воспитание в занятиях с юными спортсменами осуществляется непосредственно в спортивной деятельности. Поведение спортсмена ориентируется на конкретные этические нормы, реализуемые как в условиях избранного вида спорта, так и спортивного движения в целом. Приверженность нормам спортивной этики побуждает спортсмена к честной спортивной борьбе, исключая возможность использования допингов.

Календарный план воспитательной работы приведен в таблице 6.

Таблица 7

Календарный план воспитательной работы

№ 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	В течение года

		судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей	
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве 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 учащихся		

3.1.	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)	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	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	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;	В течение года
4. Развитие творческого мышления			
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов	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 (далее также - запрещенная субстанция и (или) запрещенный метод).

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним разработан план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации данного плана предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, предотвращение использования баскетболистами запрещенных в спорте субстанций и методов. Психолого-педагогическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение таких задач, как:

формирование ценностно-мотивационной сферы, способствующей привитию честных способов борьбы в спорте; опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс; раскрытие перед юными волейболистами тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств); формирование более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов; воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц

пропаганда принципов fair-play, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

Факт использования запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода учащимися, подтверждается только результатами исследований, проведенных в лабораториях, аккредитованных Всемирным антидопинговым агентством.

Тестирование представляет собой элементы допинг-контроля, включающие в себя планирование проведения тестов, взятие проб, их хранение и транспортировку в лабораторию, аккредитованную Всемирным антидопинговым агентством.

Тестирование осуществляется как в соревновательный период, так и во внесоревновательный период, Под соревновательным периодом понимается период, связанный с участием спортсмена в конкретном соревновании, если правилами международной спортивной федерации по соответствующему виду спорта или иной международной антидопинговой организацией либо общероссийской антидопинговой организацией не предусмотрено иное. Время, не включенное в соревновательный период, является внесоревновательным периодом.

Меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним включают в себя:

- проведение допинг-контроля;
- установление ответственности спортсменов, тренеров, иных специалистов в области физической культуры и спорта за нарушение антидопинговых правил;
- предупреждение применения запрещенных субстанций и (или) запрещенных методов;
- проведение антидопинговой пропаганды в средствах массовой информации.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в таблице 7.

Таблица 8

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты «Честная игра»	1-2 раза в год	Разработка программы Составление отчета о проведенном мероприятии, размещение информации на официальном сайте в сети «Интернет»
	2. Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
	4. Антидопинговая викторина «Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА 1	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса. Ссылка на образовательный курс: https://Newrusada.triagonal.net
	6. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте

		<p>РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ Собрания можно проводить в онлайн-формате с показом презентации. Составление отчета о проведенном мероприятии, размещение информации на официальном сайте в сети «Интернет»</p>
--	--	--

	7. Семинар для тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты «Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведенном мероприятии, размещение информации на официальном сайте в сети «Интернет»
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА2	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	3. Антидопинговая викторина «Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	4. Семинар для спортсменов и тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	5. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Собрания можно проводить в онлайн-формате с показом презентации. Составление отчета о проведенном мероприятии, размещение информации на официальном сайте в сети «Интернет»
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	2. Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения учащимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе.

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков осуществляется начиная с тренировочного этапа спортивной подготовки. Она проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельного изучения литературы по шахматам. Учащиеся должны овладеть принятой в виде спорта терминологией, основными методами построения учебно-тренировочного занятия, навыками дежурного по группе (подготовка места тренировок, получение и сдача инвентаря). Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением заданий другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

Во время занятий на учебно-тренировочном этапе шахматисты самостоятельно ведут дневник, где учитывают учебно-тренировочные занятия с тематикой, заданиями и поставленными задачами, шахматными партиями, регистрируют результаты выступлений на соревнованиях, делают их анализ.

Спортсмены этапа совершенствования спортивного мастерства должны уметь самостоятельно составлять конспект учебно-тренировочного занятия и проводить занятие в группе начальной подготовки, принимать участие в судействе соревнований по шахматам в школьных соревнованиях и соревнованиях городского уровня в качестве ассистента, судьи, секретаря.

Для этапа совершенствования спортивного мастерства итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания - судьи по спорту.

Примерное распределение материала по этапам спортивной подготовки представлено в Таблице 8

Таблица 9

План мероприятий инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Инструкторская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Обеспечить освоение учащимися начальных знаний спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятия
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом

			технических элементов, умение выявлять ошибки
	Судейская практика:		
	Теоретические занятия	В течении года	Уделять внимание знаниям правил вида спорта, умению решать ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течении года	Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутришкольных и иных мероприятий Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья»
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Инструкторская практика:		
	Теоретические занятия	В течении года	Научить обучающихся углубленным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект занятия
	Практические занятия	В течении года	Проведение обучающимися занятий с младшими группами, руководить обучающимися на спортивных соревнованиях в качестве помощника тренера-преподавателя
	Судейская практика:		
	Теоретические занятия	В течении года	Углубленное изучение правил вида спорта, умение решать сложные ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течении года	Обучающимся необходимо участие в судействе на учебно-тренировочном внутришкольных и иных мероприятиях, уметь составлять Положение о проведении спортивного соревнования, стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «судья третьей категории»

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

Медицинское обеспечение учащихся по Программе, в том числе организация систематического медицинского контроля, осуществляется в соответствии с положениями федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Приказом Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020 г. № 1144н «О Порядке 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» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях».

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств представлен в таблице 9.

Таблица 10

Планы медицинских, медико-биологические мероприятий и применения восстановительных средств

№ пп	Этап спортивной подготовки	Наименование мероприятия	Сроки проведения
1.	Этап начальной подготовки	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
2.		Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
3.		Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
4.		Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
5.		Применение медико-биологических средств	В течение года
6.		Применение педагогических средств	В течение года
7.		Применение психологических средств	В течение года
8.		Применение гигиенических средств	В течение года
1.	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
2.		Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
3.		Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе)	1 раз в 12 месяцев

		медицинского обследования)	
4.		Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
5.		Применение медико-биологических средств	В течение года
6.		Применение педагогических средств	В течение года
7.		Применение психологических средств	В течение года
8.		Применение гигиенических средств	В течение года
1.	Этап совершенствования спортивного мастерства	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
2.		Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
3.		Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 6 месяцев
4.		Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
5.		Применение медико-биологических средств	В течение года
6.		Применение педагогических средств	В течение года
7.		Применение психологических средств	В течение года
8.		Применение гигиенических средств	В течение года

Врачебно-педагогические наблюдения – это исследования, которые проводятся совместно врачом и педагогом в процессе учебно-тренировочных занятий с целью оценки воздействия оказываемых физических нагрузок на организм занимающихся (спортсмены, учащиеся). Основной целью врачебно-педагогических наблюдений является достижение наивысшего спортивного результата и сохранение удовлетворительного состояния его здоровья.

Предварительные медицинские осмотры проводятся до начала занятий спортом, при определении допуска к мероприятиям.

Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования) проводятся в зависимости от этапа обучения один либо 2 раза в год и включают исследования, установленные приказом 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».

Этапные и текущие медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения проводятся в соответствии с клиническими (методическими) рекомендациями.

**Программы медицинских осмотров лиц,
занимающихся физической культурой и спортом**

Таблица 11

Лица, занимающиеся физической культурой, массовыми видами спорта, спортом на спортивно-оздоровительном этапе и этапе начальной подготовки		
Кратность	Врачи-специалисты	Лечебное учреждение
1 раз в 12 месяцев	Педиатр в случае установления I или II группы здоровья. Врач по спортивной медицине (в случае установления III или IV группы здоровья)	Поликлиника по месту жительства
Лица, занимающиеся спортом на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)		
1 раз в 12 месяцев	Педиатр Травматолог-ортопед Хирург Невролог Оториноларинголог Офтальмолог Кардиолог Гинеколог (по показаниям) Уролог (по показаниям) Дерматовенеролог (по показаниям) Стоматолог (по показаниям) Врач по спортивной медицине	ТОГБУЗ «ВФД»
Лица, занимающиеся спортом на этапе совершенствования спортивного мастерства		
1 раз в 6 месяцев	Педиатр Травматолог-ортопед Хирург Невролог Оториноларинголог Офтальмолог Кардиолог Гинеколог (по показаниям) Уролог (по показаниям) Дерматовенеролог (по показаниям) Стоматолог (по показаниям) Врач по спортивной медицине	ТОГБУЗ «ВФД»

К медико-биологическим средствам восстановления относятся рациональное питание, физио - и гидропроцедуры; различные виды массажа; приём белковых препаратов, спортивных напитков; медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы, санитарно-гигиенический контроль и др.

