

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «КРИСТАЛЛ» ПГТ КАВАЛЕРОВО



УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБУ ДО СШ «Кристалл»
Петров А.П.
Приказ от «01» сентября 2025 № 92/1-У

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

(разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «шахматы», утвержденным приказом Минспорта России от 9.11.2022 № 952)

Срок реализации программы: 2 года

Разработчики программы:
тренер-преподаватель - Бондаренко Елена Николаевна,
тренер-преподаватель – Новикова Людмила Михайловна

пгт. Кавалерово, 2025

СОДЕРЖАНИЕ

I. Общие положения	4	1.1
Назначение Программы.....	3	
1.2 Цель Программы.....	4	
II. Характеристика Программы	4	
2.1 Сроки реализации Программы и возрастные границы обучающихся	5	
2.2 Объем Программы	5	
2.3 Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы..	6	
2.4 Годовой учебно-тренировочный план	9	
2.5 Календарный план воспитательной работы	9	
2.6 План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	13	
2.7 Планы инструкторской и судейской практики	16	
2.8 Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	16	
III. Система контроля	19	
3.1 Требования к результатам прохождения Программы	19	
3.2 Оценка результатов освоения Программы	19	
3.3 Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки для групп СО, НП и УТГ.....	20	
IV. Рабочая программа по виду спорта «шахматы»	28	
4.1 Программный материал для учебно-тренировочных занятий спортивной подготовки	28	
4.2 Учебно-тематический план спортивной подготовки		
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «шахматы»	41	
VI. Условия реализации Программы	42	
6.1 Материально-технические условия реализации Программы.....	42	
6.2 Кадровые условия реализации Программы.....	42	
6.3 Информационно-методические условия реализации Программы.....	44	

I. Общие положения

1.1 Назначение Программы

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки для этапа начальной подготовки по виду спорта «шахматы» (далее – Программа) предназначена для организации и планирования учебно-тренировочной работы, определения наполняемости и объёма знаний по шахматам в МБУ ДО СШ «Кристалл». Программа составлена с учётом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке по виду спорта «шахматы», является основным документом для организации образовательного процесса, составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон Российской Федерации от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания учащихся»;
- Федеральный закон Российской Федерации от 04 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;
- Приказ Минздрава России от 23 октября 2020 г. № 1144н «О Порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях»;
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 21 июня 2021 г. № 448 «О признании и включении во Всероссийский реестр видов спорта спортивных дисциплин, видов спорта и внесении изменений во Всероссийский реестр видов спорта»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 22 сентября 2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом

Министерства просвещения РФ от 26 сентября 2022 г. № 629);

- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03 августа 2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «шахматы» (утверждён Приказом Минспорта России от 9 ноября 2022 г. N 952, далее – ФССП);

- Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «шахматы» (утверждена Приказом Минспорта России от 20 декабря 2022 г. N 1276);

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р);

- Устав МБУ ДО СШ «Кристалл» пгт Кавалерово, лицензией и другими нормативными правовыми актами, регламентирующими деятельность в области физической культуры и спорта.

1.2 Цель Программы

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

Для достижения этой цели на этапе начальной подготовки необходимо обеспечить решение следующих задач:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств;
- повышение уровня общей физической и специальной физической подготовки;
- освоение основ техники и тактики по виду спорта «шахматы»;
- приобретение опыта участия в официальных спортивных соревнованиях;
- общие знания об антидопинговых правилах;
- укрепление здоровья;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

II. Характеристика Программы

2.1 Сроки реализации Программы: 2 года.

Возрастные границы лиц, обучающихся по Программе: 6-17 лет.

При комплектовании учебных групп учитывается возраст детей и уровень подготовки. Разница по разрядам у обучающихся в одной группе не должна превышать два разряда.

Наполняемость групп представлена в таблице 1.

Таблица 1 – Наполняемость групп

Количество человек

Этап начальной подготовки	Минимальное количество	Оптимальное количество	Максимальное количество
СОГ	10	12	15
1 год обучения (далее – НП-1)	8	10	15
2 год обучения (далее – НП-2)	8	10	15
УТГ	6	8	15

2.2 Объем Программы

Объем Программы представлен в таблице 2.

Таблица 2 – Объем Программы

В часах

Этапный норматив	Этап начальной подготовки			
	СОГ	НП-1	НП-2	УТГ
Количество часов в год	120	240	240	240
Количество учебных недель в году	52	52	52	52
Количество часов в неделю	3	6	6	6

Учебный час соответствует 40 минутам. В часовой объём учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика. Количество часовой нагрузки в неделю может меняться (увеличиваться или уменьшаться) в зависимости от соревнований. Неизменным остаётся количество часовой нагрузки в год.

В общее количество часовой нагрузки входит время, приведённое со спортсменом – на выездах в официальных соревнованиях и других спортивных мероприятиях, проводимых в соответствии с календарным планом спортивных

мероприятий региона, календарным планом всероссийской федерации по виду спорта шахматы, но не более 16 часов в день.

В группы начального этапа спортивной подготовки спортсмены зачисляются на основании сдачи вступительных испытаний и нормативов.

Перевод спортсмена на последующий этап спортивной подготовки осуществляется по результатам сдачи контрольных - переводных нормативов, установленных ФССП.

При объединении в одну группу занимающихся разных по возрасту и спортивной подготовленности разница в уровнях спортивного мастерства занимающихся не должна превышать двух спортивных разрядов.

Лица, проходящие начальный этап спортивной подготовки, не выполнившие предъявляемые Программой требования, переводятся на этап спортивного оздоровления.

2.3 Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы

При проведении учебно-тренировочных занятий основными видами (формами) обучения являются следующие:

- групповые теоретические занятия в виде бесед, лекций по темам, изложенным в плане учебно-тренировочных занятий;
- практические занятия и тренировки в соответствии с требованиями программы для каждой группы по расписанию, утвержденному директором Учреждения;
- индивидуальные занятия в соответствии с планами и заданиями, установленными для шахматистов;
- участие шахматистов в спортивных соревнованиях и восстановительных мероприятиях;
- участие в учебно-тренировочных сборах, спортивно-оздоровительных лагерях; - инструкторская и судейская практика.

В процессе теоретических и практических занятий спортсмены должны получить знания и навыки спортивного судьи.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия не должна превышать двух часов.

Таблица 3

Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий

Виды учебно-тренировочных мероприятий	Этап начальной подготовки			
	СО	НП-1	НП-2	УТГ
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				

1.1 Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	не предусмотрены
1.2 Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России и другим всероссийским спортивным соревнованиям	предусмотрены
1.3 Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям Приморского края	предусмотрены
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия	
2.1 Учебно-тренировочные мероприятия по общей и специальной физической подготовке	не предусмотрены
2.2 Восстановительные мероприятия	не предусмотрены
2.3 Мероприятия для комплексного медицинского обследования	не предусмотрены
Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	до 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год.
Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	не предусмотрены

Минимальный объем соревновательной деятельности, предусмотренный ФССП, представлен в таблице 4.

Таблица 4 – Минимальный объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этап начальной подготовки		
	СО	НП-1	НП-2
Контрольные		3	4
Отборочные		-	2
Основные		-	1

По факту объем соревновательной деятельности может быть увеличен в зависимости от графика соревнований ФШПК и подготовленности обучающихся.

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля за уровнем подготовленности спортсмена. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, технического и тактического совершенства, интеллектуальных и психологических возможностей спортсмена, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результатов контрольных соревнований разрабатывается программа последующей подготовки, предусматривающая устранение выявленных

недостатков для успешного выступления в отборочных и основных соревнованиях. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, квалификационные соревнования (осенние, весенние, летние), так и специально организованные контрольные внутришкольные соревнования. Программа их может существенно отличаться от программы отборочных и основных соревнований и быть составлена с учетом необходимости контроля за уровнем развития отдельных сторон подготовленности.

Отборочные соревнования. По результатам этих соревнований комплектуют команды, отбирают участников основных соревнований. Отборочными соревнованиями являются соревнования на первенство Кавалеровского округа по различным шахматным дисциплинам: по шахматам, быстрым шахматам, блицу, шахматной композиции. В отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место, выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав команды и надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

Основные соревнования – целью этих соревнований является достижение победы или завоевание возможно более высокого места. В них спортсмен ориентируется на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей. Для групп основными соревнованиями являются соревнования на первенство Приморского края по шахматам.

Требования к участию в спортивных соревнованиях, обучающихся следующие:

- 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.

МБУ ДО СШ «Кристалл» 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 краевых спортивных мероприятий и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

2.4 Годовой учебно-тренировочный план

Годовой учебно-тренировочный план реализуется круглый год в течение 52 недель и составляет для этапа СО-120, НП-1 – 240 часов, для этапа НП-2 – 240, УТГ 240 часов. Годовой учебно-тренировочный план представлен в таблице 5. Количество часов по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям соответствует требованиям ФССП по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям в процентах. В годовой учебно-тренировочный план входит самостоятельная подготовка обучающихся в виде самостоятельного решения задач, анализа позиций (техническая и тактическая подготовка) на период планового отпуска тренера-преподавателя.

