

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
«ЛИДЕР» МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЛАБИНСКИЙ РАЙОН

Принято
на педагогическом совете
МБУ ДО СШ «Лидер»
МО Лабинский район
Протокол № 1
от 26 июня 2023 г.



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУ ДО СШ «Лидер»

МО Лабинский район

А.В. Шевченко

«26» июня 2023 г

**Дополнительная образовательная
программа спортивной подготовки
по виду спорта «шахматы»**

*(Разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной
подготовки по виду спорта «шахматы», утвержденного приказом Министер-
ства спорта Российской Федерации
от 9 ноября 2022 года № 952*

*и с учетом примерной дополнительной образовательной
программы спортивной подготовки по виду спорта "шахматы", утвер-
жденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от
20 декабря 2022 года № 1276)*

**Срок реализации Программы:
4 года**

Ф.И.О. разработчиков Программы:
А.В. Шевченко
О.Е. Лысенко
В.Г. Корнев

г. Лабинск
2023 год

СОДЕРЖАНИЕ

I.	Общие положения	4
1.	Дополнительная образовательная программа	4
2.	Цель программы	4
II.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	5
3.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	5
4.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	7
5.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	7
5.1.	Учебно-тренировочные занятия	8
5.2.	Учебно-тренировочные мероприятия	9
5.3.	Спортивные соревнования	10
6.	Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «шахматы»	11
7.	Календарный план воспитательной работы	14
8.	План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	16
9.	Планы инструкторской и судейской практики	19
10.	Планы медицинских мероприятий, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	20
III.	Система контроля	25
11.	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях	25
11.1.	На этапе начальной подготовке	25
11.2.	На учебно-тренировочном этапе	25
12.	Оценка результатов освоения Программы	26
13.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной классификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки	26

IV.	Рабочая программа по виду спорта «шахматы»	32
14.	Программный материал	32
15.	Учебно-тематический план	42
V.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	44
16.	К особенностям осуществления спортивной подготовки	44
VI.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	45
17.	Материально-технические условия реализации Программы	45
18.	Кадровые условия реализации Программы	49
19.	Информационно-методические условия реализации Программы	50

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта "шахматы" (далее - Программа) разработана МБУ ДО СШ «Лидер» МО Лабинский район в соответствии с Федеральным законом № 273-ФЗ ст.84 «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом 329-ФЗ ст.2,ст.32 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», приказом Минспорта России № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки», нормативными актами Министерства просвещения Российской Федерации, регламентирующими вопросы осуществления реализации по подготовке спортивного резерва и Министерства спорта Российской Федерации, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта "шахматы", утвержденным приказом Министерства спорта России от 9 ноября 2022 г. № 952 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «шахматы» (далее - ФССП) и иными документами.

Вид спорта «шахматы» – это сфера интеллектуальной деятельности, где основной формой является игра двух партнеров, в которой различные фигуры по определенным законам передвигаются на шахматной доске.

Вид спорта шахматы (код вида 0880002511Я), согласно Реестру видов спорта РФ, включает в себя следующие дисциплины:

Таблица № 1

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

2. Целью Программы является физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

Реализация программы может осуществляться МБУ ДО СШ «Лидер» МО Лабинский район по отдельным этапам спортивной подготовки в соответствии с решением учредителя.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным дополнительными образовательными программами спортивной подготовки, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося, СШ осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта.

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 этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления.

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «шахматы» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам

Таблица № 2

Требования к срокам реализации этапов спортивной подготовки, возрасту и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Минимальные возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Минимальная наполняемость групп (человек)	Максимальная наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	2	6	10	20
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-4	8	6	12

При осуществлении спортивной подготовки устанавливаются следующие этапы:

1. этап начальной подготовки;
2. учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

Этапы спортивной подготовки для планирования, в Учреждении и осуществления спортивной подготовки разбиты на периоды, ступени, года, циклы подготовки, что отражается в программе спортивной подготовки.

Задачи реализации программы спортивной подготовки:

На этапе **начальной подготовки**:

формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

укрепление здоровья, обучающегося;

привитие навыков здорового образа жизни;

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- повышение уровня общей физической и специальной физической подготовленности;
- участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- освоение основ техники по виду спорта «шахматы»;
- общие представления об антидопинговых правилах;
- выполнение требований, необходимых для дальнейшего прохождения спортивной подготовки на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации).

