

**Бюджетное учреждение дополнительного образования
Орловской области
«Шахматно–шашечная спортивная школа»**

СОГЛАСОВАНО
Вице-президент ОО
«Федерация шахмат
Орловской области»



Н. Н. Оленин
« 2 » августа 2023 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор БУ ДО ОО
«Шахматно-шашечная
спортивная школа»
А. Н. Лунев
« 2 » августа 2023 г.

Принята на Педагогическом совете
протокол № 1 от «2» августа 2023 г.

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

Для групп этапа начальной подготовки, учебно-тренировочного этапа,
этапа совершенствования спортивного мастерства.

Возраст спортсменов: от шести лет

Срок реализации: 12 лет

Программа разработана на основе федерального стандарта спортивной
подготовки по виду спорта «шахматы», утвержденного приказом
Министерства спорта Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. № 952

г. Орёл, 2023 г.

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «шахматы» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по шахматам 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).

2. 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, создание оптимальных условий для интеллектуального развития занимающихся, подготовка спортивного резерва, воспитание самостоятельности мышления и общей культуры через занятия шахматами.

Для достижения поставленных целей необходимо решать следующие задачи:

- отбор одаренных спортсменов в области физической культуры и спорта;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития спортсменов;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в шахматах;
- освоение теоретической подготовки шахматиста, что позволяет спортсмену самостоятельно работать с литературой и компьютерными программами;
- подготовка одаренных спортсменов к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- формирование личностных качеств спортсмена: целеустремленность, самостоятельность, выдержка, усидчивость, внимание, быстрота мышления, пространственное воображение.
- воспитание этического поведения спортсмена на соревнованиях, сборах и в коллективе.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, 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)	
			Мин.	Макс.
Этап начальной подготовки	2	6	10	20
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	8	6	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	6	10	2	4

4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Количество часов в неделю	4,5	6	12	14	20
Минимальное количество тренировок в неделю	3	3	4	5	5
Общее количество часов в год	234	312	624	728	1040

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

- учебно-тренировочные занятия групповые, индивидуальные;

- учебно-тренировочные мероприятия:

№ 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	

- спортивные соревнования:

Объем соревновательной деятельности

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

Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «шахматы»

1. Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «шахматы»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

2. Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

6. Годовой учебно-тренировочный план

6.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

6.2. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки 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.

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

Особенности организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки

1. Организация и осуществление образовательной деятельности в БУ ДО ОО «ШШСШ» по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки проводятся с учетом особенностей организации непрерывного учебно-тренировочного процесса, комплектования учебно-тренировочных групп, организации и проведения промежуточной аттестации.

1.1. Объединяет (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.

1.2. Проводит (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. При комплектовании учебно-тренировочных групп БУ ДО ОО «ШШСШ»:

2.1. Формирует учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки.

2.2. Учитывает возможность перевода обучающихся из других Организаций.

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
		Недельная нагрузка в часах				
		4,5	6	12	14	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2	2	3	3	4
		Наполняемость групп (человек)				
		10 – 20		6 – 12		2 – 4
1.	Общая физическая подготовка	36	36	48	36	50
2.	Специальная физическая подготовка	-	-	32	36	50
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	12	30	54	96
4.	Техническая подготовка	85	106	196	240	336
5.	Тактическая подготовка	48	64	132	148	200
6.	Теоретическая подготовка	46	62	120	134	184
7.	Психологическая подготовка	12	16	24	28	40
8.	Инструкторская практика	-	4	12	14	18
9.	Судейская практика	-	4	12	14	18
10.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	6	8	16
11.	Восстановительные мероприятия	2	2	6	8	16
12.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	4	6	8	16
	Общее количество часов в год	234	312	624	728	1040

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

		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)	
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
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

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

I. Теоретическая часть

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

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

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

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

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому

спортсмену во вне соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во вне соревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

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

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

II. План антидопинговых мероприятий

№ п/п	Содержание	Сроки	Ответственные
1.	Проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку и их родителями работы, в зависимости от этапа подготовки, на темы:	В течение тренировочного года	Ответственный за антидопинговое обеспечение, тренеры
1.1.	Этап начальной подготовки (прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно не менее с 6 лет; для спортсмена 6-12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022 года доступен онлайн-курс по ценностям чистого спорта)		
1.1.1.	Онлайн-обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Тренеры, спортсмены
1.1.2.	Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Ответственный за антидопинговое обеспечение, тренеры
1.1.3.	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» (https://rusada.ru/education/materials/)	1 раз в год	Тренеры

1.1.4.	Семинар для тренеров на сайте РУСАДА «Виды нарушений антидопинговых правил» «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Ответственный за антидопинговое обеспечение
1.2.	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
1.2.1.	Онлайн-обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Тренеры, спортсмены
1.2.2.	Семинар для спортсменов и тренеров на сайте РУСАДА: «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Ответственный за антидопинговое обеспечение
1.2.3.	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» (https://rusada.ru/education/materials/)	1 раз в год	Тренеры
1.3.	Этап совершенствования спортивного мастерства		
1.3.1.	Онлайн-обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Тренеры, спортсмены
1.3.2.	Семинар для спортсменов и тренеров на сайте РУСАДА: «Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Ответственный за антидопинговое обеспечение
2.	Проведение бесед со спортсменами всех этапов спортивной подготовки		
2.1.	Что такое допинг. Исторический обзор проблемы допинга.	октябрь	Ответственный за антидопинговое обеспечение
2.2.	Последствия допинга для здоровья	ноябрь	Ответственный за антидопинговое обеспечение
2.3.	Допинг и спортивная медицина	декабрь	Ответственный за антидопинговое обеспечение, тренеры
2.4.	Запрещенные субстанции. Запрещенный список	январь	Ответственный за антидопинговое обеспечение, тренеры

2.5.	Ценности спорта. Честная игра	февраль	Ответственный за антидопинговое обеспечение
2.6.	Организация антидопинговой работы. процедура допинг- контроля	март	Ответственный за антидопинговое обеспечение, тренеры
2.7.	Наказание за нарушение антидопинговых правил	апрель	Тренеры
2.8.	Профилактика допинга. Не допинговые методы повышения спортивной работоспособности	май	Ответственный за антидопинговое обеспечение, тренеры
3.	Прохождение семинарского занятия для тренеров: «Виды нарушений антидопинговых правил» «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Ответственный за антидопинговое обеспечение
4.	Мониторинг и анализ действующего законодательства	ежеквартально	Методисты
5.	Прохождение образовательного антидопингового онлайн курса на сайте РУСАДА лицами, проходящими спортивную подготовку, членами сборных команд БУ ДО ОО «ШШСШ», ответственными тренерами.	январь	Тренеры
6.	Ведение раздела «Антидопинг» на официальном сайте учреждения	ежеквартально	Ответственный за сайт
7.	Оформление информационного стенда по антидопингу в холлах учреждения	январь сентябрь	Ответственный за антидопинговое обеспечение
8.	Ознакомление занимающихся на спортивной подготовке с общероссийскими антидопинговыми правилами с отметкой в журнале учета занятий	сентябрь	Тренеры

9. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач спортивной подготовки является подготовка спортсмена к роли помощника тренера, инструктора и участие в организации и проведении соревнований в качестве судьи.

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения

занятий является обязательным для всех групп подготовки, проводится с целью получения учащимися звания инструктора-общественника и судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение – у занимающихся воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к решениям судей.

Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

Решение этих задач целесообразно начинать на втором году этапа начальной подготовки и продолжать тренерско-судейскую практику на следующих этапах подготовки.

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельного изучения литературы по шахматам.

Спортсмены 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 у шахматистов необходимо самостоятельное ведение дневника, где нужно вести учет учебно-тренировочных занятий с тематикой, заданий и поставленных задач, шахматных партий, регистрировать результаты выступления на соревнованиях, делать 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.

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

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

Возросший объем и интенсивность учебно-тренировочного процесса в современных условиях вызывают необходимость в планировании и проведении эффективных мероприятий по обеспечению ускорения восстановительных процессов в организме спортсмена с целью повышения его работоспособности, предупреждения

перенапряжений и других нарушений в состоянии здоровья. Восстановительные мероприятия должны рассматриваться как неотъемлемая часть учебно-тренировочного процесса.

Средства и методы восстановления подразделяются на следующие группы:

- 1) естественные и гигиенические;
- 2) методические;
- 3) медико-биологические;
- 4) психологические.

Каждое средство восстановления является многофункциональным.

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

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

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

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

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

При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, недовосстановления.

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

Объективные симптомы – снижение работоспособности, изменения в деятельности сердечно-сосудистой системы, нервно-мышечного аппарата, биохимических показателей биологических жидкостей (кровь, моча, слюна). В таком

состоянии тренировки с повышенными нагрузками должны быть прекращены и должен быть проведен комплекс мероприятий по восстановлению организма спортсмена.

Естественные и гигиенические средства восстановления

К данным средствам восстановления относятся:

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

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

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

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

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

Использование естественных факторов природы.