Таблица 5 — Годовой учебно-тренировочный план этапа подготовки

В часах

N п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этап подготовки		
		СО	НП	УТГ
1	Общая физическая подготовка (ОФП)	23	34	34
2	Специальная физическая подготовка	-	-	-
3	Участие в спортивных соревнованиях	8	56	56
4	Техническая подготовка	67	102	88
5	Тактическая подготовка	12	22	22
6	Теоретическая подготовка	4	8	8
7	Психологическая подготовка	2	10	18
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	4	4
9	Инструкторская и судейская практика	-	-	12
10	Медицинские, медико- биологические мероприятия	2	2	2
11	Восстановительные мероприятия		2	6
	Общее количество часов в год	120	240	240

2.5 Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной (см. таблица 6) работы составляется СШ «Кристалл» на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие личности, в том числе развитие творческого мышления, критического мышления;
- укрепление здоровья спортсменов;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом; - развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля; - содействие в профессиональном самоопределении.

Таблица 6 — Календарный план воспитательной работы

N п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - приобретение навыков обсчета результатов соревнований в бумажном варианте и с применением специальных информационных программ. 	Учебно-тренировочный план
1.2	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: <ul style="list-style-type: none"> - 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; - освоение навыков 	Режим учебно-тренировочного процесса

		организации и проведения массовых мероприятий по шахматной тематике	
1.3	Стратегическое и тактическое планирование	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - осознание важности планирования в профессиональной деятельности, обозначение профессий, в которых особенно важны эти навыки; - формирование навыков тактического планирования; - формирование навыков стратегического планирования; - формирование навыков рефлексии деятельности и корректировки планов.	Режим учебно-тренировочного процесса
2	Здоровьесбережение		
2.1	Участие в мероприятиях,	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:	Учебно-трениро-

	направленных на формирование здорового образа жизни	- 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; - привлечение к проведению дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей.	вочный план
2.2	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебнотренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); - формирование гармоничного подхода к отдыху посредством смены деятельности (активный отдых, экскурсии кинопоходы).	Режим учебнотренировочного процесса
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	Учебно-тренировочный план
3.2	Практическая подготовка (участие в физкультурных	Участие в: - физкультурных и спортивно- массовых мероприятиях, спортивных	Учебнотрениро-

	соревнованиях и иных мероприятиях)	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; - проведении тематических пятиминуток в своей группе по знаменательным датам города, края, страны.	вочный план
--	------------------------------------	--	-------------

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. Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - решение нестандартных шахматных задач и анализ нестандартных позиций.	Учебнотренировочный график, режим учебнотренировочного процесса
5.	Развитие критического мышления		
5.1	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - интерпретация данных, впечатлений, ситуаций, правил, касаемых шахматной игры; - анализ позиций, хода игры, стратегической цели; - оценка логичности своих действий и действий соперника на шахматной доске; - нахождение и проверка предстоящих ходов соперника; - проверка и корректировка актуальности собственного плана игры.	Учебно-тренировочный график,
6.	Воспитание спортивного коллектива		
6.1	Теоретическая и практическая подготовка	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - варианты взаимодействия коллектива и личности спортсмена;	Учебно-тренировочный график

		- управление коллективом – изучение тренером-преподавателем личностных качеств спортсменов, регулирование отношений в коллективе, изучение общения спортсменов; - использование групповых и коллективных форм деятельности, где возможно (в процессе занятий, в рамках подготовки к соревнованиям, на ОФП, при подготовке и в процессе спортивно-массовых мероприятий)	
--	--	--	--

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

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» СШ «Кристалл» реализует меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним. Эти меры 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.

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

- наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена;
- Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода;
- уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
- нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
- фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
- обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
- распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
- назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену

во вне соревновательного периода запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во вне соревновательного периода.

- соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
- запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
- действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. План мероприятий для обучающихся на начальном этапе спортивной подготовки и направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, представлен в таблице 7.

Таблица 7 — План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте

Начальный этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
НП, УТГ	Родительское собрание на тему: «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	По графику	Проводит мероприятие: администрация СШ «Кристалл» Участники мероприятия: родители. Рекомендации: Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей.
НП	Теоретические занятия «Честная игра», «Настоящий спортсмен», «Чистый спорт»	1 раз в год	Проводят мероприятие: тренеры-преподаватели Участники мероприятия: обучающиеся. Рекомендации: Использовать материалы с сайта РУСАДА, раздел «Образование»
НП	Игровое занятие «Веселые старты»	Приурочить к 9 апреля	Проводят мероприятие: тренеры-преподаватели Участники мероприятия: обучающиеся. Рекомендации: Составить отчет о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео

НП	Теоретические занятия «Окружение», «Спортивное поведение», «Правила в спорте»	1 раз в год	Проводят мероприятие: тренеры-преподаватели Участники мероприятия: обучающиеся. Рекомендации: Использовать материалы с сайта РУСАДА, раздел «Образование»
НП	Проверка лекарственных препаратов (знакомство	1 раз в месяц	Проводят мероприятие: тренеры преподаватели Участники мероприятия: обучающиеся.

	с международным стандартом «Запрещенный список»)		Рекомендации: реализация задачи научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
все обучающиеся, начиная с 7 лет	Онлайн обучение с получением сертификата на сайте РУСАДА – курс «Ценности спорта»	В течении года	Организуют проведение обучения: тренеры-преподаватели Участники мероприятия: обучающиеся. Рекомендации: Обучающиеся самостоятельно проходят обучение
НП УТГ	«День чистого спорта»	9 апреля	Организуют подготовку и проведение мероприятия: тренеры-преподаватели. Проводят мероприятие: тренеры-преподаватели совместно с обучающимися. Участники мероприятия: обучающиеся. Рекомендации: Составить отчет о проведении мероприятия: сценарий/ программа, фото/видео

	Семинар для тренеров-преподавателей «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера – преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Организует участие в обучении: администрация СШ «Кристалл» Проводит мероприятие: организация, назначенная ответственным за антидопинговое обеспечение в крае Участники: тренеры-преподаватели Рекомендации: Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Краснодарском крае
	Онлайн-обучение с получением сертификатов на сайте РУСАДА тренеров-преподавателей и других специалистов, задействованных в образовательном процессе начального этапа спортивной подготовки	1 раз в год	Организует: администрация СШ «Кристалл» Участники мероприятия: тренеры-преподаватели, методист, заместители директора. Рекомендации: Специалисты самостоятельно проходят обучение

2.7 Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач спортивной школы является подготовка спортсмена к роли помощника тренера-преподавателя, инструктора и участию в организации и проведении соревнований в качестве судьи. Планы представлены в таблице 8.

Таблица 8 — Планы инструкторской и судейской практики

этап спортивной подготовки	Планы инструкторской и судейской практики
НП. УТГ	Помощь тренеру в проведении отдельных этапов тренировочного занятия Проверка выполнения заданий тренера другими спортсменами Изучение правил соревнований Привлечения к выполнению судейских обязанностей

Решение этих задач целесообразно начинать со 2-го года обучения на начальном этапе спортивной подготовки и продолжать тренерско-судейскую практику на следующих этапах. Тем не менее в группах НП-1 в той или иной степени тренер-преподаватель может привлекать обучающихся к инструкторской практике, а накануне соревнований, обучающихся НП-1 необходимо ознакомить с правилами проведения соревнований.

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

Спортсмены должны овладеть принятой в виде спорта терминологией. 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,

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

Медико-биологические мероприятия проводятся с целью медицинского обеспечения, медико-биологического сопровождения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение). Сводный план мероприятий с периодичностью проведения представлен в таблице 9.

Таблица 9 — План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
СО НП- УТГ	Врачебно-педагогическое наблюдение	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

В Организации осуществляется медицинское обеспечение обучающихся по Программе, в том числе организация систематического медицинского контроля. (п. 4 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329-ФЗ). Организация осуществляет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющие проведение медицинских осмотров лиц,

занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки. Правила организации оказания медицинской помощи обучающимся (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, установлены приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий) включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ПО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях». Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения. (п. 8 Приказа № 1144н) Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России. (п. 36 Приказа № 1144н)

Углубленное медицинское обследование включено в учебно-тренировочный план в объеме 2 часа в год. Цель углубленного медицинского обследования — всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния организма, назначение необходимых лечебнопрофилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий. Основными задачами медицинского обследования являются контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача.

Для восстановления работоспособности спортсменов используется широкий круг средств и мероприятий с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей.

Средства и методы восстановления подразделяются на следующие группы: естественные и гигиенические, педагогические, медико-биологические, психологические.

III. Система контроля

3.1 Требования к результатам прохождения Программы

По итогам освоения Программы применительно к начальному этапу спортивной подготовки обучающимся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

- 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 обучения;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

3.2 Оценка результатов освоения Программы

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся на основе разработанных комплексов контрольных тестов и контрольных задач по теории и методике физической культуры и спорта и по теоретической и практической подготовке, выполнения нормативов ОФП, а также с учетом уровня спортивной квалификации.