На **учебно-тренировочном этапе (этапе спортивно специализации)**:

- формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям видом спорта «шахматы»;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- воспитание духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств обучающегося;
- ознакомление с правилами безопасности при занятиях видом спорта «шахматы»;
- формирование физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;
- соблюдение режима учебно-тренировочных занятий и периодов отдыха, режима восстановления и питания;
- овладение навыками саморегуляции и самоконтроля;
- овладение навыками учета тренировочных нагрузок и ведения дневника самонаблюдения, в том числе с применением цифровых технологий;
- приобретение опыта регулярного участия и достижение стабильности результатов участия в официальных спортивных соревнованиях;

- овладение основами теоретических знаний о виде спорта «шахматы»;
- знание антидопинговых правил;
- укрепление и сохранение здоровья.
- выполнение требований, необходимых для дальнейшего прохождения спортивной подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства.

4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма, обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировки с высокой интенсивностью и долговременной тренировки с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

Таблице № 3.

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	12-14	14-18
Общее количество часов в год	234-312	312-416	624-728	728-936

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

Спортивная подготовка носит комплексный характер и осуществляется в следующих формах:

- учебно-тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Подбор упражнений, их количество определяют направленность занятия и его нагрузку. Основным фактором, определяющим степень воздействия учебно-тренировочного занятия на организм, является величина нагрузки. Чем она выше, тем больше утомление обучающегося и сдвиги в состоянии его функциональных систем, интенсивно участвующих в обеспечении работы.

Продолжительность работы в состоянии явного утомления не должна быть настолько большой, чтобы оказывать отрицательное влияние на техническую подготовленность спортсмена и его психическое состояние.

5.1. Учебно-тренировочные занятия.

Учебно-тренировочный процесс в МБУ ДО СШ «Лидер» МО Лабинский район проводится в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, расписанием тренировок.

Расписание утверждается директором учреждения, в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха обучающихся, с учетом их занятости в образовательных учреждениях. При составлении расписания учебно-тренировочных занятий необходимо также учитывать особенности режима рабочего времени и времени отдыха тренерского-педагогического состава.

К учебно-тренировочным занятиям допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, устанавливается в астрономических часах (60 минут) и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки — двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) — трех 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.

5.2. Учебно-тренировочные мероприятия.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий.

Учебно-тренировочные мероприятия организуются при подготовке к соревнованиям различного уровня, поэтому учебно-тренировочный процесс строится с ориентацией на результативное выступление на соревнованиях. Весь период подготовки учебно-тренировочные мероприятия распланированы с учетом каникулярного периода спортивной подготовки.

Виды учебно-тренировочных мероприятий:

1) Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям:

- учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям

- учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России

- учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям

- учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации

2) Специальные учебно-тренировочные мероприятия:

- учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке;

- восстановительные мероприятия;

- мероприятия для комплексного медицинского обследования;

- учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период;

- просмотрные учебно-тренировочные мероприятия.

Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки представлена в Таблице № 4.

Таблица № 4

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)
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям	-	14

	субъекта Российской Федерации		
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-
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

5.3. Спортивные соревнования.

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.

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающихся, 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.

Таблица № 5

Минимальный объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Контрольные	3	4	4	4

Отборочные	-	2	2	2
Основные	-	1	1	2

В учреждении предусматриваются соревнования между учебно-тренировочными группами, товарищеские и контрольные игры, матчевые встречи, школьные, муниципальные, региональные соревнования с участием различных возрастных групп.

В зависимости от условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта «шахматы» осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Обучающиеся по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки принимают участие в физкультурных и спортивных мероприятиях в соответствии с Календарным планом официальных физкультурных и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Контрольные соревнования - в которых выявляются возможности обучающегося, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. Результаты контрольных соревнований дают возможность корректировать построение процесса подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.

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

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

5.4. Работа по планам самостоятельной подготовки .

Самостоятельная подготовка осуществляется в период командировки и отпуска тренера-преподавателя.

6. Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «шахматы»

В учреждении организуется работа с обучающимися в течение календарного года.

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

В учебно-тренировочный процесс включается самостоятельная

подготовка, 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.

Учебно-тренировочный процесс осуществляется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса) и представлен в Таблице № 6.

К условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Одним из главных методических положений при построении многолетней подготовки является изменение процентного соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.

Таблица № 6

Годовой учебно-тренировочный план по шахматам

N п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки			
		НП		УТ	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
		Недельная нагрузка в часах			
		4,5-6	6-8	12-14	14-18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		2	2	3	3
		Наполняемость групп (человек)			
		10-20		8-16	
		Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки			
1.	Общая физическая подготовка	14-16%	8-14%	4-8%	4-6%
2.	Специальная физическая подготовка	–	–	4-6%	4-6%
3.	Участие в спортивных соревнованиях	1-2%	2-4%	3-5%	5-12%
4.	Техническая подготовка	32-42%	32-40%	30-32%	32-34%
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	43-46%	44-48%	42-46%	42-46%
6.	Инструкторская и судейская практика	–	1-3%	2-4%	2-4%
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1-3%	1-3%	2-4%	2-4%
Общее количество часов в год		234-312 час.	312-416 час.	624-728 час.	728-936 час.