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

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

Методические средства восстановления

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

а) рациональное планирование тренировки, т.е. соответствие нагрузок функциональным возможностям организма спортсмена, рациональное сочетание общих и специальных средств тренировки, оптимальное построение тренировочных микро- и макроциклов, волнообразность нагрузки и отдыха, их оптимальное сочетание, широкое

использование различных форм активного отдыха, различных видов переключения от одного вида работы к другому, введение специальных восстановительных циклов;

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

Методические средства должны обеспечивать эффективное восстановление за счет рациональной организации всего процесса подготовки.

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

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

Медико-биологические средства восстановления

К данным средствам и методам восстановления относятся:

- 1) специальное питание и витаминизация;
- 2) фармакологические;
- 3) физиотерапевтические;
- 4) бальнеологические.

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

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

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

Психологические средства восстановления

В данной группе выделяются собственно психологические, психолого-биологические и психотерапевтические средства, к которым относятся многообразные средства восстановления: от психорегулирующих, аутогенных тренировок, индивидуальной работы с психологом до простых отвлекающих приемов. С каждым годом психологические средства восстановления приобретают все большее значение в

шахматах. С помощью этих средств снижается уровень нервно-психологического напряжения и уменьшается умственное утомление.

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

На всех этапах подготовки необходимо наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к занятиям по шахматам и к участию в спортивных соревнованиях в соответствии с Приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 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».

Программы медицинских осмотров лиц,
занимающихся физической культурой и спортом.

Кратность	Врачи-специалисты	Лечебное учреждение
Лица, занимающиеся физической культурой, массовыми видами спорта, спортом на спортивно оздоровительном этапе и этапе начальной подготовки		
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)	Все лечебные учреждения Орловской области
Лица, занимающиеся спортом на 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	БУЗ «Орловский областной врачебно-физкультурный диспансер»

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	БУЗ «Орловский областной врачебно-физкультурный диспансер»

III. Система контроля

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

11.1. 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 учебно-тренировочный этап;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

11.2. 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.

11.3. 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.

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки

1. Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки должны соответствовать целям, поставленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

2. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки, конкретизируются в дополнительной образовательной программе спортивной подготовки и направлены:

2.1. На этапе начальной подготовки на:

- 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.

2.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на:

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

2.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства на:

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

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, 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.

Предусмотрены различные формы контроля и подведения итогов обучения: контрольные уроки, зачеты, игры, внутригрупповые соревнования и др. Основные из них:

- тестовые задания на изученную тему с показом приемов на большой демонстрационной доске;
- игровой метод в виде практической партии;
- индивидуальная работа – анализ ошибок в сыгранной партии;
- игра по эталону с использованием партий сильнейших шахматных мастеров.

Оценка результатов освоения основных умений осуществляется по результатам турнирной и игровой практики, анализа решения учащимися задач.

Личностное отношение к занятиям выявляется в ходе наблюдения за деятельностью учащихся и в ходе собеседования с родителями учеников по следующим параметрам:

- интерес к шахматам, к общению с тренером и товарищами;
- познавательная активность, стремление узнать больше;
- приоритетный выбор досуговой деятельности, ее связь с шахматами;
- стремление к самостоятельности при выполнении заданий, выборе видов деятельности на занятиях;
- стремление к совершенствованию, позитивное отношение к себе, своим

достижениям;

- положительный эмоциональный настрой в ходе занятий.

Выполнение нормативных требований программы является обязательным для всех учащихся каждого года обучения, проводятся в форме зачета (экзамена) в конце учебного года.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы проводятся в БУ ДО ОО «ШШСШ» ежегодно в период с 14 по 30 августа. Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению БУ ДО ОО «ШШСШ» с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки

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

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»		

**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 (полный курс)

История шахмат

Рождение шахмат. Древние шахматы: чатуранга, шатрандж. Дебютные позиции – табуи. «Мат Диларам» как типичная задача средневекового Востока. Появление шахмат в Европе, реформа правил игры. Возникновение современных шахмат. Первые шахматные трактаты. Появление шахмат на Руси. Упоминание их в былинах и других литературных памятниках. Изготовление шахмат как вид ремесла. Археологические находки на территории Русского государства. Шахматы в культурной жизни России. Первая шахматная книга на русском языке Ивана Бутримова.

Ранняя итальянская шахматная школа. Шахматный романтизм. Калабриец Греко. Бессмертные партии Андерсена. Появление первых шахматных трактатов, учебников игры, теории шахмат. Изобретение шахматных часов, изменение регламента проведения соревнований. Мастера XVIII века. Филипп Стамма. Алгебраическая нотация. Андре Франсуа Филидор и его теория. Французские и английские шахматисты первой половины XIX века. Матч Лабурдонне – Мак-Доннель. Автомат Кемпелена. Кафе «Режанс». Журнал «Паламед». Немецкие шахматисты середины XIX века. Адольф Андерсен. Первый международный шахматный турнир. Некоронованные чемпионы мира. Пол Морфи и его вклад в шахматное искусство.

Русская шахматная школа. Первый русский мастер А.Петров, К.Яниш, братья Урусовы, И.Шумов и их вклад в становление шахмат в России. «Самоучитель шахматной игры» В.С.Шифферса. Шахматные собрания Петербурга. Журнал «Шахматный листок». Шахматы и деятели русской культуры. М.И.Чигорин – основоположник русской шахматной школы, его спортивные достижения и вклад в развитие отечественных шахмат.

История зарождения матчей на первенство мира. В.Стейниц – первый чемпион мира по шахматам. Его спортивные и творческие достижения. Основы учения В.Стейница. Догматизм шахматного учения З.Тарраша. Творчество З.Тарраша, Г.Пильсбери, А.Рубинштейна, их вклад в теорию шахмат. Критика догматизма в шахматах. Гипермодернизм, как новое течение шахматной мысли. Р.Рети и А.Нимцович, их учение о шахматной игре. Творчество А.Нимцовича, Р.Рети, С.Тартаковера, их вклад в развитие шахмат.

Чемпионы мира по шахматам: Э.Ласкер и его подход к шахматам, Х.-Р.Капабланка и его стиль игры, А.Алехин – первый русский чемпион мира, М.Эйве. Их достижения в теории и практике, вклад в развитие шахмат. Крупнейшие международные турниры начала XX века. Международные турниры в Советском Союзе (1925, 1935, 1936 гг.). Выдающиеся шахматисты первой половины XX века.

Создание Международной шахматной федерации (FIDE) и стройной системы розыгрыша звания чемпиона мира. Роль СССР в шахматном мире. Советская шахматная школа и принципы, характеризующие ее. М.М.Ботвинник – основоположник отечественной шахматной школы. В.В.Смыслов, М.Н.Таль, Т.В.Петросян, Б.В.Спасский – чемпионы мира по шахматам. Их спортивные и творческие достижения, вклад в теорию и развитие шахмат. Выдающиеся шахматисты второй половины XX века.

Чемпионы мира – Р.Фишер, А.Е.Карпов, Г.К.Каспаров. Их спортивные и творческие достижения, вклад в теорию и развитие шахмат.

Докомпьютерная эпоха развития шахмат и методы подготовки шахматистов. Появление компьютерных шахматных программ. Развитие компьютерных шахмат. Чемпионаты мира среди компьютерных программ. Влияние компьютеров на нынешнее состояние шахмат. Использование компьютера в подготовке и совершенствовании шахматиста, ведущих гроссмейстеров.

Альтернативные шахматные организации конца XX века. Матчи на звание чемпиона мира по шахматам. Чемпионы мира, их биография и вклад в шахматы. Выдающиеся шахматисты конца XX – начала XXI века. Великие шахматные турниры, их итоги и значение. Шахматные Олимпиады.

Современные шахматы – спорт, наука, искусство. Обзор современных шахматных соревнований. Система отбора и проведения розыгрыша на звание чемпиона мира по шахматам.

Правила игры

Шахматная доска. Знакомство с шахматной доской. Расположение доски между партнерами. Описание доски (чередование белых и черных полей на шахматной доске). Основные понятия: «поля», «горизонталь», «вертикаль» (количество полей в горизонтали и вертикали), «диагональ», (большая белая и большая черная диагонали; короткие диагонали; количество полей в диагоналях), «центр». Координаты полей.

Шахматные фигуры. Названия фигур. Тяжелые и легкие фигуры. Начальная расстановка фигур. Ходы и взятие фигур. Ценность шахматных фигур, их сравнительная сила, понятие материального перевеса.

Рокировка. Длинная и короткая рокировка. Правила рокировки. Значение рокировки.

Пешка. Место пешки в начальном положении. Ладейная, коневая, слоновая, ферзевая, королевская пешка. Ход пешки, взятие. Превращение пешки. Взятие на проходе. Роль пешек в шахматной партии.

Стратегия игры. Цель игры. Понятия шаха, мата и пата. Открытый шах. Двойной шах. Отличие пата от мата. Защита от шаха. Варианты ничьей.