В обобщенном виде нормативные требования к уровню знаний и умений по результатам обучения представлены в таблице 10.

Примерные контрольные тесты и задачи по теории и методике физической культуры и спорта, по теоретической и практической подготовке представлены в таблицах 11-12. Нормативы ОФП для зачисления и перевода на этап начальной подготовки представлены в таблице 13. Контрольные нормативы спортивной подготовки для групп НП-1 и НП-2 представлены в таблице 14.

Промежуточная и итоговая аттестация проводится в конце учебного года в июне месяце. Выполнение контрольных тестов и задач по теоретической и практической подготовке оценивается в баллах. Контрольные нормативы по ОФП оцениваются «выполнил/не выполнил» (+/-). Уровень спортивной квалификации подтверждается наличием соответствующего приказа СШ или управления по физической культуре и спорту. По результатам всех испытаний ставится общая оценка «зачет/незачет». Оценка «зачет» является основанием для перевода из группы НП-1 в группу НП-2. В учебном журнале заполняются соответствующие графы итогов работы за учебный год.

Таблица 10 — Нормативные требования к уровню знаний и умений по годам обучения на этапах спортивной подготовки

СО	НП	УТГ
<p>1. Знать общие правила и цель игры.</p> <p>2. Уметь играть шахматную партию от начала до конца с соблюдением всех правил.</p> <p>3. Учить детей работать самостоятельно.</p> <p>4. Учить нападать и бить фигуры противника.</p> <p>5. Уметь ставить мат одинокому королю разными фигурами.</p>	<p>1. Знать основы шахматного кодекса, уметь записывать партию. Определять цвет полей шахматной доски по названным координатам «вслепую».</p> <p>2. Знать историю вопроса о происхождении шахмат и распространения их на Востоке.</p> <p>3. Показать знания простейших дебютных принципов.</p> <p>4. Уметь определять названия и идеи основных тактических приемов</p> <p>5. Владеть простейшими принципами реализации материального преимущества</p> <p>6. Уметь ставить мат одинокому королю: ферзем, ладьей, двумя слонами.</p> <p>7. Участвовать в квалификационных турнирах.</p> <p>8. Участие в спортивных мероприятиях СШ, города</p>	<p>1. Знать основы шахматного кодекса, уметь записывать партию. Знать правила игры с использованием шахмат.</p> <p>2. Знать историю вопроса о происхождении шахмат и распространения их на Востоке, в Европе, историю реформирования шахмат, испанских и итальянских шахматистах XVI-XVII века.</p> <p>3. Владеть основными принципами разыгрывания открытых дебютов. Показать знание стратегических идей гамбита Эванса, венской партии, королевского гамбита.</p> <p>4. Показать умение осуществлять простые шахматные приемы (комбинации) в пределах двух-трех ходов, составлять простейший план игры, давать упрощенную оценку позиции.</p> <p>5. Владеть основами пешечного эндшпиля. Знать окончания «легкая фигура против пешки».</p> <p>6. Уметь определять названия и идеи основных тактических приемов.</p> <p>7. Участвовать в квалификационных турнирах.</p> <p>8. Участие в спортивных мероприятиях СШ, города</p>

3.3 Контрольные (контрольно-переводные) нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки для групп НП-1 и НП-2.

Таблица 11 — Примерные контрольные тесты и задачи по теории и методике физической культуры и спорта, по теоретической и практической подготовке групп НП-1

№ п/п	Вопросы	Варианты ответов
	ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	
	История шахмат -происхождение шахмат	

1	Где появились шахматы?	А) В Индии + Б) В Китае В) У арабов Г) У древних греков
2	Когда появились шахматы?	А) 1000 лет назад Б) 1500 лет назад В) 2000 лет назад + Г) 10 веков назад
3	Как перевести с персидский языка «шахматы»?	А) «угроза королю» Б) «властитель повержен» В) «смерть королю» + Г) «шах властителю»
4	Что такое мат Диларам?	А) История о любви Диларам к шахматам Б) Линейный мат двумя ладьями В) Мат, путем жертвы двух ладей + Г) Мат, путем жертвы ладей и ферзя

5	Как шахматы появились в Европе?	А) В 8-9 веках, когда арабы завоевали Испанию + Б) В 8-9 веках от арабов они пришли на территорию Древней Руси Г) В 9-10 веках, когда арабы завоевали Европу Г) В 8-9 веках из Индии они пришли на территорию Древней Руси
Правила игры. Нотация		
6	Найти неверный ответ: «Партия выиграна, если...»	А) На доске стоит мат королю Б) Противник сдался В) У короля нет ходов + Г) Противник опоздал к началу игры более, чем на час.
7	Найти неверный ответ: «Партия закончилась вничью, если...»	А) На доске стоит пат Б) Противник предложил ничью + В) Противники согласились на ничью Г) На доске остались два короля
8	Во время партии можно	А) Пользоваться какими-либо записями Б) Пользоваться мобильными устройствами В) Записывать ходы противника + Г) Советовать противнику согласиться на ничью
4	На каком поле стоит белый король в начале партии	А) e1 + Б) d1 В) e8 Г) f1
10	Белый слон находится на поле d5, он не может	А) сходить на поле c4 Б) сходить на поле c6 В) взять ладью на поле e4 Г) взять короля на поле e6 +
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ И ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА		
Правила дебюта		

1	В начале партии надо: (за три правильных ответа начисляется 3 балла)	а) Вывести легкие фигуры + б) Организовать атаку на короля тяжелыми фигурами + в) Захватить центр пешками + г) Сделать рокировку + д) Поставить «детский мат» противнику ж) Не делать бесполезных ходов пешками з) Съесть как можно больше пешек противника и) Вывести короля в центр к) Ставить ладьи на открытые линии	
Основные тактические приёмы (ход белых)			
2	 <p style="text-align: center;">Фа2(связка)</p>	 <p style="text-align: center;">Фa4(связка)</p>	 <p style="text-align: center;">Лd5(двойной удар)</p>

Продолжение таблицы 11

5	 <p style="text-align: center;">Кe6+(вилка)</p>	 <p style="text-align: center;">Лg7+(мельница)</p>	 <p style="text-align: center;">Cd5(завлечение)</p>
Мат одинокому королю ладьей, двумя ладьями, ферзем (ход белых)			
8	 <p style="text-align: center;">Крг2 или Крh2 или Крf2</p>	 <p style="text-align: center;">Ла3 или Ла7</p>	 <p style="text-align: center;">Л h4+</p>

11		12		13	
	Лg4 или Лс4(сторож)		Фв7# или Фс8#		Се5+(двойной шах)

Каждый правильный ответ оценивается в один балл.

Критерии оценивания подготовки НП-1 по теории и методике физической культуры и спорта

Максимальный уровень: 9-10 баллов

Средний уровень: 7-8 баллов

Минимальный уровень: 6 баллов и менее.

Критерии оценивания НП-1 по теоретической и практической подготовке

Максимальный уровень: 13 -15 баллов

Средний уровень: 10-12 баллов

Минимальный уровень: 9 баллов и менее.

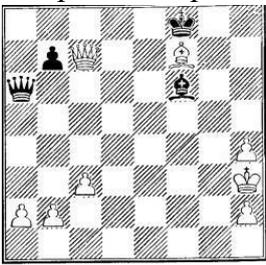
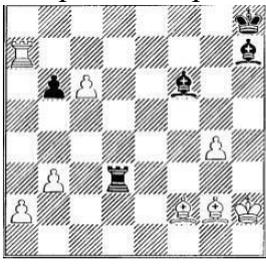
Таблица 12 — Примерные контрольные тесты и задачи по теории и методике физической культуры и спорта, по теоретической и практической подготовке.