Педагогические средства восстановления включают в себя: индивидуализацию процесса тренировки и построения тренировочных циклов, адекватные интенсивность и направленность нагрузки, рациональный режим тренировки и отдыха. Кроме того, весьма важным является постоянный контроль и коррекция тренировочных занятий в зависимости от функционального состояния спортсмена.

Психологические методы и средства восстановления физической работоспособности после тренировочных и соревновательных нагрузок в настоящее время получили широкое распространение. К психологическим средствам относятся психорегулирующая тренировка, внушенный сон-отдых, самовнушение, релаксация, психическое воздействие, специальные дыхательные упражнения, аутотренинг, снижение отрицательных эмоций и т.п.

К гигиеническим средствам восстановления и повышения работоспособности широко применяются в подготовке спортсменов относят полноценное сбалансированное питание, рациональный образ и режим жизни, использование естественных сил природы, гидропроцедуры, самомассаж и др.

III. Система контроля

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

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

На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «шахматы»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

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;

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 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, втором и третьем году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения

не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

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 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;

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже

уровня межрегиональных спортивных соревнований;

получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

3.2 Оценка результатов освоения Программы

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой МАУ ДО «Спортивная школа № 5» 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.

Промежуточная аттестация проводится один раз в год.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению педагогического совета МАУ ДО «Спортивная школа № 5» в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки (за исключением спортивно-оздоровительного этапа) результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным примерными дополнительными образовательными программами спортивной подготовки, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося МАУ ДО «Спортивная школа № 5» осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации). (в ред. Федерального закона от 30.04.2021 № 127-ФЗ).

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) и требования к уровню спортивной квалификации учащихся по годам и этапам спортивной подготовки

Таблица 12

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
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	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	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

Таблица 13

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	6,2
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			17	11
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+7	+9
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	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, пальцами 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»
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

Таблица 14

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,5	10,1
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			28	14
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+9	+13
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	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 «шахматы»

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

Общая физическая подготовка

(для всех этапов подготовки)

Строевые упражнения

Построение в шеренгу, колонну, соблюдая интервал и дистанцию.

Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Отставить!» Расчеты группы: по порядку, на первый и второй. Повороты на месте и в движении: направо, налево, кругом. Передвижения: шаг и бег на месте, бег, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение длины и частоты шагов. Перестроения: из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два, повороты в движении. Размыкания и смыкания: приставными шагами, в движении.

Общеразвивающие упражнения,

спортивные и подвижные игры, другие виды спорта

Для мышц 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 положениях, на месте и в движении, сгибание рук в упоре лежа.

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

Для мышц ног: поднятие и опускание ноги (прямой и согнутой, вперед, в сторону, назад), сгибание и разгибание ног стоя (полуприседания, приседания, выпады), 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 на обеих ногах на 50 м.

Для мышц всего тела: сочетание движений различными частями тела (приседания с наклонами 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 и наружной стороне стопы, в полуприседе и приседе, выпадами с высоким подниманием бедра, приставными и скрестными шагами, сочетание ходьбы с прыжками. Бег обычный, с высоким подниманием бедра, со сгибанием ноги назад, скрестным шагом вперед и в сторону. Бег на короткие дистанции 30, 60, 100 метров с низкого и высокого старта, бег по пересеченной местности (кросс), с преодолением естественных и искусственных препятствий. Бег с переменной скоростью на различные дистанции.

Общеразвивающие упражнения с предметами:

Со скакалкой: короткой – подскоки на одной и двух ногах ног, с ноги на

ногу, бег со скакалкой; 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 2 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 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 уже за 2-3 месяца систематических занятий увеличивается на 400-600 куб. см. Упражнения рекомендуется выполнять на свежем воздухе, сочетать с гигиеническими процедурами и закаливанием.

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки

Участие в спортивных соревнованиях

Для групп начальной подготовки 1 года обучения предусмотрено участие в только контрольных соревнованиях, которые могут проводиться на уровне группы, спортивной школы.

Учащиеся групп начальной подготовки 2 года обучения участвуют в контрольных, отборочных и основных соревнованиях на уровне муниципалитета и региона.

Техническая подготовка

Техническая подготовка направлена на получение спортсменом знания точных позиций, законов-обобщений, освоение стратегических и тактических приемов (атака, защита, игра против изолированной пешки и т. д.) игры, совершенствование техники расчета вариантов.

Теоретическая подготовка

История возникновения вида спорта и его развитие

Происхождение шахмат. Легенда о радже и мудреце. Распространение шахмат на Востоке. Чатуранга и шантрадж. Табии. Мансуба. «Мат Диларам» как типичная задача средневекового Востока. Шахматы в культуре стран Арабского Халифата. Проникновение шахмат в Европу. Реформа шахмат. Шахматные трактаты. Запрет шахмат церковью. Испанские и итальянские шахматисты 16-17 веков. Ранняя итальянская школа. Калабриец Греко. Шахматы как придворная игра. История развития шахмат на Тамбовщине.

Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.

Понятие о физической культуре. Физическая культура как составная часть культуры - одно из важнейших средств воспитания. Задачи физического воспитания в стране: укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие людей, подготовка к высокопроизводительному труду и защите Родины.

Теоретические основы судейства. Правила вида спорта

Правила шахматной игры. Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. 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.

Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах. Краткие сведения о строении организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма. Влияние занятий физическими упражнениями на центральную нервную систему.

Закаливание организма

Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.

Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом

Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.

Режим дня и питание обучающихся

Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.

Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта

Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта

Дебют. Определение дебюта как подготовительной стадии к борьбе в середине игры. Основные принципы развития дебюта. Мобилизация фигур. Борьба за центр. Безопасность короля. Простые открытые, полуоткрытые, закрытые дебюты. Классификация дебютов. Значение флангов в дебюте. Захват центра с флангов. Прорыв центра. Стратегические идеи дебютов в зависимости от пешечной структуры.

Миттельшпиль. Понятие о тактике. Понятие комбинации. Основные тактические приемы. Связка, полусвязка, двойной удар, «вилка», вскрытое нападение, вскрытый шах, двойной шах, отвлечение, завлечение. Размен. Определение стратегии. Принципы реализации материального преимущества. Простейшие принципы разыгрывания середины партии: целесообразное развитие фигур, мобилизация сил. Комбинации с мотивом «спертого мата», использования слабости последней горизонтали, разрушения пешечного центра, освобождения поля, линии, перекрытия, блокировки, превращения пешки, уничтожения защиты, определение ближайшей и последующих задач. План игры. Оценка позиции. Центр, централизация. Открытые и полуоткрытые линии. Тяжелые фигуры на открытых и полуоткрытых линиях.

Эндшпиль. Определение эндшпиля. Роль короля в эндшпиле. Активность короля в эндшпиле. Матование одинокого короля. Пешечные окончания. Оппозиция. Правило квадрата. Король и пешка против короля. Ферзь против пешки. Ладья против пешки. Коневые окончания. Пешечные окончания. Король и пешка против короля и пешки. Король и пешка против короля и двух

пешек. Отдаленная проходная пешка. Защищенная проходная пешка. Пешечный прорыв. Слон против пешки. Конь против пешки. Король, конь и пешка против короля. Слоновые окончания. Король, слон и пешка против короля.

Тактическая подготовка

Тактическая подготовка имеет целью развить комбинационное зрение, то есть способность нахождения комбинаций, неожиданных комбинационных ударов и атак.

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на учебно-тренировочном этапе

Специальная физическая подготовка

Ориентирование в пространстве:

Ведение мяча одной рукой с обводкой фишек, продолжительность 4 мин.

Бег в сочетании с остановками в обозначенной зоне, продолжительность упражнения 2 мин.

Бег с препятствиями (спортсменам необходимо во время перепрыгивания препятствия коснуться подвешенной скакалки красного цвета), продолжительность - 4 мин.

Метание мяча в цель, продолжительность упражнения 3 мин.

Блок специально подготовительных упражнений:

Определение цвета названного поля на шахматной доске, продолжительность дается 2 мин. Тренер называет любое поле на шахматной доске. Спортсмену необходимо, не глядя на доску, правильно и в течение трех секунд назвать цвет данного поля.

Нахождение правильного поля на шахматной доске, дается 2 мин. Тренер называет любое поле на шахматной доске. Перед спортсменом находится пустая шахматная доска. Шахматист должен в течение 3 секунд найти нужное поле и поставить на него пешку.

Расчет количества ходов, продолжительность – 4 мин. Тренер ставит любую фигуру на шахматную доску и говорит поле, куда она должна попасть. Спортсмен должен назвать, сколько ходов нужно сделать для достижения цели. Для решения одной задачи дается 15 секунд. Пример: тренер поставил пешку на d2, цель – достичь поля d8. Для выполнения задания понадобится 5 ходов.