Шахматная нотация. Обозначения фигур и полей шахматной доски. Символы для обозначения шаха, мата, рокировки, взятия. Запись шахматной партии.

Совершенствование тактического мастерства

Овладение и применение в игре тактических приемов: связка, двойной удар, открытое нападение, открытый шах, двойной шах, «рентген», завлечение, отвлечение, перекрытие, блокировка, уничтожение защиты, превращение пешки, патовые комбинации и др. Решение шахматных задач, этюдов, комбинаций.

Изучение теории дебютов

Значение дебюта в шахматах. Общие принципы игры в дебюте. Быстрейшее развитие фигур. Последствия несоблюдения принципа быстрейшего развития фигур. Понятие о темпе. Безопасная позиция короля. «Детский мат» и способы защиты от него. Другие угрозы быстрого мата в дебюте.

Коротко о дебютах. Классификация дебютов: открытые, полуоткрытые и закрытые дебюты. Борьба за центр. План в дебюте. Оценка позиции в дебюте. Связь дебюта с миттельшпилем. Итальянская партия, защита двух коней – основные варианты.

Венская партия, скандинавская защита – основные варианты. Понятие инициативы в дебюте. Жертва пешки в дебюте за инициативу. Гамбиты. Ферзевый гамбит, северный гамбит – начальное представление. Гамбит Эванса, королевский гамбит – главные варианты.

Эволюция взглядов на дебют. Важность понимания идей дебютов. Точность разыгрывания дебютных вариантов.

Испанская партия, богатство стратегических идей дебюта. Разменный вариант, использование в эндшпиле пешечного перевеса на королевском фланге. Контратака Маршалла, прямая атака короля. Основные закрытые системы, маневренная позиционная борьба.

Открытые дебюты: русская партия, дебют четырех коней, английская партия, шотландская партия, защита Филидора – основные варианты.

Полуоткрытые дебюты: французская защита, защита Каро-Канн, защита Пирца-Уфимцева – основные варианты. Сицилианская защита: разнообразие систем и стратегических идей дебюта. Общее знакомство с основными вариантами. Испанская партия, освоение основных идей. Конкретные варианты королевского гамбита, венской партии и других острых дебютов.

Принципы создания индивидуального дебютного репертуара.

Французская защита, защита Каро-Канн, защита Пирца-Уфимцева – освоение основных вариантов. Сицилианская защита: разнообразие систем и стратегических идей дебюта. Основные варианты.

Закрытые дебюты: ферзевый гамбит, староиндийская защита, защита Грюнфельда, новоиндийская защита, голландская защита, славянская защита, защита Нимцовича – основные варианты.

Методы работы над дебютом. Концентрический метод изучения дебютных систем. Понятие дебютной новинки. Создание и отработка индивидуального дебютного репертуара в зависимости от характера шахматиста и стиля его игры.

Совершенствование техники игры в миттельшпиле

Общие принципы игры в миттельшпиле. Борьба за центр. Виды преимущества (временное, постоянное, материальное).

Определение понятий стратегии и тактики. Гармоничное пешечное расположение. Пешечная структура как определяющий фактор позиции. Атака на короля: атака на короля при односторонних рокировках, разносторонних рокировках. Атака на короля в центре.

Основы стратегии и элементы позиции: хорошие и плохие слоны, конь или слон, преимущество двух слонов, разноцветные слоны, открытые и полуоткрытые линии, форпост, слабые поля, пешечные слабости, сдвоенные пешки, проходная пешка, пешечная цепь, качественное пешечное превосходство, пешечный перевес на ферзевом фланге, ограничение подвижности и блокада, активность фигур. Теория миттельшпиля. Оценка позиции и составление плана игры.

Значение центра в шахматной партии. Взаимосвязь центра и фланговых операций. Роль центра при фланговых операциях. Подвижный пешечный центр, пешечно-фигурный центр, закрытый центр, открытый центр, фиксированный центр. Типичные планы игры. Подрыв пешечного центра. Фигуры против пешечного центра.

Техника расчета: ходы-кандидаты, «дерево вариантов». Промежуточный ход. Важность точного расчета при жертве. Учет угроз и тактических моментов.

Симметричные позиции. Принципы их разыгрывания. Обоюдная борьба за центр. Захват активных полей.

Теория миттельшпиля: временные и постоянные преимущества. Принцип накапливания мельчайших преимуществ.

Игра на ограничение – важнейший принцип стратегии. Выключение фигуры из игры как стратегический прием. Цугцванг.

Теория миттельшпиля: защита в шахматной партии. Создание сопернику максимальных трудностей. Упрощение позиции и переход в эндшпиль. Подготовка и проведение контратаки.

«Профилактика» в шахматах. Предупреждение контригры противника.

План игры. Расширение запаса типовых тактических и стратегических планов.

Теория миттельшпиля: пешечный перевес на фланге. Использование пешечного перевеса на ферзевом фланге, в центре, на королевском фланге. Борьба с пешечным перевесом на фланге. Атака пешечного меньшинства.

Типовые позиции миттельшпиля. Карлсбадская пешечная структура, атака пешечного меньшинства. Изолированная пешка в центре, способы развития инициативы и методы защиты. Висячие пешки. Висячая пешечная пара c3-d4.

Динамическая и позиционная жертва пешки. Позиционная жертва качества.

Отработка полного и точного расчета в миттельшпильных позициях.

Совершенствование техники игры в эндшпиле

Характеристика эндшпиля. Простейшие окончания. Мат различными фигурами. Техника матования одинокого короля: две ладьи против короля (линейный мат); ферзь и ладья против короля; король и ферзь против короля; король и ладья против короля. Роль короля в эндшпиле. Пешка проходит в ферзи без помощи своего короля. Правило «квадрата». Король и пешка против короля.

Король и пешка против короля: метод выигрыша, оппозиция – способ достижения ничьей. Ферзь против пешки: метод выигрыша, ничейные позиции. Ничейные положения: два коня против короля, слон и пешка против короля. Матование одинокого короля двумя слонами.

Общие принципы игры в эндшпиле. Активность короля в эндшпиле. Цугцванг.

Пешечный эндшпиль: защищенная проходная пешка, отдаленная проходная пешка, запасные темпы, лучшее пешечное расположение, прорыв, активность короля. Прием «отталкивание». Проходные пешки у обеих сторон. Переход в пешечный эндшпиль как метод реализации материального или позиционного перевеса.

Этюд. Его определение. Важность знания этюдных идей. Матование одинокого короля слоном и конем.

Ладейный эндшпиль. Основная ничейная позиция Филидора. Защита лобовым ударом, позиция Шерона. Построение «моста». Абсолютное владение 7-ой

горизонталью и проходная пешка. Окончания с проходными пешками у обеих сторон. Использование пешечных слабостей.

Теория эндшпиля: принцип двух слабостей.

Ладейный эндшпиль. Об активности в ладейных окончаниях.

Слоновые окончания. Одноцветные слоны: хороший и плохой слон. Разноцветные слоны: большие ничейные тенденции, принцип одной диагонали, методы защиты, создание проходной пешки – прорыв.

Коневые окончания: ограничение подвижности.

Ферзевые окончания: активность фигур, пешечные слабости, проходная пешка, вечный шах. Ферзь против ладьи: метод выигрыша.

Пешечный эндшпиль. Знакомство с теорией систем полей соответствия.

Взаимосвязь дебюта, миттельшпиля и эндшпиля в шахматной партии.

Связь этюдного творчества с практической игрой.

Ладейные окончания. Ладья против легкой фигуры. Ладья и слон против ладьи. Ладья с пешками f и h против ладьи.

Сочетание плана, конкретного расчета и применения знаний различных приемов игры в окончаниях.

Инструкторская и судейская практика

Виды шахматных соревнований: турниры (личные, командные, лично-командные, официальные, товарищеские), сеансы одновременной игры, конкурсы по решению задач, викторины. Значение спортивных соревнований. Правила соревнований. Турнирная дисциплина. Правило «тронул – ходи». Действия игрока на турнире. Этика поведения шахматиста во время партии. Знакомство с деятельностью судьи.

Судейство соревнований. Воспитательная роль судьи. Системы проведения соревнований: круговая, олимпийская, швейцарская, шевенингенская, система микроматчей, смешанная.

Основные положения шахматного кодекса. Разрядные нормы. Условия для выполнения квалификационных нормативов.

Контроль времени на обдумывание ходов в партии. Виды шахматных соревнований в зависимости от контроля времени: классические шахматы, быстрые шахматы, блиц. Виды шахматных часов: механические, электронные. Контроль времени с добавлением. Таблица очередности игры в турнирах по круговой системе. Правило определения цвета фигур.

Основные принципы турниров, проводимых по швейцарской системе. Общие правила образования пар. Швейцарская система, основанная на рейтинге: критерии образования пар, процедура образования пар, способы перемещения и обмена, правила назначения цвета. Карточка участника турнира по швейцарской системе.