№ п/п	Вопросы	Варианты ответов
	ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	
	История шахмат - В. Стейниц, Э. Ласкер, М. Чигорин	
1	Он сохранял звание чемпиона мира двадцать семь лет	А) В. Стейниц Б) Э. Ласкер + В) М. Чигорин
2	«Он был первым, кто официально завоевал титул чемпиона мира; он был первым, кто создал какое-то осмысленное теоретическое учение. Он разработал принципы позиционной игры, которые с тех пор стали азбучными истинами для шахмат. Он был первым полностью профессиональным шахматным мастером, который посвятил игре всю свою жизнь».	А) В.Стейниц + Б) Э.Ласкер В) М.Чигорин

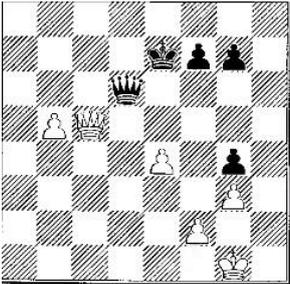
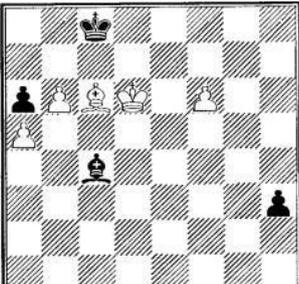
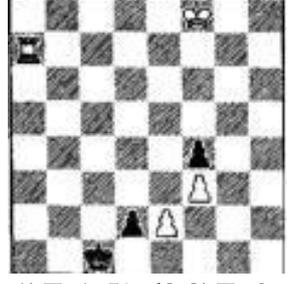
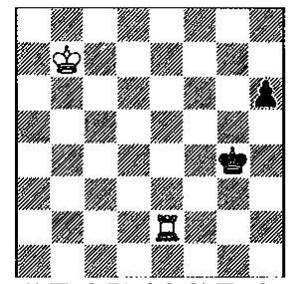
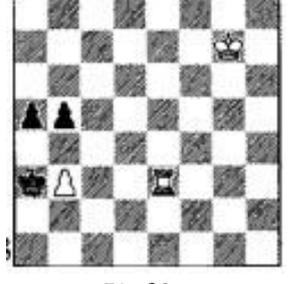
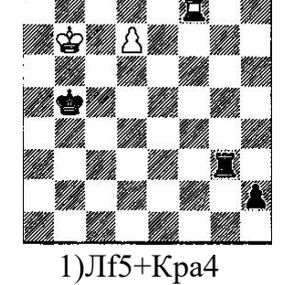
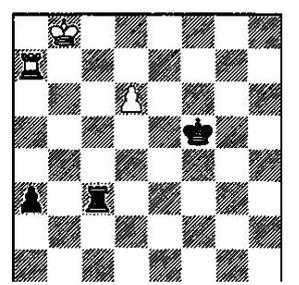
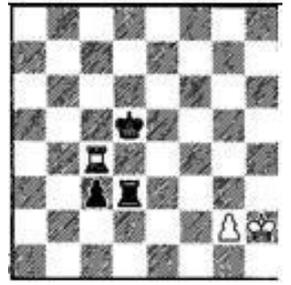
3	Он «всегда оценивал позицию с практической точки зрения и старался создать на доске такую ситуацию, в которой партнер чувствовал бы себя неуверенно».	А) В.Стейниц Б) Э.Ласкер + В) М.Чигорин
4	Кто из перечисленных шахматистов не был чемпионом мира	А) В.Стейниц Б) Э.Ласкер В) М.Чигорин +
5	В начале своего пути он был последователем мастеров комбинационного стиля, но позже произвёл переоценку своих представлений о шахматах. Он убедился, что многие комбинации привели к успеху только из-за слабой защиты проигравшей стороны. Изучение партий шахматистов прошлого и своих современников привело его к системе взглядов, сейчас известных как позиционная школа.	А) В.Стейниц + Б) Э.Ласкер В) М.Чигорин
Правила обращения к арбитру. Троекратное повторение Составьте правильное суждение		
6	Если у игрока, за которым очередь хода, остается менее двух минут на его часах до контроля времени, он может потребовать ничью до падения своего флага	а) но перед переключением часов (8) б) он должен остановить часы и обратиться к арбитру" (6)
7	Если судья сочтёт, что претензия игрока явно не обоснована	в) если он сначала запишет свой ход на бланке и заявит арбитру о своем намерении сделать этот ход (10)
8	Игрок, который хочет предложить ничью, должен сделать это после выполнения своего хода на доске	г) он может оштрафовать игрока, добавив время его противнику (7)
9	Партия признается закончившейся вничью по правильному заявлению игрока, за которым очередь хода	д) если одна и та же позиция возникла на доске не менее трех раз (не обязательно повторением ходов) (9)
10	При тройкратном повторении позиции партия признается закончившейся вничью по правильному заявлению игрока, за которым	

Продолжение таблицы 12

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ И ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА		
Принципы разыгрывания дебюта. Классификация дебютов		
1	В начале партии не следует:	а) Выводить легкие фигуры б) Захватывать центр пешками в) Делать рокировку г) Выводить короля в центр +
2	Главная цель дебюта	а) Быстрое развитие фигур и захват центра + б) Поставить мат королю противника в) Сделать рокировку г) Создать хорошую пешечную структуру

3	Сильный центр	а) Помогает быстрее поставить мат королю противника б) Ограничивает активность фигур противника + в) Помогает быстрее вывести тяжелые фигуры г) Ограничивает движение пешек			
4	Все дебюты подразделяются на	а) открытые, полуоткрытые и закрытые + б) открытые и закрытые в) активные и пассивные г) тактические позиционные			
5	Гамбиты - это	а) дебюты, в которых одна из сторон жертвует материал (обычно пешку, но иногда и фигуру) + б) дебюты, в которых одна из сторон очень быстро ставит мат королю противника в) дебюты, в которых одна из сторон жертвует материал и ставит мат королю противника г) дебюты, в которых одна из сторон захватывает центр			
План игры в миттельшпиле					
6	В миттельшпиле основными целями являются:	а) улучшение положения своих фигур + б) ограничение подвижности своих фигур в) обмен фигур и переход в эндшпиль г) подготовка к проведению атаки с целью поставить мат сопернику д) борьба с проходными пешками соперника ж) ослабление позиций соперника + з) при наличии преимущества упрощение позиции для перехода в эндшпиль + и) ограничение контригры соперника к) проведение пешки в ферзи			
Тактические приемы и комбинации (ход белых) Найди нужный ход					
7	<p>Выигрыш материала</p>  <p>Сс4</p>	8	<p>Выигрыш материала</p>  <p>1)Лh7+ Kph7 2)Cc4</p>	9	<p>Выигрыш материала</p>  <p>1)Kg7x Cg7x 2)Cd8x</p>

Продолжение таблицы 12

10	<p>Двойной удар</p>  <p>Фg5+</p>	11	<p>Двойной удар</p>  <p>1)Cd7+ Kpb8 2)Ch3x</p>	12	<p>Выигрыш материала</p>  <p>1)Лd5x ed 2)e6+</p>
<p>Ладейные и пешечные окончания Оцени позицию и найди нужные ходы в эндшпиле</p>					
13	 <p>1)Ла1 Kpd2 2)Ла6</p>	14	 <p>1)Лg2 Kph3 2)Лg6</p>	15	 <p>Kpf6</p>
16	 <p>1)Лf5+Кра4 2)Ла5+ Кра5x</p>	17	 <p>d7</p>	18	 <p>Лc7-</p>
19	 <p>Фf6</p>	20	 <p>Фg7</p>	21	 <p>Kh5</p>
22	 <p>Лh2+</p>	23	 <p>1)Kf6+ 2)Kd7</p>	24	 <p>Лc8+</p>

Каждый правильный ответ оценивается в один балл.

Критерии оценивания подготовки НП-2 по теории и методике физической культуры и спорта

Максимальный уровень: 9-10 баллов

Средний уровень: 6-8 баллов

Минимальный уровень: 5 баллов и менее.

Критерии оценивания НП-2 по теоретической и практической подготовке

Максимальный уровень: 24-26 балла

Средний уровень: 16-23 баллов

Минимальный уровень: 15 баллов и менее.

Таблица 13 — Нормативы ОФП для зачисления и перевода на этап начальной подготовки

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мальчики	девочки
1	Бег на 30 м	с	не более	
			6,9	7,1
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			7	4
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+3
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			110	105

Таблица 14 — Контрольные нормативы спортивной подготовки для групп НП-1 и НП-2

N п/п	Упражнения	Единица измерения	НП		УТГ	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
Нормативы общей физической подготовки						
1	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,7	6,8	6,0	6,2
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	не менее		не менее	
			10	6	17	11
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+3	+5	+7	+9
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			120	155	-	-
5	Челночный бег 3x10м	с	-	-	не более	
					9,2	9,5
Нормативы специальной физической подготовки - не предусмотрены						

Уровень спортивной квалификации – не предусмотрен
Уровень спортивной квалификации гр НП-2: спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»

В таблицах 13-14 обозначены минимальные нормативные требования ФССП с учетом минимального возраста зачисления на этап начальной подготовки – 6 лет. По факту при наборе обучающихся на этап начальной подготовки предпочтение отдаётся детям, которые обучаются (обучались) в СШ на этапе спортивного оздоровления. В этом случае нормативы спортивной подготовки могут быть более высокими в зависимости от возраста и квалификации претендентов и обучающихся.

В группу НП-1 зачисляются дети, сдавшие нормативы ОФП в соответствии с таблицей 13.

По окончании обучения в группе НП-1 при сдаче контрольных тестов и задач с максимальным и средним уровнем оценки по теории и методике физической культуры и спорта, по теоретической и практической подготовке (таблица 11) и сдаче контрольных нормативов ОФП (таблица 14) ставится общая оценка «зачет». В случае оценки «незачёт», или отсутствия обучающегося на одном из этапов промежуточной аттестации по уважительной причине, предоставляется возможность пересдать/досдать контрольные тесты и задачи. Оценка «зачёт» является основанием для перевода из группы НП-1 в группу НП-2. Оценка «незачёт» является основанием для отчисления со спортивной подготовки или перевода на этап спортивного оздоровления.