Нахождение оптимального маршрута фигур, продолжительность упражнения 5 мин. Тренер ставит любую фигуру на шахматную доску и говорит поле, куда она должна попасть. Спортсмену нужно найти оптимальный маршрут фигуры, при котором она за минимальное количество ходов попадет на нужное поле. Шахматисту нужно ставить пешки на поля, которые должна идти фигура для достижения нужного поля. Для решения одной задачи дается 15 секунд. Пример: тренер говорит, что белый конь находится на поле d1,

нужно попасть на поле с6. Шахматист должен сказать, что для достижения этого поля уйдет 4 хода и поставить пешки на поля e3, d5, b4, c6.

Решение элементарных шахматных задач вслепую, продолжительность упражнения 10 мин. Перед шахматистом находится пустая доска. Тренер говорит, где находятся фигуры белых и черных. Шахматист должен, не расставляя задачу на доске, решить ее. Для решения одной задачи дается 2 минуты.

Решение шахматных задач, продолжительность упражнения 20 мин. Тренер расставляет шахматную задачу на доске или показывает ее на проекторе. Шахматист решает задачу, не передвигая фигуры на доске. Для решения одной задачи дается 4 минуты.

Развитие силовой выносливости:

1. Упражнения, направленные на шейные мышцы (грудино-ключично-сосцевидная мышца, трапециевидная мышца, лестничные мышцы): поворот головы с сопротивлением; разгибание шеи с утяжелением на затылочной части головы (вес около 2 кг) исходное положение – лежа на скамье лицом вниз лицом, из исходного положения спортсмен сгибает шею максимально вниз, делает вдох, затем разгибает шею максимально вверх, не отрывая грудь от скамьи, делает выдох – 3 подхода по 20 повторений; боковые наклоны головы с утяжелением (вес 5 кг) – 3 подхода по 8–12 повторений.

2. Упражнения, направленные на дельтовидную мышцу плеча: жим гантелей вверх сидя (вес 5 кг) – 3 подхода по 8–12 повторений; тяга гантелей на наклонной скамье (вес 3 кг) – 3 подхода по 19–25 повторений, разведение гантелей в стороны (вес 3 кг) – 3 подхода по 19–25 повторений, боковая планка на предплечьях – 3 подхода, до индивидуального максимума по времени.

3. Упражнения, направленные на мышцы предплечья и плеча: сгибание и разгибание кистей с гантелями (вес 3 кг) – 3 подхода по 25 повторений, сгибание и разгибание рук в локтях с гантелями (вес около 5 кг) – 3 подхода по 25 повторений; вис на перекладине – 3 подхода, до индивидуального максимума по времени.

4. Упражнения, направленные на мышцы ног (четырёхглавая мышца бедра, квадрицепс, икроножная мышца, бицепс бедра, большая ягодичная мышца, средние ягодичные мышцы, малые ягодичные мышцы, подколенная мышца): приседания – 3 подхода по 50 повторений, выпады с гантелями (вес 3 кг) – 3 подхода по 20 повторений; сведение и разведение ног на тренажере (вес 10 кг) – 3 подхода по 25 повторений; жим ногами лежа (вес 15 кг) – 3 подхода по 20 повторений.

5. Упражнения, направленные на мышцы туловища: планка на локтях – 3 подхода, до индивидуального максимума по времени; подъем туловища, лежа на спине – 3 подхода по 30 ПМ, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу – 3 подхода по 15 ПМ.

Участие в спортивных соревнованиях

Для учебно-тренировочных групп предусмотрено участие в контрольных, отборочных и основных соревнованиях, которые проводятся на различных уровнях в соответствии с официальным календарем.

Техническая подготовка

Техническая подготовка направлена на совершенствование спортсменом знания точных позиций, законов-обобщений, освоение стратегических и тактических приемов (атака, защита, игра против изолированной пешки и т. д.) игры, совершенствование техники расчета вариантов.

Первый год обучения

Теоретическая подготовка

Физическая культура и спорт

Структура организации спортивного движения, система спортивных коллективов в стране, шахматных секций на местах. История развития шахмат на Тамбовщине.

Шахматный кодекс. Судейство и организация соревнований

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

Исторический обзор развития шахмат

Мастера 18 века. Филипп Стамма. Алгебраическая нотация. Андре Франсуа Филидор и его теория. Моденское трио. История развития шахмат на Тамбовщине.

Основы методики тренировки шахматиста

Понятие об обучении и тренировке. Обучение и тренировка как единый педагогический процесс. Дидактические принципы педагогики в процесс обучения и тренировки.

Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста

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

Дебют

План в дебюте. Оценка позиций в дебюте. Связь дебюта с миттельшпилем.

Стратегические идеи в открытых, полуоткрытых, закрытых дебютах (защита двух коней, защита Филидора, шотландская партия и др.).

Миттельшпиль

Комбинация как совокупность элементарных тактических идей
Комбинационные мотивы. Тактические приемы. Сложные комбинации на
сочетание идей.

Форпост. Вторжение на седьмую (вторую) горизонталь. Открытые и
полуоткрытые линии и атака на короля. Борьба за открытую линию.

Хорошие и плохие слоны. Слон против коня. Разноцветные слоны в
миттельшпиле. Выключение фигуры.

Эндшпиль

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

Техническая и тактическая подготовка

*Консультационные партии, конкурсы решений задач и этюдов,
нахождение комбинаций, сеансы одновременной игры,
упражнения на расчет вариантов*

Тематические партии, консультации и сеансы одновременной игры.

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

Теоретические семинары.

Проведение тренером-преподавателем семинаров по актуальным
разделам теории шахмат, групповое обсуждение рефератов,

Анализ партий и типовых позиций.

Разбор сыгранных партий, анализ типовых положений, выполнение
упражнений для улучшения техники расчета вариантов, тренировка со
спарринг-партнером.

Индивидуальные занятия

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

Инструкторская и судейская

Прием зачетов по организации и судейству соревнований, выполнение
учащимися контрольных работ по изученным темам, заслушивание
аналитических докладов учащихся.

Второй год обучения

Теоретическая подготовка

Физическая культура и спорт в стране

Единая всероссийская спортивная классификация и ее значение для развития спорта в стране. Разрядные нормы и требования по шахматам.

Почетные спортивные звания. Основные формы организации занятий физической культурой и спортом среди детей и юношества. Внеклассная и внешкольная спортивная работа.

Шахматный кодекс. Судейство и организация соревнований

Системы соревнований: круговая, олимпийская, швейцарская. Контроль времени на обдумывание ходов в партии. Таблицы очередности игры в соревнованиях. Правило очередности игры белыми и черными фигурами.

Исторический обзор развития шахмат

Французские и английские шахматисты 19 века. Матч Лябурдоне - Мак-Доннель. Автомат Кампелена. Кафе «Режанс». Журнал «Паламед». Немецкие шахматисты середины 19 века. Адольф Андерсен. Наследие Пауля Морфи.

Шахматы во второй половине 19 века. Борьба за звание чемпиона мира в конце 19 века. История развития шахмат на Тамбовщине.

Дебют

Понятие инициативы в дебюте. Жертва пешки в дебюте за инициативу.

Стратегические идеи главных систем испанской партии, сицилианской защиты, защиты Каро-Канн, отказанного ферзевого гамбита и др.

Миттельшпиль

Атака в шахматной партии. Инициатива и темп в атаке. Атака пешками. Атака фигурами. Пешечно-фигурная атака. Атака в дебюте, миттельшпилье, эндшпилье. Проблема центра. Закрытый пешечный центр. Пешечный клин. Сильный пешечный центр. Подрыв пешечного центра. Подвижный пешечный центр. Пешечный прорыв в центре и образование проходной пешки. Пешечно-фигурный центр. Центр и фланги. Осада центра с флангов в миттельшпилье. Роль центра при фланговых операциях. Борьба с образованием у противника пешечного центра. Два слона в миттельшпилье. Успешная борьба против двух слонов.

Эндшпиль

Поля соответствия в пешечных окончаниях. Конь с пешками против коня с пешками. Борьба слона с пешками против слона с пешками: слоны одноцветные, слоны разноцветные. Ладья и крайняя пешка против ладьи.

Ладья и некрайняя пешка против ладьи. Принцип Тарраша. Позиция Филидора. Построение «мост».

Техническая и тактическая подготовка

Консультационные партии, конкурсы решений задач и этюдов, нахождение комбинаций, сеансы одновременной игры, упражнения на расчет вариантов

Тематические партии, консультации и сеансы одновременной игры.

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

Квалификационные турниры

Участие в квалификационных и тематических турнирах, официальных соревнованиях.