Перечень используемых правил определения дополнительных показателей в шахматных турнирах. Применение системы дополнительных показателей в различных типах турниров. Коэффициенты Бухгольца, Зоннеборна-Бергера, прогресса. Их применение и методика расчета. Учет несыгранных партий при расчете коэффициентов.

Основные обязанности судьи во время соревнований. Правила судейства. Специфика судейства различных видов шахматных турниров (классические шахматы, быстрые шахматы, блиц). Роль арбитра.

Стандарты шахматного инвентаря для турниров FIDE.

Организация и проведение соревнований. Положение о соревновании. Регламент. Подготовка места соревнования. Порядок открытия и закрытия соревнований. Судейская документация. Оформление отчета о проведении соревнования.

Медицинские, медико-биологические основы знаний

Понятие «здоровый образ жизни». Значение соблюдения спортивного режима. Режим спортсмена (ежедневная гимнастика, водные процедуры, закаливания, нормальный сон, полноценное питание, двигательная активность; регулярность и место занятий спортом в режиме дня).

Понятие о гигиене. Основные сведения о гигиене физкультуры и спорта. Личная гигиена шахматиста. Методы закаливания.

Краткие сведения об анатомии и физиологии человека. Роль центральной нервной системы в деятельности организма. Значение физических упражнений и закаливания.

Понятие об обмене веществ, энергетических затратах при различных физических и умственных нагрузках. Значение правильного питания, его оптимальной калорийности.

Физическая подготовка. Вредное воздействие курения и спиртных напитков на здоровье и конкретные спортивные качества шахматиста.

Знакомство с учением о биоритмах. Владение основами психологических знаний для учета своих индивидуальных качеств и особенностей соперников. Психологическая подготовка шахматиста.

Режим шахматиста во время соревнований. Турнирный режим.

Врачебный контроль за физическим состоянием шахматиста. Порядок его осуществления.

Основы методики тренировки

Тренировка – процесс всестороннего совершенствования шахматиста, приобретение им специальных знаний, навыков и развития индивидуальных качеств.

Круглогодичность тренировок. Основные требования, предъявляемые к организации учебно-тренировочного процесса.

Общие принципы, лежащие в основе тренировки шахматиста. Совершенствование – непрерывный многолетний процесс. Постановка главной спортивной задачи и конкретных задач на определенных этапах роста. Учет индивидуальных психофизиологических особенностей для планирования тренировочных нагрузок и восстановительных мероприятий.

Методы совершенствования шахматистов. Этапы подготовки. Использование компьютерных шахматных программ и электронных баз шахматных партий в учебно-тренировочном процессе шахматиста.

Сочетание тренировок под руководством тренера с индивидуальной работой.

Повышение дальности, быстроты и точности расчета. Анализ собственного творчества.

Создание индивидуальной системы подготовки к соревнованиям.

Значение соревнований в повышении спортивного мастерства. Методы достижения оптимальной спортивной формы перед соревнованиями. Особенности построения учебно-тренировочных занятий перед соревнованиями.

Принципы составления картотеки по различным аспектам теории.

Принципы работы с компьютерными базами партий.

Индивидуальный план и график тренировочных занятий шахматиста.

Психологическая подготовка

Основное содержание психологической подготовки шахматистов состоит в следующем:

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

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

В работе со спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение. Так, в вводной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной части – методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств, в основной части совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю, в заключительной части совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей шахматистов, задач и направленности тренировочного занятия.

Оценка эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе осуществляется путем педагогических наблюдений, измерений, анализ различных материалов, характеризующих личность шахматиста. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и

используются для внесения коррективов в учебно-тренировочный процесс и планирования психологической подготовки шахматистов.

На этапе начальной подготовки основной упор в занятиях спортивных групп делается на формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психологических чертах характера (особенно трудолюбия в тренировке и дисциплинированности при соблюдении режима, чувстве ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважении к тренеру, требовательности к самому себе и др.), а также на установление положительных межличностных отношений в коллективе, развитие простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроля.

На учебно-тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства внимание акцентируется на воспитании спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, улучшении взаимодействий в команде, развитии оперативного мышления и памяти, специализированных восприятий, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

Задачи учебно-тренировочных групп

В соответствии с целями спортивной школы определяются основные направления работы каждой учебной группы.

В группах этапа начальной подготовки 1 года обучения

- привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям шахматами;
- привитие учащимся интереса к занятиям шахматами;
- овладение элементарными основами шахматной игры;
- получение первоначальных знаний по истории шахмат;
- утверждение здорового образа жизни;
- всесторонне гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.

В группах этапа начальной подготовки 2 года обучения

- овладение основными тактическими идеями и приемами шахмат;
- приобретение первого опыта участия в соревнованиях;
- приобретение начальных навыков в качестве ассистента судей и тренеров;
- выполнение контрольно-переводных нормативов.

В группах учебно-тренировочного этапа 1 года обучения

- развития интереса к занятиям шахматами;
- изучение сложных комбинаций на сочетании идей;
- овладение элементарными техническими приемами легкофигурного эндшпиля;
- ознакомление с теорией Филидора;
- усвоение понятия о тренировке и гигиене шахматиста;
- выполнение контрольно-переводных нормативов.

В группах учебно-тренировочного этапа 2 года обучения

- формирование устойчивого интереса к занятиям шахматами;
- развитие тактического зрения;
- приобретение навыков самостоятельной работы над шахматами;

- ознакомление с приемами атаки в шахматной партии, проблемами центра;
- углубленное изучение легкофигурных окончаний и основных технических приемов ладейного эндшпиля;
- изучение понятия инициативы в дебюте;
- расширение знаний по истории шахмат;
- изучение элементарных основ судейства и организации шахматных соревнований;
- выполнение контрольно-переводных нормативов.

В группах учебно-тренировочного этапа 3 года обучения

- расширение полученных знаний;
- изучение теории В.Стейница;
- углубленное изучение темы «Атака на короля»;
- ознакомление с характеристикой современных дебютов;
- совершенствование приемов эндшпиля и миттельшпиля;
- приобретение углубленных знаний о режиме шахматиста и методике тренировки;
- выполнение контрольно-переводных нормативов.

В группах учебно-тренировочного этапа 4 года обучения

- расширение и совершенствование теоретических знаний;
- изучение типовых позиций миттельшпиля;
- овладение принципами составления дебютного репертуара;
- углубленное изучение сложных окончаний;
- расширение знаний об основах методики тренировки шахматиста;
- овладение глубокими знаниями по истории шахмат;
- получение сведений о психологической и волевой подготовке;
- практическая деятельность по организации и судейству шахматных соревнований.

В группах этапа совершенствования спортивного мастерства

- совершенствование и развитие теоретических знаний;
- дальнейшее изучение типовых позиций миттельшпиля и отработка на этой основе дебютного репертуара;
- формирование индивидуального подхода к шахматам;
- дальнейшее совершенствование знаний по истории шахмат;
- накопление опыта участия в ответственных соревнованиях;
- практическая деятельность по организации и судейству шахматных соревнований.

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

Группы этапа начальной подготовки 1 года обучения

История шахмат. Рождение шахмат Древние шахматы: чатуранга, шатрандж. Дебютные позиции – табии. «Мат Диларам» как типичная задача средневекового Востока. Появление шахмат в Европе, реформа правил игры. Возникновение современных шахмат. Первые шахматные трактаты. Появление шахмат на Руси. Упоминание их в былинах и других литературных памятниках. Изготовление шахмат как вид ремесла. Археологические находки на территории Русского государства.

Шахматы в культурной жизни России. Первая шахматная книга на русском языке Ивана Бутримова.

Правила игры

Шахматная доска. Знакомство с шахматной доской. Расположение доски между партнерами. Описание доски (чередование белых и черных полей на шахматной доске). Основные понятия: «поля», «горизонталь», «вертикаль» (количество полей в горизонтали и вертикали), «диагональ», (большая белая и большая черная диагонали; короткие диагонали; количество полей в диагоналях), «центр». Координаты полей.

Шахматные фигуры. Названия фигур. Тяжелые и легкие фигуры. Начальная расстановка фигур. Ходы и взятие фигур. Ценность шахматных фигур, их сравнительная сила, понятие материального перевеса.

Рокировка. Длинная и короткая рокировка. Правила рокировки. Значение рокировки.

Пешка. Место пешки в начальном положении. Ладейная, коневая, слоновая, ферзевая, королевская пешка. Ход пешки, взятие. Превращение пешки. Взятие на проходе. Роль пешек в шахматной партии.

Стратегия игры. Цель игры. Понятия шаха, мата и пата. Открытый шах. Двойной шах. Отличие пата от мата. Защита от шаха. Варианты ничьей.

Шахматная нотация. Обозначения фигур и полей шахматной доски. Символы для обозначения шаха, мата, рокировки, взятия. Запись шахматной партии.