По окончании обучения в группе НП-2 при сдаче контрольных тестов и задач с максимальным и средним уровнем оценки по теории и методике физической культуры и спорта, по теоретической и практической подготовке (таблица 12), сдавшие контрольные нормативы ОФП (таблица 14) и наличии юношеского спортивного разряда ставится общая оценка «зачёт».

IV. Рабочая программа по виду спорта «шахматы»

4.1 Программный материал для учебно-тренировочных занятий спортивной подготовки.

Для каждого этапа многолетней подготовки должен быть реализован дифференцированный подход в планировании нагрузок, правильное использование нагрузок и воздействие в процессе подготовки на спортсмена, основывается на принципе их возрастания, где объемы и способы определяются в зависимости от этапа подготовки, возраста и спортивного мастерства спортсмена. При построении многолетнего учебно-тренировочного процесса

необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные группы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений.

Как правило, способные спортсмены достигают первых успехов через 3-4 года, а высших достижений – через 4-6 лет специализированной подготовки.

При этом надо иметь в виду, что наиболее высокие темпы прироста спортивных результатов спортсменов в первые 2-3 года специализированной подготовки.

Рекомендуется учитывать следующие методические принципы:

□ *Направленность на максимально возможные достижения.* Этот принцип реализуется при использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении учебнотренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима спортсменов, применения оптимальной системы питания, отдыха и восстановления.

□ *Программно-целевой подход к организации спортивной подготовки.* Данный принцип выражается в прогнозировании спортивного результата и его составляющих, моделировании основных сторон соревновательной деятельности, уровня подготовленности (физической, технической, тактической, психической, теоретической), структуры учебно-тренировочного и соревновательного процессов в различных циклах, составление конкретных программ спортивной подготовки на различных этапах и их реализации, внесении коррекций, обеспечивающих достижение конечной целевой установки – побед на определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов.

□ *Индивидуализация спортивной подготовки.* Процесс спортивной подготовки должен строиться с учетом индивидуальных особенностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния, спортивного мастерства.

□ *Непрерывность и цикличность процесса подготовки.* Спортивная подготовка строится, как круглогодичный и многолетний взаимосвязанный процесс. Цикличность спортивной подготовки проявляется в необходимости систематического учебно-тренировочного процесса и одновременного изменения их содержания в соответствии с закономерностями учебно-тренировочного процесса и этапов спортивной подготовки.

□ *Возрастание нагрузок.* Правильное использование нагрузок и воздействий в процессе подготовки спортсмена основывается на принципе их возрастания, где объемы и способы (постепенность, ступенчатость, волнообразность) возрастания нагрузок определяются в зависимости от этапа подготовки, возраста и спортивного мастерства спортсмена.

□ *Взаимосвязанность спортивной подготовки и соревновательной деятельности.* Рациональное построение процесса подготовки спортсмена предполагает его строгую направленность на формирование календаря соревновательной деятельности, обеспечивающей эффективное выступление спортсмена на спортивных соревнованиях соответствующего уровня.

Годовой план-график распределения учебных часов по видам подготовки представлен в таблицах 15-17.

Таблица 15 — Годовой план-график распределения учебных часов по видам спортивной подготовки групп СО

		В часах												
№	Виды подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего
1	ОФП	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2			23
2	Участие в спортивных соревнованиях				2		3		3					8
3	Технико –тактическая подготовка	7	8	9	7	9	7	10	5	7	10			79
4	Теоретическая подготовка	1	1		1	1								4
5	Психологическая подготовка			1					1					2
6	Контрольные мероприятия									2				2
7	Медосмотр	1								1				2
8	Восстановительные мероприятия													
9	Самостоятельная работа по индивидуальным планам													
	Всего часов:	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12			120

Таблица 16 — Годовой план-график распределения учебных часов по видам спортивной подготовки групп НП.

В часах

№	Виды подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего
1	ОФП	3	5	3	3	3	3	3	3	5	3			34
2	Участие в спортивных соревнованиях		4		6	10	6	6	12	6	6			56
3	Технико –тактическая подготовка	18	11	19	13	9	13	13	5	11	12			124
4	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1					8
5	Психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			10
6	Контрольные мероприятия		2							2				4
7	Медосмотр	1								1				
8	Восстановительные мероприятия										2			2
9	Самостоятельная работа по индивидуальным планам											х	х	
	Всего часов:	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24			240

Таблица 17 — Годовой план-график распределения учебных часов по видам спортивной подготовки групп УТГ.

№	Виды подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	Декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего
1	ОФП	3	5	3	3	3	3	3	3	5	3			34
2	Участие в спортивных соревнованиях		4		6	10	6	6	12	6	6			56
3	Технико –тактическая подготовка	18	11	16	12	8	10	12	5	9	9			110
4	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			10

5	Психологическая подготовка	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2			18
6	Контрольные мероприятия		2								2			4
7	Медосмотр	1								1				2
8	Восстановительные мероприятия			2			2		1		1			6
9	Самостоятельная работа по индивидуальным планам											x	x	
	Всего часов:	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24			240

ОФП – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании.

Для мышц рук и плечевого пояса: одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые и круговые движения, взмахи и рывковые движения в различных исходных упражнениях, на месте и в движении, сгибание - разгибание рук в упоре лежа).

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

Для мышц ног: поднятие и опускание ноги (прямой и согнутой, вперед, в сторону и назад), сгибание и разгибание ног стоя (полуприсед, присед, выпад), сидя, лежа, круговые движения (стоя, сидя, лежа), взмахи ногой (вперед, в сторону, назад), подскоки (ноги вместе, врозь, скрестно, на одной ноге), передвижение прыжками на одной и двух ногах.

Для мышц всего тела: сочетание движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движениями руками, выпады с наклоном туловища, вращение туловища с круговыми движениями руками, посредством сгибания и разгибания ног и др.), упражнения на формирование правильной осанки.

Легкоатлетические упражнения: ходьба на носках, на пятках, на внутренней, наружной стороне стопы, в полуприседе и приседе, выпадами, с высоким подниманием бедра, приставными и скрестными шагами, сочетание ходьбы с прыжками. Бег обычный, с высоким подниманием бедра, с подгибанием ноги назад, скрестным шагом вперед и в сторону. Бег на короткие дистанции 30,

60, 100 метров с низкого и высокого старта, бег по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Бег с переменной скоростью на различные дистанции. Прыжки в высоту и длину с разбега и с места. Спортивные и подвижные игры. Дыхательная гимнастика.

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

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

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

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

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

Спортивные соревнования являются основным элементом, определяющим всю систему подготовки спортсмена. Основными являются соревнования на первенство Приморского края по шахматам.

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

1. Элементарные понятия о шахматной игре:

- краткая историческая справка. Доска и фигуры. Правила игры;
- шахматная нотация.

2. Сложные правила:

- превращение пешек;
- правило взятия на проходе;
- рокировка;
- ценность фигур и пешек;
- некоторые случаи ничьей.

3. Мат тяжелыми фигурами: -

- линейный мат;
- мат ферзем и мат ладьей; -
- упражнения на мат.

4. Как начинать партию:

- понятия «Дебют», «Миттельшпиль», «Эндшпиль».
- правила дебюта.
- какие дебюты бывают.
- что делать после окончания дебюта.

5. Использование большого материального перевеса:

- использование большого материального перевеса;
- использование большого материального перевеса (окончание);
- 6. Король и пешка против короля:
 - король и крайняя (ладейная) пешка против короля;
 - Король и не крайняя пешка против короля. Элементы стратегии 1.
- Расположения фигур на доске и как это влияет на позицию:
 - «хорошие» и «плохие» слоны; - сильные и слабые пункты (поля);
 - пешечные слабости.

2. Открытая линия и 7-я (2-я) горизонталь:

- владение открытой вертикалью;
- владение 7-ой (2-ой)

горизонталью.

Тактическая подготовка — совокупность приёмов и способов выполнения отдельных шахматных операций, входящих в стратегический план и его завершающих.

1. Тактические приемы:

- связка;
- двойной удар (вилка);
- открытое нападение; - вскрытый шах; - двойной шах.
- отвлечение и завлечение

2. Комбинация:

- что такое комбинация.
- Комбинации на постановку мата - Разные виды комбинации 4. Шахматные задачи.

5. Ловушки.

Теоретическая подготовка включает в себя изучение схем развития фигур, а также теорию окончаний партий.

Изучение дебюта 1.

Как изучать дебют:

- как изучать дебют;
- как изучать дебют (продолжение); - как изучать дебют (окончание).

Окончания

1. Пешечные окончания:

- особенности эндшпиля. Реализация лишней пешки в пешечных окончаниях;
- разные виды пешек;
- как выигрывать «плохие» пешки.

2. Выигрыш при большом материальном перевесе.

3. Выигрыш при небольшом материальном перевесе.

Медико-восстановительные мероприятия – комплекс мер и мероприятий по проведению врачебного контроля за состоянием здоровья спортсменов, восстановлению работоспособности. К ним относятся педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические средства.