Теоретические семинары.

Проведение тренером-преподавателем семинаров по актуальным разделам теории шахмат, групповое обсуждение рефератов,

Анализ партий и типовых позиций.

Разбор сыгранных партий, анализ типовых положений, выполнение упражнений для улучшения техники расчета вариантов, тренировка со спарринг-партнером.

Индивидуальные занятия

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

Инструкторская и судейская практика

Прием зачетов по организации и судейству соревнований, выполнение учащимися контрольных работ по изученным темам, заслушивание аналитических докладов учащихся.

Третий год обучения

Теоретическая подготовка

Физическая культура и спорт в стране

Детско-юношеские спортивные школы. Роль детских и молодежных организаций в развитии физической культуры и спорта в стране. Всероссийские юношеские соревнования и спартакиады, их значение для массового спорта.

Всероссийский турнир команд школ «Белая ладья».

Шахматный кодекс. Судейство и организация соревнований

Организация и проведение шахматных соревнований. Положение о соревнованиях, регламент. Подготовка мест соревнований. Порядок открытия и закрытия соревнований. Праздничность соревнований. Порядок оформления отчета о соревнованиях.

Организация шахматных соревнований на первенство школы. Турнир на призы клуба «Белая ладья».

Исторический обзор развития шахмат

Проникновение шахмат в Россию. Шахматы в русском былинном творчестве. Шахматы в культуре Киевской Руси. Шахматы и торговые связи русских купцов с Востоком. Шахматы в Московском государстве. Изготовление шахмат как вид ремесла. Археологические находки на территории Русского государства. Шахматы на Петровских ассамблеях. Шахматы в культуре русского общества 18-19 веков. Первая шахматная книга на русском языке Ивана Бугримова. Первый русский мастер А.Д.Петров. К.А. Яниш, братья Урусовы, И.С. Шумов. «Самоучитель шахматной игры» Э.С. Шифферса. Шахматные собрания Петербурга. Журнал «Шахматный листок». Шахматы и деятели русской культуры. Первый чемпион мира В. Стейниц и его учение. История развития шахмат на Тамбовщине.

Основы методики тренировки шахматиста

Тренировка как процесс всесторонней подготовки шахматиста и приобретение им специальных знаний, навыков, качеств. Круглогодичность тренировок. Циклы, периоды, этапы подготовки шахматиста.

Тренировочная нагрузка и работоспособность. Система восстановительных мероприятий.

Основные требования, предъявляемые к организации тренировочного занятия. Структура индивидуального занятия.

Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста

Значение питания как фактора обеспечения, сохранения и укрепления здоровья. Понятие об основном обмене, об энергетических тратах при различных физических и умственных нагрузках и восстановление их.

Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Вредное воздействие курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность шахматиста.

Русская и зарубежная шахматная литература

Обзор мировой шахматной литературы: первые рукописи, средневековые трактаты, первые книги и журналы, литература 19 столетия, современная литература.

Дебют

Эволюция взглядов на дебют. Характеристика современных дебютов.

Стратегические идеи русской партии, скандинавской защиты, французской защиты, принятого ферзевого гамбита, староиндийской защиты.

Миттельшпиль

Атака на короля. Атака neroкировавшегося короля, атака короля при разносторонних рокировках. Контрудар в центре в ответ на фланговую атаку.

Ограничение подвижности фигур: ограничение «жизненного» пространства противника, выключение фигур из игры, связка, блокада, торможение освобождающих ходов. Подвижность слона и коня в миттельшпиле. Слабые и сильные поля. Слабость комплекса полей. Пешечные слабости. Теория «островков». Создание слабостей в лагере соперника.

Эндшпиль

Многопешечные окончания. Реализация лишней пешки в многопешечных окончаниях. Сравнительная сила слона и коня в эндшпиле. Ладья с пешкой против ладьи с пешкой.

Сложные пешечные окончания. Ладья с пешками против ладьи с пешками. Активность короля и ладьи в ладейных окончаниях. Сложные ладейные окончания.

Техническая и тактическая подготовка

Консультационные партии, конкурсы решений задач и этюдов, нахождение комбинаций, сеансы одновременной игры, упражнения на расчет вариантов

Тематические партии, консультации и сеансы одновременной игры.

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

Квалификационные турниры

Участие в квалификационных и тематических турнирах, официальных соревнованиях.

Теоретические семинары

Проведение тренером-преподавателем семинаров по актуальным разделам теории шахмат, групповое обсуждение рефератов,

Анализ партий и типовых позиций

Разбор сыгранных партий, анализ типовых положений, выполнение упражнений для улучшения техники расчета вариантов, тренировка со спарринг-партнером.

Индивидуальные занятия

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

Инструкторская и судейская практика

Формирование умения наблюдать и анализировать, определение ошибок при выполнении упражнений партнером и указание пути их исправлений совершенствование знаний правил игры.

Умение вести судейскую документацию. Изучение методики судейства в качестве линейного и главного судьи.

Четвертый год обучения

Теоретическая подготовка

Физическая культура и спорт в России

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

Шахматный кодекс. Судейство и организация соревнований

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

Исторический обзор развития шахмат

М.И. Чигорин - основоположник русской шахматной школы. Эммануил Ласкер и его подход к шахматам. Критика догматизма в шахматах. Творчество З. Тарраша, Г. Пильсбери, А.Рубинштейна. Шахматная жизнь в начале XX века.

Становление советской шахматной организации. Первый чемпионат РСФСР. Первые международные советские турниры.

Плеяда советских мастеров. История развития шахмат на Тамбовщине.

Основы методики и тренировки шахматиста

Соревнования и их значение в повышении спортивного мастерства.

Методы сохранения спортивной формы в период между соревнованиями. Особенности построения тренировочной деятельности перед соревнованиями. Индивидуальный план и график тренировочных занятий шахматиста.

Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста

Гигиенические основы режима труда, отдыха, занятий спортом.

Значение правильного режима для юного шахматиста. Место ежедневной утренней гимнастики и водных процедур в режиме дня шахматиста. Двигательная активность шахматиста.

Русская и зарубежная шахматная литература

Шахматные журналы и турнирные сборники партий крупнейших соревнований.

Дебют

Методы работы над дебютом. Принципы составления дебютного репертуара. Стратегические идеи защиты Алехина, Уфимцева, защиты Тарраша, славянской защиты, староиндийского начала, голландской защиты, английского начала и др.

Миттельшпиль

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 защитительных мероприятий. Тенденция перехода в контратаку.

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

Пешечный перевес: в центре, на ферзевом фланге, на королевском фланге. Пешечные цепи. Блокада пешки и пешечной цепи. Пешечный прорыв.

Размен как средство получения перевеса. Преимущество двух слонов. Стратегическая атака: при разноцветных слонах, по большой диагонали. Стратегическая защита: размен атакующих фигур противника, упрощения, создание максимальных трудностей противнику, ослабление позиции противника, жертва материала ради перехода в эндшпиль, реализация перевеса вызывающая большие трудности. Компенсация за ферзя, ладью, легкую фигуру в середине партии.

Эндшпиль

Компенсация за ферзя, ладью, легкую фигуру. Ладья против легких фигур. Ладья и слон (конь) против ладьи.

Техническая и тактическая подготовка

Консультационные партии, конкурсы решений задач и этюдов, нахождение комбинаций, сеансы одновременной игры, упражнения на расчет вариантов

Тематические партии, консультации и сеансы одновременной игры.

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

Квалификационные турниры

Участие в квалификационных и тематических турнирах, официальных соревнованиях.

Теоретические семинары.

Проведение тренером-преподавателем семинаров по актуальным разделам теории шахмат, групповое обсуждение рефератов,

Анализ партий и типовых позиций.

Разбор сыгранных партий, анализ типовых положений, выполнение упражнений для улучшения техники расчета вариантов, тренировка со спарринг-партнером.

Индивидуальные занятия

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

Выполнение учащимися контрольных работ по изученным темам, заслушивание аналитических докладов учащихся.

Инструкторская и судейская практика

Формирование умения наблюдать и анализировать, определение ошибок при выполнении упражнений партнером и указание пути их исправлений совершенствование знаний правил игры.

Умение вести судейскую документацию. Изучение методики судейства в качестве линейного и главного судьи.

Программный материал для учебно-тренировочных групп на этапе совершенствования спортивного мастерства

Теоретическая подготовка

Физическая культура и спорт в России

Шахматный кодекс России, судейство и организация соревнований

История развития шахмат

Сильнейшие западные шахматисты первой половины XIX века. В. Стейниц, спортивный и творческий путь, основы его теории позиционной игры. А.Петров и М.Чигорин, их роль в развитии отечественной школы. Э. Ласкер, его вклад в шахматы. Гипермодернизм. А. Нимцович и его «Моя система». Спортивный и творческий путь Х.-Р. Капабланки. Спортивный и творческий путь А.Алехина.