Тактическое мастерство. Понятие о комбинации в шахматах. Изучение видов тактических приемов игры в шахматах. Знакомство с темами комбинаций (тактическими приемами): связка, двойной удар, открытое нападение, открытый шах, двойной шах, завлечение, отвлечение, перекрытие и др. Совершенствование тактического мастерства. Решение шахматных задач, этюдов, комбинаций.

Изучение теории дебютов. Значение дебюта в шахматах. Общие принципы игры в дебюте. Быстрейшее развитие фигур. Последствия несоблюдения принципа быстрейшего развития фигур. Понятие о темпе. Безопасная позиция короля. «Детский мат» и способы защиты от него. Другие угрозы быстрого мата в дебюте.

Изучение общих принципов игры в миттельшпиле. Общие принципы игры в миттельшпиле. Борьба за центр. Виды преимущества (временное, постоянное, материальное).

Совершенствование техники игры в эндшпиле. Характеристика эндшпиля. Простейшие окончания. Мат различными фигурами. Техника матования одинокого короля: две ладьи против короля (линейный мат); ферзь и ладья против короля; король и ферзь против короля; король и ладья против короля. Роль короля в эндшпиле. Пешка проходит в ферзи без помощи своего короля. Правило «квадрата». Король и пешка против короля.

Медицинские, медико-биологические основы знаний. Понятие «здоровый образ жизни». Значение соблюдения спортивного режима. Режим спортсмена (ежедневная гимнастика, водные процедуры, закаливания, нормальный сон, полноценное питание, двигательная активность; регулярность и место занятий спортом в режиме дня).

По окончании первого года обучения учащиеся обладают следующими знаниями:

- имеют представления об истории и происхождении шахмат;

- знают шахматные термины (горизонталь, вертикаль, диагональ, центр, начальное положение, ход, взятие, стоять под боем, взятие на проходе, длинная и короткая рокировка, шах, мат, пат, ничья);
- знают названия шахматных фигур;
- знают правила хода и взятия каждой фигуры;
- знают правила игры и нормы этикета при игре в шахматы;
- знают правила турнирного поведения;
- имеют представления по основам тактики и стратегии;
- владеют базовыми знаниями по разыгрыванию дебюта, миттельшпиля и эндшпиля. По окончании первого года обучения учащиеся владеют следующими умениями:
- применяют полученные теоретические знания на практике (умеют расставлять фигуры в исходной позиции, правильно ходить каждой фигурой, ориентироваться на шахматной доске, играть каждой фигурой в отдельности и в совокупности с другими фигурами без нарушений правил шахматного кодекса, объявлять шах, ставить мат, записывать партии);
- применяют в игре элементарные тактические приемы;
- решают элементарные задачи на мат в один-два хода;
- владеют рефлексивными умениями (умение видеть и осознавать свои ошибки, оценивать позицию, анализировать полученные результаты, контролировать и объективно оценивать свои действия, объяснять сделанные ходы, рассказывать о своих планах).

При переходе в группу этапа начальной подготовки 2 года обучения

1. Обучающийся обязан доигрывать шахматную партию до логического конца. Уметь записывать партию. Правильно и аккуратно пользоваться шахматными часами.
2. Знать основы шахматного кодекса, правила шахматной игры и турнирной дисциплины.
3. Знать историю происхождения и распространения шахмат на Востоке.
4. Показать знание простейших дебютных принципов.
5. Иметь общее представление о тактике и комбинации. Уметь определять название и идеи основных изученных тактических приемов.
6. Владеть простейшими принципами реализации материального преимущества, разыгрывание середины партии.
7. Уметь ставить мат одинокому королю разными тяжелыми фигурами. Уметь провести пешку с помощью короля. Знать правило квадрата, владеть понятиями «оппозиция», «цугцванг». Владеть приемом «лестница» в эндшпиле «Ферзь против пешки».

Группы этапа начальной подготовки 2 года обучения

История шахмат. Ранняя итальянская шахматная школа. Шахматный романтизм. Калабриец Греко. Бессмертные партии Андерсена. Появление первых шахматных трактатов, учебников игры, теории шахмат. Изобретение шахматных часов, изменение регламента проведения соревнований. Мастера XVIII века. Филипп Стамма. Алгебраическая нотация. Андре Франсуа Филидор и его теория. Французские и

английские шахматисты первой половины XIX века. Матч Лабурдонне – Мак-Доннель. Автомат Кемпелена. Кафе «Режанс». Журнал «Паламед». Немецкие шахматисты середины XIX века. Адольф Андерсен. Первый международный шахматный турнир. Некоронованные чемпионы мира. Пол Морфи и его вклад в шахматное искусство.

Совершенствование тактического мастерства. Овладение и применение в игре тактических приемов: связка, двойной удар, открытое нападение, открытый шах, двойной шах, «рентген», завлечение, отвлечение, перекрытие, блокировка, уничтожение защиты, превращение пешки, патовые комбинации и др. Решение шахматных задач, этюдов, комбинаций.

Изучение теории дебютов. Коротко о дебютах. Классификация дебютов: открытые, полуоткрытые и закрытые дебюты. Борьба за центр. План в дебюте. Оценка позиции в дебюте. Связь дебюта с миттельшпилем. Итальянская партия, защита двух коней – основные варианты.

Совершенствование техники игры в миттельшпиле. Определение понятий стратегии и тактики. Общие принципы игры в миттельшпиле. Борьба за центр. Виды преимущества: временное, постоянное, материальное. Гармоничное пешечное расположение. Пешечная структура как определяющий фактор позиции. Атака на короля: атака на короля при односторонних рокировках, разносторонних рокировках. Атака на короля в центре.

Совершенствование техники игры в эндшпиле. Король и пешка против короля: метод выигрыша, оппозиция – способ достижения ничьей. Ферзь против пешки: метод выигрыша, ничейные позиции. Ничейные положения: два коня против короля, слон и пешка против короля. Матование одинокого короля двумя слонами.

Инструкторская и судейская практика. Виды шахматных соревнований: турниры (личные, командные, лично-командные, официальные, товарищеские), сеансы одновременной игры, конкурсы по решению задач, викторины. Значение спортивных соревнований. Правила соревнований. Турнирная дисциплина. Правило «тронул – ходи». Действия игрока на турнире. Этика поведения шахматиста во время партии. Знакомство с деятельностью судьи. Судейство соревнований. Воспитательная роль судьи. Системы проведения соревнований: круговая, олимпийская, швейцарская, шевенингенская, система микроматчей, смешанная.

Медицинские, медико-биологические основы знаний. Понятие о гигиене. Основные сведения о гигиене физкультуры и спорта. Личная гигиена шахматиста. Методы закаливания.

Основы методики тренировки. Тренировка – процесс всестороннего совершенствования шахматиста, приобретение им специальных знаний, навыков и развития индивидуальных качеств.

При переходе в группу учебно-тренировочного этапа 1 года обучения

1. Знать основные положения шахматного кодекса.
2. Знать историю проникновения шахмат в Европу, рассказать о реформе шахмат, об испанских и итальянских шахматистах XVI - XVII веков.

3. Знать основные принципы разыгрывания дебютов. Определение гамбита. Показать идеи гамбита Эванса, королевского гамбита.
4. Наглядно показать многообразие тактических приемов. Различать цели и идеи комбинаций.
5. Знать принципы оценки позиции и составления простейшего плана. Продемонстрировать знания открытых и полуоткрытых линий.
6. Знать простейшие пешечные окончания. Различать проходные пешки. Владеть простыми пешечными прорывами.
7. Играть как в общешкольных, так и в городских соревнованиях.

Группы учебно-тренировочного этапа 1 года обучения

История шахмат. Русская шахматная школа. Первый русский мастер А.Петров, К.Яниш, братья Урусовы, И.Шумов и их вклад в становление шахмат в России. «Самоучитель шахматной игры» В.С.Шифферса. Шахматные собрания Петербурга. Журнал «Шахматный листок». Шахматы и деятели русской культуры. М.И.Чигорин – основоположник русской шахматной школы, его спортивные достижения и вклад в развитие отечественных шахмат.

Совершенствование тактического мастерства. Овладение и применение в игре тактических приемов: связка, двойной удар, открытое нападение, открытый шах, двойной шах, «рентген», завлечение, отвлечение, перекрытие, блокировка, уничтожение защиты, превращение пешки, патовые комбинации и др. Решение шахматных задач, этюдов, комбинаций.

Изучение теории дебютов. Венская партия, скандинавская защита – основные варианты. Понятие инициативы в дебюте. Жертва пешки в дебюте за инициативу. Гамбиты. Ферзевый гамбит, северный гамбит – начальное представление. Гамбит Эванса, королевский гамбит – главные варианты.

Совершенствование техники игры в миттельшпиле. Основы стратегии и элементы позиции: хорошие и плохие слоны, конь или слон, преимущество двух слонов, разноцветные слоны, открытые и полуоткрытые линии, форпост, слабые поля, пешечные слабости, сдвоенные пешки, проходная пешка, пешечная цепь, качественное пешечное превосходство, пешечный перевес на ферзевом фланге, ограничение подвижности и блокада, активность фигур. Теория миттельшпиля. Оценка позиции и составление плана игры.