Психологическая подготовка – морально-волевая подготовка шахматиста, познание своих сильных и слабых качества, умение правильно регулировать свое состояние и учитывать психологические особенности противника.

Контрольные мероприятия. Контроль на этапе начальной подготовки используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Контроль эффективности теоретической, технической и практической подготовки осуществляется при выполнении контрольных тестов и задач. Уровень дебютной подготовки определяется в соревновательной деятельности. Контроль за эффективностью физической подготовки проводится с помощью переводных нормативов по годам обучения.

4.2 Учебно-тематический план

Учебно-тематический план для этапов спортивной подготовки представлен в таблице 17

Таблица 17 – Учебно-тематический план.

Этап СП	Темы теоретической подготовки	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
НП-1	История возникновения вида спорта «шахматы» и его развития	80	сентябрь, январь	Зарождение вида спорта «шахматы». Распространение шахмат на Востоке. Шахматы в культуре стран арабского халифата. Чатуранга и Шатрандж. Табии. Мансуба. Мат Диларам. Проникновение шахмат в Европу. Мастера XVIII в. Андрэ Филидор и его теория.
	Требования техники безопасности при занятиях видом спорта «шахматы». Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.	80	октябрь, февраль	Инструктаж по технике безопасности во время учебно-тренировочного процесса. Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом.	80	декабрь, май	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Правила вида спорта «шахматы»	80	ноябрь, апрель	Шахматная доска. Поле. Нотация. Буквенное и цифровое обозначение полей. Фигуры. Правила ходов и взятий каждой фигурой. Длинная и короткая рокировки

Дебют	560	октябрь-август	Дебют - начало партии. Как начинать партию. Классификации дебютов. Основные принципы развития дебюта. Дебютные ловушки. Развивающие ходы. Безопасность короля. Создание угроз в дебюте. Борьба за центр. Ошибки в начале партии. Ловушки в дебюте.
-------	-----	----------------	--

Продолжение таблицы 17

	Миттельшпиль	960	октябрь-август	Что делать после дебюта. Развитие фигур. Создание угроз. Отражение угроз соперника. Понятие о комбинации. Тактические удары, приемы. Принципы реализации материального преимущества, удары, приемы. Принципы реализации материального преимущества. Комбинации. Комбинации для достижения ничьей. Принципы разыгрывания середины партии. Тяжелые фигуры на открытых и полуоткрытых линиях.
	Эндшпиль	560	сентябрь-июнь	Определение эндшпиля. Основные правила эндшпиля. Активность фигур. Централизация короля. Опозиция. Мат одинокому королю ладьей, ферзем. Линейный мат. Простейшие пешечные окончания. Правило квадрата.
	Психологическая подготовка	80	октябрь-апрель	Личностные психологические качества, способствующие успеху в шахматной игре и создающие препятствия. Воля, развитие воли. Самоконтроль на занятиях физической культурой и спортом.
	Спортивный режим шахматиста	60	август	Спортивный режим шахматиста. Режим сна и питания шахматиста. Двигательная активность шахматиста.
УТГ	Всего на этапе начальной подготовки НП-, УТГ			

История возникновения вида спорта «шахматы» и его развития	360	сентябрь	Европейские шахматисты 19 века. Творчество Д. Греко, Д. Лолли, Д. Понциани. А. Андерсен. Наследие П. Морфи. Первый чемпион мира В. Стейниц и его учение. Эммануил Ласкер. Проникновение шахмат в Россию. М. Чигорин. Творчество З. Тарраша, Г. Пильсбери, А. Рубинштейна.
Требования техники безопасности при занятиях видом спорта «шахматы». Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта	120	сентябрь, январь	Инструктаж по технике безопасности во время учебно- тренировочного процесса. Правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта «шахматы». Федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта. Общероссийские антидопинговые правила
Спортивный режим	180	сентябрь, ноябрь	Спортивный режим шахматиста. Режим сна и питания шахматиста. Двигательная активность шахматиста
Правила вида спорта «шахматы»	240	сентябрь- октябрь	Единая Всероссийская Спортивная Классификация. Разряд. Рейтинг. Судейство и организация соревнований. Основные положения шахматного кодекса

Продолжение таблицы 17

Дебют	1200	сентябрь- август	Дебют - начало партии, изучение вариантов дебютов. Принципы разыгрывания открытых дебютов. Ошибки в дебюте. Борьба за центр в дебюте. Подрыв центра. Дебют 4-х коней. Защита двух коней. Итальянская партия. Гамбит. Королевский гамбит. Значение флангов в дебюте. Игра на флангах. Атака на короля в дебюте.
-------	------	------------------	--

Миттельшпиль	1620	сентябрь-август	Как играть миттельшпиль. Стратегические, теоретические и технические приемы. Вариант. Форсированный вариант. Цель комбинации. Мотив. Тема комбинации. Связка. Развязывание, освобождение от связки. Двойной удар, вилка. Завлечение. Отвлечение. Освобождение поля или линии. Слабость первой и последней горизонтали. Блокировка. Перекрытие. Уничтожение защиты. Промежуточный ход. Комбинация с мотивом «спертого мата». Игра на пат. Превращение пешки. Разрушение пешечного прикрытия короля. Взаимодействие фигур. Инициатива.
Эндшпиль	1200	сентябрь-август	Как играть эндшпиль. Пешечные, Ладейные, ферзевые, коневые и слоновьи окончания. Матование одинокого короля тяжелыми фигурами. Король и пешка против короля. Отдаленная проходная пешка. Защищенная проходная пешка. Пешечный прорыв. Ладейный эндшпиль. Позиции Филидора. Легкофигурный эндшпиль. Смешанный эндшпиль.
Закаливание	120	январь, август	Принципы закаливания. Этапы. Простые методы закаливания: воздушные ванны, солнечные ванны, ходьба босиком, контрастный душ. Водные процедуры: с чего начинать
Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	60	август	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме
Психологическая подготовка	240	октябрь-апрель	Личностные психологические качества, способствующие успеху в шахматной игре и создающие препятствия. Воля, развитие воли. Самоконтроль на занятиях физической культурой и спортом.

Поскольку в виде спорта «шахматы» к тактической подготовке относится совокупность приёмов и способов выполнения отдельных шахматных операций, а к технической подготовке относится освоение правил, тактических приёмов, совершенствование техники расчёта вариантов (более подробно см. п. 4.1 программы), а правила, приёмы и способы изучаются применительно к этапам шахматной партии — дебюту, миттельшпилью и эндшпилью, целесообразно

представить содержание учебного плана по разделам и темам с объёмом теоретической и практической подготовки, см. таблицы 18-19.

Таблица 18 – Содержание учебного плана с объёмом теоретической и практической подготовки по разделам и темам для СО

В часах

N п/п	Наименование разделов и тем	Всего	Теория	Практика
1	Общая физическая подготовка (ОФП)	23	1	22
	1.1 Требования техники безопасности при занятиях видом спорта «шахматы». Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.	1	1	-
	1.2 Занятия в зале, на площадке, разминки во время учебно-тренировочных занятий	22	-	22
2	Специальная физическая подготовка	-	-	-
3	Участие в спортивных соревнованиях	8	-	8
ТЕХНИЧЕСКАЯ, ТАКТИЧЕСКАЯ и ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА п.п 4-9		243 (п.п 4-9)	61 (п.п 4-9)	182 (п.п 4-9)
4	Правила вида спорта шахматы	20	6	14
	4.1 Шахматная доска. Поле. Горизонталь, вертикаль, диагональ	2	1	1
	4.2 Нотация. Буквенное и цифровое обозначение полей	3	1	2
	4.3 Ладья. Слон. Правила ходов и взятий	2	1	1
	4.4 Ферзь. Конь. Правила ходов и взятий	3	1	2
	4.5 Пешка. Король. Правила ходов и взятий	3	1	2
	4.6 Угроза королю – шах. Мат	2	-	2
	4.7 Ничья. Виды ничьей	3	-	3
	4.8 Рокировка. Длинная и короткая рокировки	2	1	1
5	История шахмат	2	2	-
	5.1 Распространение шахмат на Востоке	1	1	-
	5.2 Шахматы в культуре стран арабского халифата. Чатуранга и Шатрандж. Табии. Мансуба	1	1	
6	Дебют	8	20	35
	6.1. Дебют. Основные принципы разыгрывания дебюта	8	4	4
	6.2. Мобилизация фигур в дебюте	6	2	4
	6.3 Классификация дебютов	6	2	4
	6.4 Центр. Борьба за центр в дебюте. Подрыв центра	8	4	4
	6.5 Значение флангов в дебюте. Игра на флангах	6	2	4
	6.6 Безопасность короля	8	2	6