Сильнейшие шахматисты мира второй половины XX века. Становление и довоенный этап развития советской шахматной школы. Международная шахматная организация – ФИДЕ. Развитие шахмат в СССР в послевоенный период. М.Ботвинник, спортивный и творческий путь. Методы подготовки к соревнованиям. В.Смыслов и М.Таль, спортивный и творческий путь. Т.Петросян и Б.Спасский, спортивные и творческие достижения. Б. Ларсен и Р.Фишер - сильнейшие западные шахматисты второй половины XX века. А.Карпов, его вклад в развитие шахмат. Г. Каспаров, спортивный путь и творческие достижения, его роль в развитии современных шахмат и борьба с ФИДЕ.

Современные шахматы конца XX и начала XXI веков. Наиболее яркие представители. История шахматных Олимпиад и другие командные соревнования. История матчей на звание чемпиона мира. История и развитие женских шахмат.

История развития шахмат на Тамбовщине (Деятельность В. Коренского и др.).

Основы методики тренировки шахматиста.

Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста.

Советская и зарубежная шахматная литература.

Дебютная теория

Классификация дебютов и их характеристика. Основные принципы дебютной стратегии. Испанская партия, основные стратегические идеи и варианты. Итальянская партия и гамбит Эванса, история возникновения и идеи. Шотландские партия и гамбит, их актуальность в наши дни. Основные варианты королевского гамбита. Защита Филидора и русская партия как средство борьбы за уравнение в открытых дебютах. Сравнительно редко применяемые открытые дебюты (венгерская, дебюты 3-х и 4-х коней, венская партия, центральный дебют, северный гамбит, дебют Понциани, дебют слона, латышский гамбит) и их характеристика. Сицилианская защита как средство борьбы черными за инициативу в дебюте. Французская защита, стратегические идеи и главные варианты. Защита Каро-Канн, актуальность и основные варианты. Стратегические идеи защиты Пирца-Уфимцева, скандинавской защиты и защиты Алехина. Классический ортодоксальный ферзевый гамбит. Главные направления и стратегические идеи. Принятый ферзевый гамбит, основные варианты. Современное состояние славянской защиты. Система Нотебома. Защита Нимцовича и Новоиндийская защита - стратегические идеи и главные варианты. Каталонское начало. Староиндийская защита и ее актуальность в наши дни. Основные направления. Защита Грюнфельда и причины ее популярности. Защита Бенони. Модерн Бенони и индийская защита: сходство и различие. Различные вариации голландской защиты. Сущность дебюта Рети. Основные идеи английского начала. Причины популярности волжского гамбита. Относительно редкие дебютные системы (защита Чигорина, Будапештский гамбит, дебют Симагина – Ларсена 1 в 3) и их характеристика. Гамбиты и ловушки в дебюте.

Миттельшпиль и основы стратегии шахмат

Основные стратегические приемы в шахматной партии. Основные тактические приемы в шахматной партии. Типовые миттельшпильные позиции. Относительная ценность фигур. Нападение и защита. Пешечный перевес на фланге. Блокада. Плюсы и минусы «изолятора». Достоинства и недостатки висячих пешек. Методы реализации преимущества. Активность фигур. Два слона

Комбинационная и позиционная игра.

Комбинации

Матовые комбинации. Мат по 8 горизонтали. Мат по 7 горизонтали. Комбинации на выигрыш материала Комбинации на ничью. Тактические приемы. Атака слабых пунктов. Жертва. Разрушение позиции королевского фланга. Извлечение короля. Комбинации с двойным нападением.

Оценка. Анализ. План.

Оценка позиции в шахматной партии. Элементы оценки. Оценка статическая и динамическая. Определяющие позиционные факторы. Сильные и слабые поля. Вертикали. Диагонали. Пространство и центр. Неудачная позиция фигур. План в шахматной партии.

Расчет вариантов.

Типы позиций. Ходы-кандидаты. Тренировка техники расчета. Теория окончаний. Основные принципы игры в окончаниях. Типовые стратегические и тактические приемы в эндшпиле. Типичные приемы в пешечных окончаниях. Оппозиция и ключевые поля. Правило квадрата. Отдаленная проходная. Пешечный прорыв. Слон против пешек. Одноцветные слоны. Ничейные тенденции в окончаниях с разноцветными слонами. Конь против пешек. Коневые окончания. Слон против коня в эндшпиле. Типовые приемы игры в ладейных окончаниях. Ладья против пешек. Ладейные окончания. Ладья против легкой фигуры. Ладья и пешка против легкой фигуры: случаи ничьей. Основные принципы игры в ферзевых окончаниях. Ферзь против пешек. Ферзевые окончания. Ферзь против ладьи, ферзь против ладьи с пешкой. Методы реализации материального преимущества в эндшпиле. Ладья и легкая фигура против ладьи. Реализация позиционного перевеса в эндшпиле.

Техническая и тактическая подготовка

Консультационные партии, конкурсы решений задач и этюдов, нахождение комбинаций, сеансы одновременной игры, упражнения на расчет вариантов

Тематические партии, консультации и сеансы одновременной игры.

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

Квалификационные турниры

Участие в квалификационных и тематических турнирах, официальных соревнованиях.

Теоретические семинары.

Проведение тренером-преподавателем семинаров по актуальным разделам теории шахмат, групповое обсуждение рефератов,

Анализ партий и типовых позиций.

Разбор сыгранных партий, анализ типовых положений, выполнение упражнений для улучшения техники расчета вариантов, тренировка со спарринг-партнером.

Индивидуальные занятия

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

Инструкторская и судейская практика

Составление учебно-тренировочных планов, написание конспектов по видам подготовки, оставление положение о проведении соревнований, проведение учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки, определение ошибок при выполнении упражнений и указание пути их исправлений совершенствованные знаний правил, совершенствование методики судейства

Участие в судействе тренировочных и товарищеских игр в группах НП и УТ с последующим анализом собственных действий и действий партнеров.

Прием зачетов по организации и судейству соревнований, выполнение учащимися контрольных работ по изученным темам, заслушивание аналитических докладов учащихся.

Психологическая подготовка.

Одним из решающих факторов успеха при относительно равных уровнях физической, теоретической, специальной и технико-тактической подготовленности игроков в шахматы является психическая готовность шахматиста к соревнованию, которая формируется в процессе психологической подготовки. Психологическая подготовка помогает создавать такое психическое состояние, которое способствует, с одной стороны, наибольшему использованию физической, специальной и технико-тактической подготовленности, а с другой позволяет противостоять пред соревновательным и соревновательным сбивающим факторам (неуверенность в своих силах, страх перед возможным поражением, скованность, перевозбуждение и т.д.).

Психологическая подготовка осуществляется в процессе многолетней подготовки шахматиста на протяжении всей его спортивной деятельности и направлена на непрерывное развитие и совершенствование мотивации к тренировочной и соревновательной деятельности, нацеленности на достижение высоких спортивных результатов; это и воспитание специфических психических качеств, способствующих успешности реализации своих способностей в тренировочной и соревновательной деятельности.

Психологическая подготовка шахматиста направлена на формирование у него установки на соревновательную деятельность и на создание условий для адаптации к экстремальным условиям такой деятельности.

Для соревновательной деятельности в шахматах характерны повышенное внимание, эффективное зрительное восприятие; быстрота оперативного мышления; поиск неожиданных решений возникающих игровых задач; настойчивость, решительность, смелость, сообразительность;

эмоциональная устойчивость; широкое распределение и устойчивость внимания.

Специфика психологической подготовки шахматиста обусловлена, с

одной стороны, неповторимостью соревновательных моментов, а с другой - неповторимостью и индивидуальным своеобразием личности спортсмена. В связи с этим психологическая подготовка шахматиста - это прежде всего процесс формирования личности.

В воспитании личности спортсмена выделяют такие направления:

1. Формирование мотивации тренироваться и соревноваться;
2. Совершенствование процессов мышления и развитие сообразительности;
3. Воспитание спортивного характера (воли, эмоциональной устойчивости и т.д.);

Охарактеризуем некоторые свойства, определяющие личность игрока в шахматы.

Решительность - свойство воли, которая помогает игроку вовремя принять правильное решение и без промедления решить ситуацию оптимальным действием. Важную роль в решении имеет предвидение игровой ситуации - антиципация.

Самообладание - свойство воли сосредоточиться во время тренировок и соревнований, управлять эмоциями, контролировать себя в сложностях борьбы.