Совершенствование техники игры в эндшпиле. Общие принципы игры в эндшпиле. Активность короля в эндшпиле. Цугцванг. Пешечный эндшпиль: защищенная проходная пешка, отдаленная проходная пешка, запасные темпы, лучшее пешечное расположение, прорыв, активность короля. Прием «отталкивание». Проходные пешки у обеих сторон. Переход в пешечный эндшпиль как метод реализации материального или позиционного перевеса.

Инструкторская и судейская практика. Основные положения шахматного кодекса. Разрядные нормы. Условия для выполнения квалификационных нормативов.

Медицинские, медико-биологические основы знаний. Краткие сведения об анатомии и физиологии человека. Роль центральной нервной системы в деятельности организма. Значение физических упражнений и закаливания.

Основы методики тренировки. Круглогодичность тренировок. Основные требования, предъявляемые к организации учебно-тренировочного процесса.

При переходе в группу учебно-тренировочного этапа 2 года обучения

1. Знать основные положения шахматного кодекса, понимать значение спортивных соревнований.
2. Знать краткие биографии чемпионов мира.
3. Владеть основными принципами разыгрывания дебюта. Показать знание стратегических идей защиты двух коней, венской партии, итальянской партии.
4. Показать умение осуществлять простые шахматные приемы (комбинации) в пределах 2-4 ходов, составлять простейший план игры, давать оценку позиции.
5. Владеть основами пешечного эндшпиля. Знать окончание «легкая фигура против пешки».

Группы учебно-тренировочного этапа 2 года обучения

История шахмат. История зарождения матчей на первенство мира. В.Стейниц – первый чемпион мира по шахматам. Его спортивные и творческие достижения. Основы учения В.Стейница. Догматизм шахматного учения З.Тарраша. Творчество З.Тарраша, Г.Пильсбери, А.Рубинштейна, их вклад в теорию шахмат. Критика догматизма в шахматах. Гипермодернизм, как новое течение шахматной мысли. Р.Рети и А.Нимцович, их учение о шахматной игре. Творчество А.Нимцовича, Р.Рети, С.Тартаковера, их вклад в развитие шахмат.

Совершенствование тактического мастерства. Овладение и применение в игре тактических приемов: связка, двойной удар, открытое нападение, открытый шах, двойной шах, «рентген», завлечение, отвлечение, перекрытие, блокировка, уничтожение защиты, превращение пешки, патовые комбинации и др. Решение шахматных задач, этюдов, комбинаций.

Изучение теории дебютов. Эволюция взглядов на дебют. Важность понимания идей дебютов. Точность разыгрывания дебютных вариантов.

Испанская партия, богатство стратегических идей дебюта. Разменный вариант, использование в эндшпиле пешечного перевеса на королевском фланге. Контратака Маршалла, прямая атака короля. Основные закрытые системы, маневренная позиционная борьба.

Открытые дебюты: русская партия, дебют четырех коней, английская партия, шотландская партия, защита Филидора – основные варианты.

Совершенствование техники игры в миттельшпиле. Значение центра в шахматной партии. Взаимосвязь центра и фланговых операций. Роль центра при фланговых операциях. Подвижный пешечный центр, пешечно-фигурный центр, закрытый центр, открытый центр, фиксированный центр. Типичные планы игры. Подрыв пешечного центра. Фигуры против пешечного центра.

Совершенствование техники игры в эндшпиле. Этюд. Его определение. Важность знания этюдных идей. Матование одинокого короля слоном и конем. Ладейный эндшпиль. Основная ничейная позиция Филидора. Защита лобовым ударом, позиция Шерона. Построение «моста». Абсолютное владение 7-ой горизонталью и проходная пешка. Окончания с проходными пешками у обеих сторон. Использование пешечных слабостей.

Инструкторская и судейская практика. Контроль времени на обдумывание ходов в партии. Виды шахматных соревнований в зависимости от контроля времени: классические шахматы, быстрые шахматы, блиц. Виды шахматных часов: механические, электронные. Контроль времени с добавлением. Таблица очередности игры в турнирах по круговой системе. Правило определения цвета фигур.

Медицинские, медико-биологические основы знаний. Понятие об обмене веществ, энергетических затратах при различных физических и умственных нагрузках. Значение правильного питания, его оптимальной калорийности.

Основы методики тренировки. Общие принципы, лежащие в основе тренировки шахматиста. Совершенствование – непрерывный многолетний процесс. Постановка главной спортивной задачи и конкретных задач на определенных этапах роста. Учет индивидуальных психофизиологических особенностей для планирования тренировочных нагрузок и восстановительных мероприятий.

При переходе в группу учебно-тренировочного этапа 3 года обучения

1. Знать категории соревнований.
2. Рассказать об основных положениях теории Филидора.
3. Показать умение составить план и оценку позиции в дебюте. Показать знание стратегических идей дебюта четырех коней, главных систем испанской партии.
4. Владеть понятием атака в шахматной партии. Различать виды атаки.
5. Знать окончания «лёгкая фигура против пешек», «ладья против пешек», элементарный ладейный эндшпиль.
6. Уметь ставить мат слоном и конем.
7. Знать основные положения личной гигиены.

Группы учебно-тренировочного этапа 3 года обучения

История шахмат. Чемпионы мира по шахматам: Э.Ласкер и его подход к шахматам, Х.-Р.Капабланка и его стиль игры, А.Алехин – первый русский чемпион мира, М.Эйве. Их достижения в теории и практике, вклад в развитие шахмат. Крупнейшие международные турниры начала XX века. Международные турниры в Советском Союзе (1925, 1935, 1936 гг.). Выдающиеся шахматисты первой половины XX века.

Совершенствование тактического мастерства. Овладение и применение в игре тактических приемов: связка, двойной удар, открытое нападение, открытый шах, двойной шах, «рентген», завлечение, отвлечение, перекрытие, блокировка, уничтожение защиты, превращение пешки, патовые комбинации и др. Решение шахматных задач, этюдов, комбинаций.

Изучение теории дебютов. Полуоткрытые дебюты: французская защита, защита Каро-Канн, защита Пирца-Уфимцева – основные варианты. Сицилианская защита: разнообразие систем и стратегических идей дебюта. Общее знакомство с основными вариантами. Испанская партия, освоение основных идей. Конкретные варианты королевского гамбита, венской партии и других острых дебютов.

Совершенствование техники игры в миттельшпиле. Техника расчета: ходы-кандидаты, «дерево вариантов». Промежуточный ход. Важность точного расчета при жертве. Учет угроз и тактических моментов.

Симметричные позиции. Принципы их разыгрывания. Обоюдная борьба за центр. Захват активных полей.

Теория миттельшпиля: временные и постоянные преимущества. Принцип накапливания мельчайших преимуществ.

Игра на ограничение – важнейший принцип стратегии. Выключение фигуры из игры как стратегический прием. Цугцванг.

Совершенствование техники игры в эндшпиле. Теория эндшпиля: принцип двух слабостей.

Ладейный эндшпиль. Об активности в ладейных окончаниях.

Слоновые окончания. Одноцветные слоны: хороший и плохой слон. Разноцветные слоны: большие ничейные тенденции, принцип одной диагонали, методы защиты, создание проходной пешки – прорыв.

Инструкторская и судейская практика. Основные принципы турниров, проводимых по швейцарской системе. Общие правила образования пар. Швейцарская система, основанная на рейтинге: критерии образования пар, процедура образования пар, способы перемещения и обмена, правила назначения цвета. Карточка участника турнира по швейцарской системе.

Медицинские, медико-биологические основы знаний. Вредное воздействие курения и спиртных напитков на здоровье и конкретные спортивные качества шахматиста.

Основы методики тренировки. Методы совершенствования шахматистов. Этапы подготовки. Использование компьютерных шахматных программ и электронных баз шахматных партий в учебно-тренировочном процессе шахматиста.

При переходе в группу учебно-тренировочного этапа 4 года обучения

1. Знать разрядные нормы и требования по шахматам.
2. Знать системы соревнований по шахматам, уметь пользоваться таблицей очередности игры, определять цвет фигур, знать разновидности контроля времени на обдумывание ходов.
3. Рассказать о французских и английских шахматистах первой половины XIX века, немецких шахматистах середины XIX века. Вклад П.Морфи в развитие шахматной теории. Борьба за звание первого чемпиона мира по шахматам.
4. Владеть понятием «инициатива в дебюте». Показать знание стратегических идей испанской партии, сицилианской защиты, защиты Каро-Канн, отказанного ферзевого гамбита.

5. Знать основные проблемы и виды центра в шахматной партии, использовать прием «форпост».
6. Знать основные приемы борьбы в легкофигурных и ладейных окончаниях.
7. Иметь понятие о тренировке шахматиста и роли закаливания.
8. Понимать необходимость изучения шахматной литературы для совершенствования знаний.