Продолжение таблицы 18

	6.7 Ошибки в начале партии. Ловушки в дебюте	10	4	6
7	Миттельшпиль	59	16	43
	7.1 Понятие о тактике. Понятие о комбинации.	4	2	2
	7.2 Связка	6	2	4
	7.3 Двойной удар, «вилка»	6	2	4
	7.4 Разрушение королевского прикрытия	5	1	4
	7.5 Уничтожение защиты. Размен фигур	6	2	4
	7.6 Вскрытое нападение, вскрытый шах. Двойной шах	5	1	4
	7.7 Шахматные комбинации для достижения ничьей. Патовые комбинации	6	1	5
	7.8 Реализация материального преимущества	5	1	4
	7.9. Простейшие принципы разыгрывания середины партии: целесообразное развитие фигур	5	1	4
	7.10 Открытые и полуоткрытые линии. Тяжелые фигуры на открытых и полуоткрытых линиях	6	2	4
	7.11 Мобилизация сил. Определение ближайшей и последующей задач	5	1	4
8	Эндшпиль	59	17	42
	8.1 Определение эндшпиля. Матование одинокого короля	6	2	4
	8.2 Мат тяжелыми фигурами	6	2	4
	8.3 Роль короля в эндшпиле	6	2	4
	8.4 Цугцванг. Мат в 2 хода	6	2	4
	8.5 Мат одинокому королю ладьей и королем	6	2	4
	8.6 Мат одинокому королю ферзем и королем	6	2	4
	8.7 Простейшие пешечные окончания	7	1	6
	8.8 Правило квадрата	5	1	4
	8.9 Ключевые поля	5	1	4
	8.10 Король и пешка против короля	6	2	4
9	Самостоятельная работа - по индивидуальным планам в каникулярный период	48	-	48
10	Психологическая подготовка	10	2	8
	10.1 Команда, группа, групповая сплочённость	4	-	4
	10.2 Личностные психологические качества, способствующие успеху в шахматной игре и создающие препятствия. Самоконтроль	6	2	4
11	Контрольные мероприятия	4	-	4
12	Инструкторская и судейская практика	-	-	-
13	Медицинские мероприятия - медосмотр	2	-	2
14	Восстановительные мероприятия	2	2	-
	14.1 Спортивный режим шахматиста. Режим сна и питания шахматиста	1	1	-
	14.2 Двигательная активность шахматиста	1	1	-

	Общее количество часов в год:			
--	--------------------------------------	--	--	--

Таблица 19 – Содержание учебного плана с объемом теоретической и практической подготовки по разделам и темам для УТГ

N п/п	Наименование разделов и тем	Всего	Теория	Практика
1	Общая физическая подготовка (ОФП)	46	2	44
	1.1 Требования техники безопасности при занятиях видом спорта «шахматы». Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта	2	2	-
	1.2 Занятия в зале, на площадке, разминки во время учебно-тренировочных занятий	44	-	44
2	Специальная физическая подготовка	-	-	-
3	Участие в спортивных соревнованиях	16	-	16
	ТЕХНИЧЕСКАЯ, ТАКТИЧЕСКАЯ и ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА п.п 4-9	312 (п.п 4-9)	77 (п.п 4-9)	235 (п.п 4-9)
4	Правила вида спорта шахматы	4	4	-
	4.1 Единая Всероссийская Спортивная Классификация Разряд. Рейтинг	2	2	-
	4.2 Судейство и организация соревнований. Основные положения шахматного кодекса	2	2	-
5	История шахмат	6	6	-
	5.1. Первый чемпион мира В. Стейниц	2	2	-
	5.2. Проникновение шахмат в Европу	2	2	-
	4.3. Творчество Д.Греко, Д.Лолли, Д.Понциани	2	2	-
6	Дебют	70	20	50
	6.1 Принципы разыгрывания открытых дебютов. Ошибки в дебюте	9	3	6
	6.2 Борьба за центр в дебюте. Подрыв центра	9	3	6
	6.3 Дебют 4-х коней	8	2	6
	6.4 Защита двух коней	8	2	6
	6.5 Итальянская партия	9	2	7
	6.6 Гамбит. Королевский гамбит	10	3	7
	6.7 Значение флангов в дебюте. Игра на флангах	9	3	6
	6.8 Атака на короля в дебюте	8	2	6
7	Миттельшпиль	92	27	65
	7.1 Вариант. Форсированный вариант	5	1	4
	7.2 Цель комбинации. Мотив. Тема комбинации	6	2	4
	7.3 Связка. Развязывание, освобождение от связки	8	2	6
	7.4 Двойной удар, вилка	8	2	6

6.5 Завлечение. Отвлечение	8	2	6
6.6 Освобождение поля или линии	6	2	4
6.7 Слабость первой и последней горизонтали	6	2	4
6.8 Блокировка. Перекрытие	6	2	4
6.9 Уничтожение защиты	6	2	4

Продолжение таблицы 19

	7.10 Промежуточный ход	6	2	4
	7.11 Комбинация с мотивом «спертого мата». Игра на пат	6	2	4
	7.12 Превращение пешки	6	2	4
	7.13 Разрушение пешечного прикрытия короля	6	2	4
	7.14 Взаимодействие фигур. Инициатива	9	2	7
8	Эндшпиль	76	20	56
	8.1 Матование одинокого короля тяжелыми фигурами.	11	3	8
	8.2 Король и пешка против короля.	11	3	8
	8.3 Отдаленная проходная пешка. Защищенная проходная пешка.	11	3	8
	8.4 Пешечный прорыв.	10	2	8
	8.5 Ладейный эндшпиль. Позиции Филидора.	11	3	8
	8.6 Легкофигурный эндшпиль.	11	3	8
	8.7. Смешанный эндшпиль.	11	3	8
9	Самостоятельная работа (работа по индивидуальным планам в каникулярный период)	64	-	64
10	Психологическая подготовка	18	4	14
11	Контрольные мероприятия	4	-	4
12	Инструкторская и судейская практика	12	-	12
13	Медицинские мероприятия - медосмотр	2	-	2
14	Восстановительные мероприятия	6	6	-
	14.1 Спортивный режим шахматиста	3	3	-
	14.2 Закаливание	2	2	-
	14.3 Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	1	1	-
	Общее количество часов в год:			

В таблицах 18-19 обозначен минимальный объем соревновательной деятельности, требуемый ФССП. По факту он может быть увеличен в зависимости от графика соревнований СШ «Кристалл» и подготовленности обучающихся.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

В период обучения на начальном этапе спортивной подготовки в СШ №2 обучающиеся проходят подготовку по следующим спортивным дисциплинам вида спорта «шахматы»:

- шахматы,
- блиц,
- быстрые шахматы.

На усмотрение тренера-преподавателя может быть начато знакомство с композицией.

Поскольку в рамках всех этих дисциплин требуется идентичная теоретическая, тактическая и техническая подготовка, весь процесс обучения построен на изучении дисциплины «шахматы».

В «быстрых шахматах» и «блице» во время проведения турниров каждому игроку на обдумывание ходов отводится гораздо меньше времени, чем в классических шахматах. Других отличий между спортивными дисциплинами нет. Это даёт возможность обучающимся, имеющим различную скорость протекания психических процессов, проявить себя более успешно в одной из этих дисциплин.

В рамках раздела «правила вида спорта» изучаются правила проведения турниров по шахматам, блицу, быстрым шахматам. Группы УТГ в рамках судейской практики отрабатывают знание этих форм соревнований в качестве помощников судьи. Игровая практика в процессе обучения, так же проводится в формате шахмат, блица, быстрых шахмат. Большинство соревнований, предусмотренных графиком соревнований, проводятся в формате шахмат, блица, быстрых шахмат.

Композиция может быть использована в процессе обучения, на усмотрение тренера-преподавателя, в виде домашнего задания, самостоятельной работы в отпускной период тренера-преподавателя, в случае карантинных мероприятий

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

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 Программы

6.1 Минимальные требования для обеспечения оборудованием и спортивным инвентарем, необходимое для прохождения начального этапа спортивной подготовки, представлено в таблице 20. Обеспечение спортивной экипировкой для начального этапа не предусмотрено.

Таблица 20 – Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарём, необходимым для прохождения начального этапа спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	Доска шахматная демонстрационная с фигурами демонстрационными	комплект	2 на 1 группу
2	Доска шахматная с фигурами шахматными	комплект	10-20 на 1 группу
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	20
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

6.2 Кадровые условия реализации Программы

Руководящий и тренерско-преподавательский состав МБУ ДО СШ «Кристалл» имеет высокий образовательный и квалификационный уровень для реализации начального этапа спортивной подготовки, информация представлена в таблицах 21-22

Таблица 21 – Административные работники

Наименование должности	Всего (штатных)	Образование		
		Высшее	В т.ч. педагогическое	В т.ч. физкультурное
Директор	1	1	1	1

Заместитель директора	2	2	2	1
Методист	1	1	1	-

Таблица 22 – Тренерско-педагогический состав

Всего	В т.ч. штатных	Профессиональное образование		Квалификационная категория		Соответствие занимаемой должности
		высшее	в т.ч. физкультурное высшее	высшая	первая	
5	4	5	3	-	-	5

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным: а) профессиональными стандартами «Тренер-преподаватель» (приказ Минтруда России от 24.12.2020 № 952н), «Педагог дополнительного образования» (для методиста) (приказ Минтруда России от 22.09.2021 № 652н) б) Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта» (приказ Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н), раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования» (Приказ Минздравсоцразвития РФ от 26.08.2010 № 761н). Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей обеспечивается освоением дополнительных профессиональных программ не реже чем один раз в три года.