Самостоятельность - свойство спортсмена верить в свои силы без посторонней помощи. Оно проявляется в индивидуализации подготовки, саморегуляции подготовки и соревновательной деятельности (тактика, анализ, планирование и т.д.).

Самоконтроль - систематическое исследование своих поступков, здоровья, уровня моторных способностей, изменение кондиции и функций при тренировочных нагрузках. Ведение дневника, видеозаписей помогает регулированию тренировочного процесса, объему и интенсивности нагрузок, рекреации, а также анализу выступлений на соревнованиях.

Сосредоточенность - способность игрока быстро реагировать на ситуацию и игру, на деятельность соперника.

Психическая выносливость, стабильность - способность показывать спортивную подготовленность, самообладание в длинном поединке или серии встреч, несмотря на неблагоприятные факторы - такие, как счет во встрече или предыдущий результат встречи, стиль игры соперника, оптимальная активность, эмоциональность и т.п.

Важное свойство - *наблюдательность* (быстро угадать ситуацию, смену ситуаций и т.д.).

Для достижения успеха необходимо хорошее развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, выдержки и самообладания, смелости и решительности, инициативности и самостоятельности.

Целеустремленность является качеством, цементирующим всю структуру волевых качеств. Очень важно поставить себе трудные, но реально достижимые цели, которые должны все время усложняться по мере их выполнения. Эти цели у разных игроков, конечно, различаются, но объединяет их то, что они должны, прежде всего, способствовать становлению и развитию личности, выработке настоящего спортивного характера,

искоренению недостатков - как физических, так и моральных. Кто-то непременно хочет стать чемпионом, и у него есть возможности для этого, но на пути к цели ему придется бороться со своими неумением, слабостями, ленью, усталостью, идти на определенные жертвы в личном и социальном плане. Ведь известно, что в шахматах высоких результатов добиваются настойчивые и упорные спортсмены.

В качестве основных объектов комплексного психологического контроля выступают четыре формы психической готовности спортсменов, соответствующие конкретным требованиям осуществления ими соревновательной деятельности:

1. Общая готовность к спортивной деятельности.
2. Готовность к осуществлению спортивно-соревновательных действий в условиях конкретного этапа подготовки.
3. Текущая готовность к выполнению спортивных действий, соответствующих требованиям тренировочного процесса.
4. Непосредственная готовность к исполнению соревновательных действий в конкретных состязаниях.

Психическая готовность рассматривается как эффективность функционирования системы психологической регуляции, включающей в себя четыре структурных компонента: мотивационно-целевой, информационно-оценочный, эмоционально-волевой и коррекционно-исполнительный. Выделенные компоненты психологической регуляции выполняют соответственно направленную, организующую, энергизирующую и исполняющую функции.

Данная концепция психической готовности отражает сущность целенаправленной спортивной деятельности и самого спортсмена, как сознательного активного субъекта деятельности, адекватно отражающего и использующего условия деятельности в интересах поставленной цели.

Концепция психической готовности используется в качестве основного средства унифицированного анализа психического статуса спортсмена на разных этапах его подготовки. Такой анализ позволяет выявлять конкретные структурные и содержательные дефекты психической готовности. Эта концепция требует соответствующей организации обследования и выбора конкретных методов для его осуществления. Решающее значение при этом имеет организация психодиагностического обследования каждого спортсмена по многим разнородным и разноуровневым параметрам, относящимся к различным проявлениям психической готовности, а также комплексность обследований по формам (видам) готовности. Практически указанная разнородность параметров сводится к трем состояниям: эмоционального напряжения, психофункционального напряжения и относительного психологического покоя. Первое вызывается соревновательными ситуациями; второе - условиями тренировочного процесса; третье - измерениями в условиях лабораторного эксперимента. Выбор конкретных методов обследования всегда является сложной задачей для тренера и спортивного психолога.

Определения структурных компонентов психической готовности.

Мотивационно-целевой компонент - это потребности, установки, интересы, мотивы, цели, которые лежат в основе структурных характеристик процесса регуляции деятельности. Уровень притязаний также относится к структурным особенностям регулирования, которые связаны с достижением цели деятельности. Этот уровень представляет собой степень трудности выбираемой индивидом цели. Факторы такого выбора условно подразделяют на ситуационные и личностные. Факторами первого типа являются, например, ожидание успеха или неудачи. Среди личностных переменных можно назвать потребность в достижении цели - стремление человека к удовлетворению, испытываемому при успехе в соревновательной ситуации любого рода.

Определение актуальных притязаний и мотивационных состояний проводится с помощью самооценочных граф-шкал. Они представляют собой отрезки прямой линии длиной 100 мм, без делений. Спортсмену предлагают чистую шкалу, полюсы которой обозначены соответственно самым слабым и самым сильным проявлением потребности. На ней он отмечает точкой выраженность данной потребности. При обработке результатов графического самооценивания шкала делится на 10 равных частей. Полученные деления обозначаются числами от 1 до 10.

Информационно-оценочный компонент проявляется в совокупности многообразных оценок и самооценок человека, которые содержат информацию о свойствах субъекта, его социальном окружении, условиях деятельности, о ценности данных свойств и условий. Благодаря этому оценки и самооценки становятся для личности инструментами самоуправления и регуляции деятельности, выполняющими ответственную роль в организации целостного поведения и текущей деятельности субъекта.

Для диагностики психической готовности, прежде всего, нужны данные о соответствии оценок и самооценок спортсмена объекту отражения и об отступлениях от адекватности. Но их адекватность можно измерить только тогда, когда есть какие-то объективные сведения о спортсменах. Источником таких сведений служат объективные показатели комплексного обследования их готовности. В связи с этим круг субъективных переменных необходимо ограничить, включая в него оценки и самооценки тех характеристик, объективные измерения которых предусмотрены в программе комплексного обследования. Кроме того, в качестве источника объективных сведений о возможностях и состояниях спортсмена используются экспертные оценки тренеров и других руководителей, имеющих большой опыт общения с данным спортсменом.

Эмоционально-волевой компонент объемлет регуляторную функцию эмоций в жизнедеятельности человека. Эмоции - одна из важнейших сторон психической деятельности, в них - в форме переживания - выражается отношение человека к окружающей действительности и самому себе. Эмоции возникают как результат соотношения знаний человека о благоприятных или нежелательных раздражителях с тем, что воздействует на него в определенный момент.

Эмоциональный компонент объединяет такие психические состояния, как

тревога, фрустрация, стресс, дискомфорт, напряженность, конфликт и др.

Коррекционно-исполнительский компонент определяется тем, что чувственное отражение составляет источник всего процесса регулирования. Единство чувственного отражения, целостность его структуры, взаимосвязь между ее частями определяют сенсорную организацию человека, его сенситивность. Понятие сенситивности включает в себя не только собственно сенсорные, но и сенсомоторные характеристики, в которых важную роль играет кинестетический анализатор. Двигательный анализатор контролирует произвольные движения, являющиеся результатом деятельности других анализаторов. Двигательные процессы как бы вплетаются во все виды психологической деятельности, и самым полифункциональным органом двигательной деятельности служит рука.

Для измерения характеристик сенсомоторного компонента готовности в обследовании используется ряд психомоторных методов (кинематометрия обеих рук с заданной дифференцировкой амплитуды движений, регистрация точностных движений рук методом «миокинетической психодиагностики» и др.).

Методы управления психологической подготовкой шахматистов. Основная задача методов формирования и воспитания личности в психологической подготовке спортсменов, включающая развитие нравственных качеств, формирование мотивов спортивной деятельности и отношения к ней. Они используются для оптимизации общей психической готовности и, в частности, ее мотивационного компонента. Нравственные качества непосредственно не влияют на результативность спортсмена во время соревнований, но они играют важную роль для формирования и развития других психологических качеств. По существу, нравственные качества (честность, товарищество, дисциплинированность, чувство коллективизма и др.) являются определенными формами поведения спортсмена. Они стимулируют его активность, направляют и организуют его деятельность и тем самым содействуют развитию необходимых для спорта психологических качеств. Интеллектуальная и волевая активность спортсмена во время соревнований часто побуждается патриотизмом, любовью к спорту, чувством долга, сознанием общественной значимости своей деятельности.

Для осуществления нравственной подготовки используются методы, применяющиеся при воспитательной работе вообще: объяснение, убеждение, привитие навыков поведения, личный пример, поощрение и наказание, стимулирование, требовательность и т. п. Однако эффективность данных методов зависит от целенаправленности организации условий, в которых живет и действует спортсмен, от требований, которые эти условия предъявляют к нему. Поэтому для решения частных задач подготовки спортсменов необходимо специально изменять и моделировать условия их жизнедеятельности. Подбор конкретных методов нравственной подготовки требует тщательного учета индивидуальных особенностей спортсменов.