Группы учебно-тренировочного этапа 4 года обучения

История шахмат. Создание Международной шахматной федерации (FIDE) и стройной системы розыгрыша звания чемпиона мира. Роль СССР в шахматном мире. Советская шахматная школа и принципы, характеризующие ее. М.М.Ботвинник – основоположник отечественной шахматной школы. В.В.Смыслов, М.Н.Таль, Т.В.Петросян, Б.В.Спасский – чемпионы мира по шахматам. Их спортивные и творческие достижения, вклад в теорию и развитие шахмат. Выдающиеся шахматисты второй половины XX века.

Совершенствование тактического мастерства. Овладение и применение в игре тактических приемов: связка, двойной удар, открытое нападение, открытый шах, двойной шах, «рентген», завлечение, отвлечение, перекрытие, блокировка, уничтожение защиты, превращение пешки, патовые комбинации и др. Решение шахматных задач, этюдов, комбинаций.

Изучение теории дебютов. Французская защита, защита Каро-Канн, защита Пирца-Уфимцева – освоение основных вариантов. Сицилианская защита: разнообразие систем и стратегических идей дебюта. Основные варианты. Закрытые дебюты: ферзевый гамбит, староиндийская защита, защита Грюнфельда, новоиндийская защита, голландская защита, славянская защита, защита Нимцовича – общее знакомство. Принципы создания индивидуального дебютного репертуара.

Совершенствование техники игры в миттельшпиле. Теория миттельшпиля: защита в шахматной партии. Создание сопернику максимальных трудностей. Упрощение позиции и переход в эндшпиль. Подготовка и проведение контратаки. «Профилактика» в шахматах. Предупреждение контригры противника.

Совершенствование техники игры в эндшпиле. Конечные окончания: ограничение подвижности. Ферзевые окончания: активность фигур, пешечные слабости, проходная пешка, вечный шах. Ферзь против ладьи: метод выигрыша.

Инструкторская и судейская практика. Перечень используемых правил определения дополнительных показателей в шахматных турнирах. Применение системы дополнительных показателей в различных типах турниров. Коэффициенты Бухгольца, Зоннеборна-Бергера, прогресса. Их применение и методика расчета. Учет несыгранных партий при расчете коэффициентов.

Медицинские, медико-биологические основы знаний. Знакомство с учением о биоритмах. Владение основами психологических знаний для учета своих индивидуальных качеств и особенностей соперников. Психологическая подготовка шахматиста.

Основы методики тренировки. Сочетание тренировок под руководством тренера с индивидуальной работой.

Повышение дальности, быстроты и точности расчета. Анализ собственного творчества.

Создание индивидуальной системы подготовки к соревнованиям.

При переходе в группу этапа совершенствования
спортивного мастерства 1 года обучения

1. Уметь организовывать и проводить детские простейшие соревнования.
2. Знать о проникновении шахмат в Россию, о русских шахматных мастерах XIX века. Значение деятельности М.Чигорина.
3. Знать учение В.Стейница и его творчество.
4. Дать характеристику современных дебютов. Показать знание стратегических идей русской партии, скандинавской защиты, французской защиты, принятого ферзевого гамбита, староиндийской защиты.
5. Владеть основными приемами атаки короля, продемонстрировать умение вести игру на ограничение подвижности фигур противника.
6. Владеть основными приемами борьбы в многопешечных окончаниях и окончаниях типа «ладья с пешкой против ладьи с пешкой», слон против коня (с пешками).
7. Показать знания основных этапов подготовки шахматиста.

Группы этапа совершенствования спортивного мастерства 1 года обучения

История шахмат. Чемпионы мира – Р.Фишер, А.Е.Карпов, Г.К.Каспаров. Их спортивные и творческие достижения, вклад в теорию и развитие шахмат.

Докомпьютерная эпоха развития шахмат и методы подготовки шахматистов. Появление компьютерных шахматных программ. Развитие компьютерных шахмат. Чемпионаты мира среди компьютерных программ. Влияние компьютеров на нынешнее состояние шахмат. Использование компьютера в подготовке и совершенствовании шахматиста, ведущих гроссмейстеров.

Совершенствование тактического мастерства. Овладение и применение в игре тактических приемов: связка, двойной удар, открытое нападение, открытый шах, двойной шах, «рентген», завлечение, отвлечение, перекрытие, блокировка, уничтожение защиты, превращение пешки, патовые комбинации и др. Решение шахматных задач, этюдов, комбинаций.

Изучение теории дебютов. Сицилианская защита – освоение основных идей и главных систем развития.

Закрытые дебюты: ферзевый гамбит, староиндийская защита, защита Грюнфельда, новоиндийская защита, голландская защита, славянская защита, защита Нимцовича – основные варианты.

Совершенствование техники игры в миттельшпиле. План игры. Расширение запаса типовых тактических и стратегических планов.

Теория миттельшпиля: пешечный перевес на фланге. Использование пешечного перевеса на ферзевом фланге, в центре, на королевском фланге. Борьба с пешечным перевесом на фланге. Атака пешечного меньшинства.

Совершенствование техники игры в эндшпиле. Пешечный эндшпиль. Знакомство с теорией систем полей соответствия. Взаимосвязь дебюта, миттельшпиля и эндшпиля в шахматной партии. Связь этюдного творчества с практической игрой.

Инструкторская и судейская практика. Основные обязанности судьи во время соревнований. Правила судейства. Специфика судейства различных видов шахматных турниров (классические шахматы, быстрые шахматы, блиц). Роль арбитра. Стандарты шахматного инвентаря для турниров FIDE.

Медицинские, медико-биологические основы знаний. Режим шахматиста во время соревнований. Турнирный режим.

Основы методики тренировки. Значение соревнований в повышении спортивного мастерства. Методы достижения оптимальной спортивной формы перед соревнованиями. Особенности построения учебно-тренировочных занятий перед соревнованиями.

При переходе в группу этапа совершенствования спортивного мастерства 2 года обучения

1. Знать об истории развития шахмат второй половины XX века. Знать послевоенный период советской шахматной школы, биографии чемпионов мира по шахматам.
2. Знать методы работы над дебютом. Показать знание стратегических идей защиты Алехина, защиты Пирца-Уфимцева, защиты Тарраша, славянской защиты, английского начала, староиндийского начала, голландской защиты.
3. Знать основные методы и приемы защиты и требования к защите в шахматной партии. Уметь находить момент, с которого необходимо переходить к защите. Составлять простейшие планы защиты. Показать умение использовать подвижность фигур, слабые и сильные поля, пешечные слабости.
4. Знать методы и приемы борьбы в сложных многопешечных и ладейных окончаниях. Показать умение составлять планы игры в сложных эндшпилях.
5. Понимать значение правильного режима шахматиста.
6. Иметь представление о построении индивидуального плана и графика тренировочных занятий шахматиста.
7. Иметь представление о врачебном контроле и самоконтроле.
8. Уметь пользоваться шахматной периодикой и сборниками турнирных партий.

Группы этапа совершенствования спортивного мастерства 2 года обучения

История шахмат. Альтернативные шахматные организации конца XX века. Матчи на звание чемпиона мира по шахматам. Чемпионы мира, их биография и вклад в шахматы. Выдающиеся шахматисты конца XX – начала XXI века. Великие шахматные турниры, их итоги и значение. Шахматные Олимпиады. Современные шахматы – спорт, наука, искусство. Обзор современных шахматных соревнований. Система отбора и проведения розыгрыша на звание чемпиона мира по шахматам.

Совершенствование тактического мастерства. Овладение и применение в игре тактических приемов: связка, двойной удар, открытое нападение, открытый шах,

двойной шах, «рентген», завлечение, отвлечение, перекрытие, блокировка, уничтожение защиты, превращение пешки, патовые комбинации и др. Решение шахматных задач, этюдов, комбинаций.

Изучение теории дебютов. Методы работы над дебютом. Концентрический метод изучения дебютных систем. Понятие дебютной новинки. Создание и отработка индивидуального дебютного репертуара в зависимости от характера шахматиста и стиля его игры.

Совершенствование техники игры в миттельшпиле. Типовые позиции миттельшпиля. Карлсбадская пешечная структура, атака пешечного меньшинства. Изолированная пешка в центре, способы развития инициативы и методы защиты. Висячие пешки. Висячая пешечная пара c3-d4. Динамическая и позиционная жертва пешки. Позиционная жертва качества. Отработка полного и точного расчета в миттельшпильных позициях.

Совершенствование техники игры в эндшпиле. Ладейные окончания. Ладья против легкой фигуры. Ладья и слон против ладьи. Ладья с пешками f и h против ладьи. Сочетание плана, конкретного расчета и применения знаний различных приемов игры в окончаниях.

Инструкторская и судейская практика. Организация и проведение соревнований. Положение о соревновании. Регламент. Подготовка места соревнования. Порядок открытия и закрытия соревнований. Судейская документация. Оформление отчета о проведении соревнования. Инструкторская и судейская практика.