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

Применяемые комплексы информационных образовательных ресурсов, в том числе цифровые образовательные ресурсы, а также перечень информационно-методического обеспечения представлен в таблицах 23-25.

Таблица 23 – Список литературы для тренера-преподавателя

Изучаемая тема	Наименование литературы
1. Социальная функция спорта. История и развитие шахмат	Комиссаров В.В. Общие основы теории шахмат: Методическое пособие. – Нижний Тагил: РИО НТИ (ф) УГТУ-УПИ, 2009.

2. Основы судейства	Комиссаров В.В. Проведение турниров по шахматам среди младших школьников: Методическое пособие. – Нижний Тагил: РИО НТИ (ф) УГТУ-УПИ, 2007.
3. Использование компьютерных шахматных программ в подготовке	Комиссаров В.В. Использование в дебютной подготовке компьютерных шахматных программ: Методическое пособие. – Нижний Тагил: РИО НТИ (ф) УГТУ-УПИ, 2009.
4. Дебютная подготовка	Багиров В.К. Английское начало. – М.: Физкультура и спорт, 1989.
	Гуфельд Э.Е. Искусство староиндийской защиты. – М.: «RUSSIAN CHESS HOUSE», 2008.
	Дворецкий М.И., Юсупов А.М. Том 2. Секреты дебютной подготовки. – Харьков, 2001. (Серия: Школа будущих чемпионов).
	Кондратьев П.Е., Столяр Е.С. Защита Бенони. - М.: Физкультура и спорт, 1981.
	Нейштадт Я.И. Каталонское начало. – М.: Физкультура и спорт, 1986.
	Оснос В.В. Дебют Рети. – М.: Физкультура и спорт, 1990.
	Пожарский В.А. Шахматный учебник. Том 2. «Позиционные идеи в Староиндийской». – М.: Знак, 1998.
	Фридштейн Г.С. Защита Пирца – Уфимцева. - М.: Физкультура и спорт, 1980.
	Халифман А.В. Дебют белыми по Ананду. Тома 1-7. – СПб.: Гарде, 2004-2005.
	Халифман А.В. Дебют белыми по Крамнику. Том 1-5. – СПб.: Гарде, 2005.
Шипов С. Ёж: Учебник стратегии и тактики. – М.: РИПОЛ классик, 2005.	
5. Миттельшпиль стратегия	Дворецкий М.И. Школа высшего мастерства: в 4 кн. Кн. 4: Сложные партии. – Харьков: Издательство «Факт», 2002.
	Дворецкий М.И., Юсупов А.М. Том 1. Методы шахматного обучения. – Харьков, 2001. (Серия: Школа будущих чемпионов).
	Дворецкий М.И., Юсупов А.М. Том 3. Техника в шахматной игре. – Харьков, 2001. (Серия: Школа будущих чемпионов).
	Дворецкий М.И., Юсупов А.М. Том 4. Позиционная игра. – Харьков, 2001. (Серия: Школа будущих чемпионов).
	Дворецкий М.И., Юсупов А.М. Том 5. Развитие творческого мышления шахматиста. – Харьков, 2001. (Серия: Школа будущих чемпионов).
	Дорфман И.Д. Метод в шахматах: Динамика и статика. – М.: Типография «Новости», 2007.
	Дорфман И.Д. Метод в шахматах: Критические позиции. – М.: Типография «Новости», 2007.

Продолжение таблицы 16

5. Миттельшпиль и стратегия	Злотник Б.А. Типовые позиции миттельшпиля. – М.: Физкультура и спорт, 1986.
	Карпов А.Е., Мацукевич А.А. Оценка позиции и план. - М.: «RUSSIAN CHESS HOUSE», 2007
	Котов А.А. Как стать гроссмейстером./ Под ред. Б.А.Злотника. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
	Панченко А.Н. Теория и практика миттельшпиля. – М.: РИПОЛ классик, 2004.
	Пожарский В. Шахматный учебник на практике. – Ростов н/Д.: Феникс, 2002.
6. Эндшпиль	Дворецкий М.И. Школа высшего мастерства: в 4 кн. Кн. 1: Эндшпиль. – Харьков: Издательство «Факт», 2002.
	Костров В., Белявский Б. 2000 шахматных задач. Шахматный решебник. Часть 4. Шахматные окончания. – СПб.: Литера, 2002.
	Панченко А.Н. Теория и практика шахматных окончаний. – Йошкар- Ола, 1997.
	Шерешевский М.И. Стратегия эндшпиля. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
7. Тактическая подготовка	Горт В., Янса В. Вместе с гроссмейстерами. Пер. с чеш. В. Мурахвери. – М.: Физкультура и спорт, 1986.
	Дворецкий М.И. Марк Дворецкий анализирует. Учебник-практикум для будущих чемпионов. Том 1. – М.: Типография «Новости»,2008.
	Дворецкий М.И. Марк Дворецкий анализирует. Учебник-практикум для будущих чемпионов. Том 2. – М.: Типография «Новости»,2008.
	Дворецкий М.И. высшего мастерства: в 4 кн. Кн. 2: Комбинационная игра. – Харьков: Издательство «Факт», 2002.
	Нейштадт Я.И. Шахматный практикум – 2/ Гл. ред. и сост. серии В.В.Эльянов. – Харьков: Фолио, 1998.

Таблица 24 – Список литературы для самостоятельной работы обучающихся

Изучаемая тема	Наименование литературы
1. Социальная функция спорта. История и развитие шахмат	Гижицкий Е. С шахматами через века и страны. – Варшава, 1958.
2. Основы судейства	Правила шахмат ФИДЕ (в пер. с англ.). – Элиста, 2007.
3. Дебютная подготовка	Калинин А. SICILIAN DEFENCE: MODERN PRACTISHE. - М.: «RUSSIAN CHESS HOUSE», 2003.
	Калинин А. THE FRENCH DEFENCE: MODERN PRACTISHE. - М.: «RUSSIAN CHESS HOUSE», 2003.
	Мацукевич А.А., Энциклопедия гамбитов/ А.А.Мацукевич, Ю.С.Разуваев. – М.: АСТРЕЛЬ:АСТ, 2007.
	Бологан В. Ступени, или как стать гроссмейстером/ Виорел Бологан. – М.: АСТРЕЛЬ:АСТ, 2006.
	Геллер Е. Как побеждать чемпионов. – М.: РИПОЛ классик, 2005.

4. Миттельшпиль и стратегия	Дроздов М., Калёнов А., Черныш М. Таинственный Карлсбад: Серия пешечные структуры. – М.: «СК «Гардэ», 2000.
	Злотник Б.А. Типовые позиции миттельшпиля. – М.: Физкультура и спорт, 1986.
	Крамник В., Дамский Я. Прорыв. – М.: МАИК «Наука/Интерпериодика», 2000.
5. Эндшпиль	Шахматные окончания; Ладейные / Под ред. Ю.Авербаха. – М.: Физкультура и спорт, 1984.
	Шахматные окончания; Пешечные / Под ред. Ю.Авербаха. – М.: Физкультура и спорт, 1983.
	Шахматные окончания; Слон против коня, ладья против легкой фигуры / Под ред. Ю.Авербаха. – М.: Физкультура и спорт, 1981.
	Шахматные окончания; Слоновые и коневые / Под ред. Ю.Авербаха. – М.: Физкультура и спорт, 1980.
	Шахматные окончания; Ферзевые / Под ред. Ю.Авербаха. – М.: Физкультура и спорт, 1982
6. Тактическая подготовка	Конотоп В.А., Конотоп С.В. Тесты по тактике для высококвалифицированных шахматистов. – М.: Типография «Фабрика печатной рекламы», 2003.
	Славин И.Л. Учебник-задачник шахмат. Том 9. – Архангельск: Правда Севера, 2005.

Таблица 25 – Шахматные компьютерные программы, используемые в тренировочном процессе

Шахматные компьютерные программы, используемые в тренировочном процессе		
№	Название программы	Вид программы
1	Fritz 11	Игровая программа и специализированная оболочка
2	Houdini 4.0	Встраиваемый аналитический модуль
3	Chess Base 12	Специализированная оболочка
4	Шахматная планета	Игровой Интернет-сервер
5	Староиндийская защита	Обучающая программа
6	Сицилианская защита	
7	Французская защита	
8	Шахматные комбинации	
9	СТ-ART 4.0	
10	Энциклопедия эндшпиля	
11	Шахматные этюды	
12	Стратегия 3.0	
13	Энциклопедия миттельшпиля -I	
14	Энциклопедия миттельшпиля -II	
15	Энциклопедия миттельшпиля -III	
16	Энциклопедия миттельшпиля -IV	
17	Энциклопедия миттельшпиля -V	