Способность спортсмена к саморегуляции психической деятельности и поведения основана на определенном объеме знаний.

Это - знание условий, в которых он действует, собственных функциональных и технических возможностей, а также особенностей своих психических функций, состояний и поведения, которыми необходимо управлять. Психологическая подготовка большей частью является процессом самоподготовки, самовоспитания и самовоздействия. Она требует активного участия спортсмена, повышает значение знаний собственной психической деятельности и поведения.

Такие знания спортсменполучает путем целенаправленного самонаблюдения и психологического образования. Самонаблюдение способствует формированию самоконтроля, превращая психические функции в целенаправленные высшие психологические процессы. Через психологическое образование спортсмен приобретает необходимый минимум знаний о закономерностях психической деятельности и поведения. Объем психологических знаний должен включать знания о психических функциях и качествах, необходимых для соревновательной деятельности, о психических состояниях, которые могут возникать при ее осуществлении. Большое значение также имеет знание факторов, от которых зависит протекание отрицательных психических состояний, условий, предупреждающих их возникновение, и приемов регуляции и саморегуляции этих состояний. В объем знаний, которые появляются у спортсмена в ходе психологической подготовки, включены и знания своих индивидуальных особенностей, обуславливающих характерные проявления состояния и поведения. Их учет необходим спортсмену при выборе средств саморегуляции и самовоспитания.

Психологическое образование спортсмена имеет задачей не только познание собственной психической деятельности, но и получение сведений об особенностях психики других лиц (например, товарищей, тренера и др.). Для этой цели спортсмену следует овладеть навыками объективного психологического наблюдения. Умение отмечать особенности поведения и состояния других людей очень важно в соревнованиях.

Общие психологические знания помогают и самонаблюдению спортсмена, которое становится целенаправленным и более содержательным. Через самонаблюдение спортсмен получает информацию, которая необходима для регуляции собственной психической деятельности, для подбора индивидуальных средств этой регуляции.

В психологической подготовке шахматистов широко распространен *метод обучения*, с помощью которого формируются психические качества и умения, развиваются способности к саморегуляции и психологической деятельности. Сущность данного метода заключается в использовании средств и приемов, создающих условия для целенаправленного и осознанного овладения двигательными навыками. С этой целью применяются словесная коррекция действий, самоотчеты и самоанализ, срочная информация и т.д.

Психологическая подготовка шахматистов осуществляется также методами психологической тренировки, с помощью которой развиваются и совершенствуются психические функции и качества спортсменов, происходит их приспособление к специфическим условиям спортивной деятельности.

Одним из распространенных методов психологической тренировки является *модельная тренировка*, сущность которой состоит в проведении занятий в условиях, максимально приближенных к соревновательным. Специфика модельной тренировки как метода психологической подготовки заключается в создании таких условий, которые обычно вызывают нарушения в протекании психических функций спортсмена. Моделируется и воздействие различных психических состояний. Так, например, используются различные положительные и отрицательные словесные воздействия и т.п. Модельная тренировка эффективна в том случае, если проводится систематически - до полной адаптации спортсмена к моделируемым условиям соревнований.

Одним из видов психологической тренировки является *метод десенсибилизации*. Задача его состоит в адаптации спортсмена к психически травмирующим факторам. Используемый для этого прием основан на чисто психологическом воздействии. Предварительно изучаются субъективно значимые для спортсмена соревновательные факторы, его личные опасения. Затем предлагается спортсмену мысленно представить себя в психически травмирующей ситуации или специально говорится о ней. Далее спортсмен сам рассказывает о возникающих у него переживаниях. Так повторяется несколько раз. В итоге сознательное манипулирование с психически травмирующими факторами постепенно адаптирует спортсмена к ним, снижает силу их эмоционального воздействия. Шахматист перестает воспринимать отрицательное влияние таких факторов.

К методам психологической тренировки относятся *приемы, основанные на мышечной релаксации (расслабление) и мышечной активации*. Разновидностями этих приемов являются тренировки: аутогенная, психорегулирующая, психомышечная и т.д. Эти методы способствуют психическому восстановлению спортсмена после больших тренировочных и соревновательных нагрузок. Они применяются и для регуляции предсоревновательных состояний.

При психологической подготовке игроков в шахматы к соревнованиям, а также во время участия в них состояние спортсмена меняется, поэтому эффективными оказываются *методы непосредственного психического воздействия*. Как правило, изменения касаются уровня активности спортсмена (готовности к борьбе), степени его концентрации на предстоящих действиях и психологического содержания активности (уверенность, самообладание, беспокойство, тревога и т.п.). Непосредственное психическое воздействие способно помочь преодолеть и изменить состояния, оказывающие отрицательное влияние на деятельность спортсмена. Используются методы словесного воздействия, которыми можно убедить спортсмена в значимости тех или иных факторов, успокоить или, напротив, активизировать его для регуляции предстартовых и соревновательных психических состояний используют: отвлечение внимания, изменение и уточнение цели и задач участия шахматиста в соревнованиях, стимуляцию волевых усилий, побуждение к интеллектуальной активности и др.

Учебно-тематический план

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:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈13/20	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,	≈13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.

гигиена
обучающихся при
занятиях физической

	культурой и спортом			
	Закаливание организма	≈13/20	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	≈13/20	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	≈13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. 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	≈14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный	Всего на учебно-	≈600/960		

**тренировочном
этапе до трех лет**

этап (этап спортивной специализации)	обучения/ свыше трех лет обучения:			
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈70/107	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	≈70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈70/107	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	≈70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые

				качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈60/106	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	≈60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, повиду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность / недотренированность	≈200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ	≈200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

	обучающегося			
	Психологическая подготовка	≈200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈200	январь	Современныетенденциисовершенствованиясистемыспортивнойтренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

V ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ

5.1 Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «шахматы»

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

1) Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «шахматы» основаны на особенностях вида спорта «шахматы» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «шахматы», по которым осуществляется спортивная подготовка.

2) 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».

Многолетнюю подготовку от новичка до чемпиона целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учетом возрастных возможностей и особенностей юных спортсменов.

Спортивная тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей:

- учебно-тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного

результата (на этапах начальной подготовки и начальной спортивной специализации);

- учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма;

- в процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием;

- надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, функциональных возможностей организма;

- с возрастом и подготовленностью юных спортсменов постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки. Из года в год неуклонно увеличивается рост общего объема учебно-тренировочной нагрузки;

- необходимо учитывать особенности построения учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов, организуются учебно-тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса.

Расписание учебно-тренировочных занятий утверждается администрацией спортивной школы, в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях, с учетом возрастных особенностей детей и установления санитарно-гигиенических норм. Занятия могут проводиться в любой день недели, включая воскресные дни и каникулы.

Допускается одновременное проведение учебно-тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, если:

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого и второго года спортивной подготовки;

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) с третьего по пятый год спортивной подготовки и этапе совершенствования спортивного мастерства;

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

При этом должны быть соблюдены все нижеперечисленные условия:

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы (максимальный количественный состав объединенной группы определяется по группе, имеющей меньший показатель наполняемости согласно Программе).

Направленности и содержанию по этапам и годам спортивной подготовки свойственна определенная динамика.

С увеличением общего годового временного объема изменяется соотношение времени, отводимого на различные виды спортивной подготовки по этапам спортивной подготовки.

Из года в год повышается объем нагрузок на специальную, физическую, тактическую и игровую (интегральную).

Постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объем нагрузок на общую физическую подготовку.

Постепенный переход от освоения техники и тактики хоккея к основательному изучению и совершенствованию сложных технико - тактических действий на основе одновременного развития специальных физических и психических способностей.

Увеличение объема учебно-тренировочных нагрузок.

Увеличение объема игровых и соревновательных нагрузок.

Повышение уровня спортивного мастерства, за счет надежности, стабильности и вариативности, технико-тактических и игровых действий в условиях напряженной соревновательной деятельности.

Составной частью подготовки юных хоккеистов и одной из функций управления учебно-тренировочным процессом является контроль.

Объективная информация о состоянии хоккеистов в ходе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности позволяет тренеру-преподавателю анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процесс подготовки.

Комплектование состава учащихся, учебно-тренировочный процесс, проведение воспитательной и спортивно-массовой работы с учащимися осуществляется администрацией спортивной школы и тренерско-преподавательским составом в соответствии с локальными актами учреждения.

Группы комплектуются с учетом возраста, общефизической и спортивной подготовленности учащихся. Для перевода из одной группы в другую занимающийся должен сдать установленные нормативы по каждой предметной области.