Медицинские, медико-биологические основы знаний. Врачебный контроль за физическим состоянием шахматиста. Порядок его осуществления.

Основы методики тренировки. Принципы составления картотеки по различным аспектам теории.

Принципы работы с компьютерными базами партий.

Индивидуальный план и график тренировочных занятий шахматиста.

Модель выпускника, прошедшего полный курс обучения

Исходя из основных целей, задач и образовательно-развивающих возможностей настоящей Программы, можно условно спроектировать модель выпускника, как некоторый объем нравственных, практических, умственных и других личностных качеств. С этой точки зрения, можно прогнозировать, что учащийся, прошедший полный курс обучения по Программе, будет обладать:

- компетентностью в области истории и теории шахмат, в общекультурной и коммуникативной сферах;
- практическими навыками по пройденной программе;
- навыками самостоятельной работы;
- сформированной потребностью к деятельности, к самосовершенствованию, способностью к самоопределению и самореализации;
- активной личностной позицией, развитыми волевыми качествами, способностью формировать и достигать цели;

- психологической устойчивостью по отношению к неблагоприятным жизненным обстоятельствам, выдержкой, реалистическим мышлением, адекватным ситуации;
- развитым логическим, стратегическим и творческим мышлением;
- опытом и навыками участия и организации любительских шахматных соревнований, а также организации культурного досуга средствами шахматной игры.

15. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план в БУ ДО ОО «ШШСШ» составляется в соответствии с рабочей программой по виду спорта «шахматы».

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

16. 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.
3. Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.
4. 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.
5. В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «шахматы».

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации Программы

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем,
необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ 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 этапа совершенствования 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 НП		Этап УТ		Этап ССМ	
				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
----	---	------	-----------------	---	---	---	---	---	---

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап НП		Этап УТ		Этап ССМ	
				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

18. Кадровые условия реализации Программы:

Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками. 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 «шахматы», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный №54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», 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).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей БУ ДО ОО «ШШСШ». Педагог не должен рассматривать данную программу как неизблемое руководство. Он обязан повышать свой профессиональный уровень, следить за шахматной литературой, последними достижениями теории, передовыми методическими разработками, расширять свой культурный кругозор.

Индивидуальному подходу к учащимся, подготовке их к соревнованиям способствует приобретение педагогом знаний в области психологии и логики. Для этого следует изучать специальную литературу.

Для повышения своего методического уровня педагог должен изучать методическую литературу, участвовать в специальных семинарах и конференциях.

Все это поможет ему постоянно улучшать работу с юными шахматистами.

19. Информационно-методические условия реализации Программы

Список литературы

1. Абрамов С., Барский В. Шахматы: первый год обучения. Методика проведения занятий. – М., 2009.
2. Авербах Ю. Шахматные Олимпиады. – М., «Физкультура и спорт», 1974.
3. Алехин А.А. На пути к высшим шахматным достижениям. – М.: ФиС, 1991.
4. Анишева В.Е. Индивидуальное обучение в шахматах // Теория и практика физической культуры. 1995. № 3. С. 56.
5. Батурицкий В. На шахматном олимпе. – М., «Советская Россия», 1984.
6. Безруких М.М., Сонькин В.Д., Фарбер Д.А. Возрастная физиология: (Физиология развития ребенка). – М.: Академия, 2003.
7. Блох М. Комбинационное искусство. – М., 1993.
8. Ботвинник М. М. Аналитические и критические работы 1942 – 1956 гг. – М.: ФиС, 1985.
9. Бронштейн Д.И. Международный турнир гроссмейстеров. – М.: ФиС, 1983.
10. Галактионов В. Шахматы в школе // Шахматы. 1981. № 7. С. 14.
11. Гершунский Б. Социально-педагогическое значение шахмат // Шахматы в СССР. 1987. № 4. С. 17 – 19.
12. Гик Е. Беседы о шахматах. – М.: Просвещение, 1985.
13. Голенищев В. Программа подготовки шахматистов IV и III разрядов. – М., 2010.
14. Голенищев В.И. Программа подготовки юных шахматистов 1-го разряда. – М.: Изд-во Всероссийского шахматного клуба, 1974.
15. Гончаров В.И. Как стать тренером по шахматам. – Набережные Челны, 2004.
16. Гончаров В.И. Некоторые аспекты оценки позиции шахматной партии при обучении юных шахматистов. – Набережные Челны, 1997.
17. Гончаров В.И. Очерки по шахматной педагогике. – Набережные Челны, 2002.
18. Гончаров В.И. Первый шахматный урок: Методическое пособие для тренеров-преподавателей по шахматам, рук. кружков внеклассного и дополнит. образования. – Набережные Челны, 1997.
19. Губницкий С. Полный курс шахмат. – М., «Издательство АСТ», 2002.
20. Дамский Я. В. Последний шанс. – М.: ФиС, 1990.
21. Дамский Я. В. Взаимодействие тяжелых фигур. – М.: ФиС, 1988.
22. Дворецкий М.И. Школа будущих чемпионов (в 5 т.). Фолио, Харьков, 1997.
23. Дроздов М., Каленов А. Ласкеровские компенсации. – М.: СК Гардэ, 2000.
24. Зак В.Г. О методике преподавания шахматной игры начинающим шахматистам – детям до 12-летнего возраста. – М., 1959.
25. Зак В.Г. Пути совершенствования. – М., 1981.
26. Кадильников В.А. Программа дополнительного образования «Шахматы» // Электронный ресурс.
27. Каленов А.В. Программа дополнительного образования «Шахматы» // Электронный ресурс.
28. Каленов А.В. Фронтальная фигурная атака на короткую рокировку. – М.: СК Гардэ, 2001.
29. Капабланка Х.Р. Учебник шахматной игры. – Минск, 1997.

30. Карпов А., Гик Е. Неисчерпаемые шахматы. – М.: Изд-во МГУ, 1984.
31. Карпов А.Е. В далеком Багио. - М., «Советская Россия», 1981.
32. Карпов А.Е. Избранные партии. – М., ФиС, 1978.
33. Каспаров Г. Шахматы – лучшая игра для детей. – М.: АПН, 1986.
34. Каспаров Г.К. Мои великие предшественники (в 5 т.). Рипол Классик, М., 2003.
35. Князева В.В. Уроки шахмат. – Ташкент: Укитувчи, 1992.
36. Козлова О.В. Влияние различных предстартовых состояний шахматиста на спортивный результат. Автореф. ... канд. пед. наук. – М., 2000.
37. Костенюк А., Костенюк Н. Как научить шахматам. – М., 2008 г.
38. Костьев А. Учителю о шахматах: Пособие для учителя. – М.: Просвещение, 1986.
39. Костьев А. Уроки шахмат. – М., «Физкультура и спорт», 1984.
40. Котов А.А. Тайны мышления шахматиста. – М., 1970.
41. Крогиус Н. Психология шахматного творчества. – М.: ФиС, 1981.
42. Крогиус Н., Гершунский Б. Гимнастика ума, средство воспитания // Советская педагогика. 1987. № 1. С. 61 – 66.
43. Ласкер Э. Учебник шахматной игры. – М., 1980.
44. Мацукевич А.А. Принцип ограничения. - М: Физкультура и спорт, 1982.
45. Мухина В.С. Возрастная психология. – М., 1997.
46. Нейштадт Я.И. По следам дебютных катастроф. – М.: ФиС, 1979.
47. Нейштадт Я.И. Шахматный практикум. – М.: ФиС, 1980.
48. Нимцович А. Моя система. – М., 1974.
49. Полоудин В.А. Авторская программа дополнительного образования детей «Электронные шахматы» // Электронный ресурс.
50. Рети Р. Современный учебник шахматной игры. – М.: ФиС, 1981.
51. Рохлин Я., Крогиус Н. Память и внимание шахматиста. – М.: АПН СССР, 1959.
52. Сухин И. Шахматы первый год или учусь и учу 1 класс. Пособие для учителя. – М., 1999.
53. Теория и практика шахматной игры. / Под ред. Эстрина Я.Б. – М.: Высшая школа, 1984.
54. Туров Б.И. Жемчужины шахматного творчества. – М.: ФиС, 1991.
55. Флор С. Сквозь призму полувека. - М., «Советская Россия», 1986.
56. Хенкин В. 1000 матовых комбинаций. - М., «Издательство АСТ», 2002.
57. Шахматы – школе. Сост. Б. Гершунский, А. Костьев. – М.: Педагогика, 1991.
58. Шахматы: наука, опыт, мастерство / Под. Ред. Б.А. Злотника – М.: Высшая школа, 1990.
59. Шумилин Н. Практикум по тактике. – М.: Андреевский флаг, 1993.
60. Эстрин Я. Теория и практика шахматной игры. - М., «Высшая школа», 1984.
61. Юдович М.М. План в шахматной партии. – М.: Физкультура и спорт, 1993.