При проведении учебно-тренировочных занятий тренеры и спортсмены должны соблюдать правила техники безопасности. Тренеры-преподаватели обязаны соблюдать правила поведения, расписание учебно-тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

Учебно-тренировочные занятия должны проводиться на основе утвержденных планов спортивной подготовки. Тренер-преподаватель должен иметь план учебно-тренировочного занятия, которые могут строиться по групповому и индивидуальному принципам.

К учебно-тренировочным занятиям допускаются спортсмены, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр во врачебно-физкультурном диспансере и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Тренер-преподаватель не должен допускать до учебно-тренировочных занятий спортсменов, не предоставивших справку, подтверждающую допуск к тренировкам и соревнованиям.

Во время проведения учебно-тренировочных занятий необходимо строго соблюдать требования техники безопасности. Спортсменам запрещается тренироваться на спортивных объектах самостоятельно, без тренера-преподавателя. Тренер-преподаватель обязан проверить физическое и психологическое состояние спортсмена перед началом тренировки. Основную часть учебно-тренировочного занятия можно выполнять только после полноценной интенсивной разминки, чтобы избежать различного рода повреждений и травм. Тренер-преподаватель обязан проверить техническое состояние место проведения занятия, используемого оборудования и инвентаря до и после окончания тренировки.

5.2 Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

К занятиям шахматами допускаются лица, не имеющие медицинских противопоказаний, прошедшие инструктаж по технике безопасности и правилам поведения.

Опасными факторами на занятиях шахматами являются:

1) физические факторы: неисправная или не соответствующая требованиям СанПиН мебель; опасное напряжение в электрической сети; технические средства обучения;

2) химические: пыль;

3) психофизиологические: напряжение зрения и внимания; интеллектуальные и эмоциональные нагрузки; длительные статистические нагрузки и монотонность труда.

Работа учащихся на занятиях шахматами разрешается только в присутствии тренера-преподавателя.

Во время занятий посторонние лица могут находиться в классе только с разрешения тренера-преподавателя.

Во время перерывов между занятиями проводится обязательное проветривание помещения с обязательным выходом учащихся из класса.

Каждый учащийся в ответе за состояние своего рабочего места и сохранность размещенного на нем оборудования.

Необходимо на каждом занятии проводить профилактику нарушения осанки и зрения. Для этого нужно следить за рабочей позой во время работы на занятиях.

Правильная поза:

- длина сиденья должна соответствовать длине бедер учащегося;
- высота ножек стула должна равняться длине голени;

– голеностопный, коленный, тазобедренный суставы при сидении образуют прямой угол;

– между краем стола и грудной клеткой сидящего учащегося необходимо выдерживать расстояние равное ширине кисти ребенка;

– расстояние от глаз до стола соответствует 30-35 см;

– позвоночник опирается на спинку стула;

– предплечья лежат на поверхности стола симметрично и свободно;

– надплечья - на одном уровне.

Учащиеся не должны приносить посторонние, ненужные предметы, чтобы не отвлекаться и не травмировать своих товарищей.

Учащиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

Учащиеся должны место нахождения аптечки и уметь оказать первую доврачебную помощь

О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю.

Учащимся запрещается без разрешения тренера-преподавателя подходить к имеющемуся в классе оборудованию, закрытым книжным шкафам.

Перед началом занятий необходимо проверить правильность установки стола, стула, подготовить к работе рабочее место, убрав все лишнее со стола, а портфель или сумку в специально отведенное место.

Обо всех замеченных нарушениях, неисправностях, повреждениях и поломках немедленно доложить тренеру-преподавателю.

На занятиях по шахматам категорически запрещается находиться в классе в верхней одежде; находиться в классе с напитками и едой.

Во время занятий учащиеся должны неукоснительно выполнять требования тренера-преподавателя, поддерживать порядок и чистоту своего рабочего места.

Учащиеся должны соблюдать правильную посадку: сидеть прямо, не сутулясь, опираясь областью лопаток на спинку стула, с небольшим наклоном головы вперед; предплечья должны опираться на поверхность стола.

Не допускается самостоятельное включение компьютера.

Рекомендуется использовать на занятиях оздоровительные моменты: физкультминутки, динамические паузы; минуты релаксации; дыхательная гимнастика; гимнастика для глаз; речевая гимнастика и др.

При возникновении повреждений на столах или других местах проведения занятий необходимо прекратить проведение занятий и сообщить администрации учреждения. Занятия можно продолжить только после устранения неисправности или замены оборудования.

При плохом самочувствии учащийся должен прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

При получении травмы необходимо немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации школы и

родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

При возникновении пожара необходимо следовать инструкциям. Немедленно эвакуировать учащихся из зала через имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации школы и в пожарную часть.

По окончании занятий учащийся должен привести в порядок рабочее место, при обнаружении неисправности мебели или оборудования сообщить об этом тренеру-преподавателю.

Выходить из учебного класса можно только с разрешения тренера-преподавателя, не толкаясь, соблюдая дисциплину.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

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

наличие тренировочного 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, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (**таблица**);

обеспечение спортивной экипировкой (**таблица**);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица 16

№ п/п	Наименование	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	1
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									
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки				Этап совершенствования спортивного мастерства	
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	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

6.2. Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 18

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм спортивный летний	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2
2.	Костюм спортивный зимний	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2
3.	Кроссовки спортивные легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
4.	Кроссовки утепленные	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
5.	Футболка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	-	-	2	1
6.	Шапка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2
7.	Шорты спортивные	штук	на обучающегося	-	-	-	-	2	1

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

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку (указывается с учетом подпунктами 13.1 ФССП), должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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

6.4 Информационно-методические условия реализации Программы

Литература, использованная при составлении программы

1. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 09 ноября 2022 г. № 952 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «шахматы».
2. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 20 декабря 2022 г. № 1267 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «шахматы».

3. Голенищев В. Программа подготовки шахматистов I разряда. - М., 1986.
4. Голенищев В. Программа подготовки шахматистов II разряда. - М., 1982.
5. Голенищев В. Программа подготовки шахматистов IV-III разрядов. - М., 1968 .
6. Крогиус Н. Психологическая подготовка шахматиста. – М., 1985.
7. Шааб А.А. Развитие личности детей средствами дополнительного образования: шахматы - Новокузнецк. 2004.
8. Славин И.И. Учебник-задачник шахмат. - Архангельск, 1997- 2000.
9. Типовой план-проспект учебной программы для ДЮСШ и СДЮШОР. – М., 2001

Дополнительная литература для тренера-преподавателя

1. Авербах Ю. Котов А. Тайманов М. и др. Шахматная академия. 24 лекции. - Ростов-на-Дону, 2003.
2. Авербах Ю. Котов Л. Юдович М. Шахматная школа. - Ростов-на-Дону, 2000.
3. Авербах Ю. Школа середины игры. - М., 2000.
4. Блох М. 600 комбинаций - М. 2001.
5. Волчок А.С. Уроки шахматной тактики - Николаев, 2003..
6. Мурашко В. Стяжкин В. «Шахматы. Спортивное совершенствование». - С.-Петербург, 1999.
7. Нейштадт Я.И. «Шахматный практикум». - М., 1980.
8. Эйве М. Стратегия и тактика. Курс шахматных лекций. - Ростов-на-Дону, 2002.

Дополнительная литература для детей и родителей

1. Костров В., Рожков П. Решебник. 1000 шахматных задач. - С-Петербург, 2001.
2. Костров В., Белявский Б. Решебник. 2000 шахматных задач. - С.-Петербург, 2003.
3. Костров В., Белявский Б. Как играть шахматные окончания. Тест-партии. - С.-Петербург, 2003.
4. Калиниченко Н.М. Энциклопедия шахматных комбинаций. - М., 2003.
5. Калиниченко Н.М. Энциклопедия шахматных окончаний. - М., 2003.
6. Сухин И.Г. 1000 самых знаменитых комбинаций - М., 2001.
7. Яковлев Н., Костров В. Шахматный решебник-2. Найди лучший ход! - С-Петербург, 1998 г.

Аудиовизуальные средства

1. Координатный шахматный тренажер (Board) – программа для изучения шахматной доски.
2. Программа боевые шахматы (BATTLE CHESS)
3. CHESS3DR – простейшая игровая шахматная программа для шахматистов I-III разрядов.
4. Шахматная школа для IV-II разрядов – программа для решения различных тематических шахматных заданий.
5. Программа CHESSBASE 11.0
6. Игровая программа FRITZ

Интернет-ресурсы

1. www.crestbook.com
2. www.chesspro.ru
3. www.russiachess.org
4. www.chessplanet.ru
5. www.gambler.ru
6. www.playchess.com