Для каждой группы спортивной подготовки разрабатывается годовой учебно-тренировочный план, учитывающий специфику учебно-тренировочной группы, особенности, включенных в неё обучающихся, поэтому количество часов учебно-тренировочной нагрузки по видам подготовки и иным мероприятиям в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки может изменяться. При этом объем нагрузки рассчитывается с учетом требований, указанных в Таблице 6 Программы.

В Таблице 7 приведено соотношение объемов учебно-тренировочной нагрузки по видам подготовки и иным мероприятиям в структуре учебно-тренировочного процесса, выраженное в часах и рассчитанное на **минимально** допустимое общее количество часов в год.

Таблица № 7

N п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки			
		НП		ТЭ	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
1.	Общая физическая подготовка (час)	33-37	25-44	25-50	29-44
2.	Специальная физическая подготовка (час)	-	-	25-37	29-44
3.	Участие в спортивных соревнованиях (час)	2-5	6-12	19-31	36-87
4.	Техническая подготовка (час)	75-98	100-125	187-200	233-247
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (час)	101-108	137-150	262-287	306-335
6.	Инструкторская и судейская практика(час)	-	1-9	12-25	15-29
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (час)	2-7	1-9	12-25	15-29
Общее количество часов в год		234	312	624	728

В Таблице 8 приведено соотношение объемов учебно-тренировочной нагрузки по видам подготовки и иным мероприятиям в структуре учебно-тренировочного процесса, выраженное в часах и рассчитанное на **максимально** допустимое общее количество часов в год.

Таблица № 8

N п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки			
		НП		ТЭ	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
1.	Общая физическая подготовка (час)	44-50	33-58	29-58	37-56
2.	Специальная физическая подготовка (час)	-	-	29-44	37-56
3.	Участие в спортивных соревнованиях (час)	3-6	8-17	22-36	47-112
4.	Техническая подготовка (час)	100-131	133-166	218-233	299-318
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (час)	134-143	183-200	306-335	393-431
6.	Инструкторская и судейская практика(час)	-	4-12	15-29	19-37
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (час)	3-9	4-12	15-29	19-37
Общее количество часов в год		312	416	728	936

7. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы составляется и утверждается ежегодно (на начало календарного года) и представлен в Таблице № 9.

Таблица № 9

N п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведен ия
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <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 (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований. 	По календарному плану проведения спортивных соревнований
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <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; - возможность спортсменам познакомиться со спецификой работы. 	Сентябрь-август
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 	Сентябрь-август

		формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	Сентябрь-август
2.3	Медицинские и медико-биологические мероприятия и применения восстановительных средств	Организация и контроль за прохождением УМО, ЭМО, тестирование, НМО. Беседы, встречи с врачами по спортивной медицине. Просмотр видеороликов, направленных на ЗОЖ.	Сентябрь-август
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)	День солидарности в борьбе с терроризмом «Мы помним Besлан» (3 сентября)	сентябрь
		Освобождение Краснодарского края от немецко-фашистских захватчиков и завершение битвы за Кавказ (9 октября)	октябрь
		День неизвестного солдата (3 декабря)	декабрь
		День Героев Отечества- памятная дата России	декабрь
		Освобождение станицы Лабинской и Лабинского района от немецко-фашистских захватчиков (25 января)	январь
		День воинской славы России. День разгрома советскими войсками немецко-фашистских войск в Сталинградской битве (2 февраля)	февраль
		Всемирный день авиации и космонавтики (12 апреля)	март
		Образовательная лекция «Крым и Россия- общая судьба»	март
		Показ мультимедийной презентации «Спортсмены-герои Великой Отечественной войны»	май
		Участие в мероприятиях, посвященных Дню России (12 июня)	июнь
		Участие в соревнованиях, посвященных Дню защитников Отечества	февраль
		Участие в соревнованиях, посвященных Дню Победы.	май
Участие в соревнованиях, посвященных празднованию Дня России.	июнь		
Участие в соревнованиях, посвященных Дню Государственного флага Российской Федерации.	август		
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных	Участие в соревнованиях, посвященных Дню защитников Отечества	февраль
		Участие в соревнованиях, посвященных Дню Победы.	май

	мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в соревнованиях, посвященных празднованию Дня России.	июнь
		Участие в соревнованиях, посвященных Дню Государственного флага Российской Федерации.	август
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 шахматистов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных шахматистов;	Сентябрь-август
5.	Работа с родителями		
5.1.	Продуктивное взаимодействие с родителями	Организовать работу с родителями, законными представителями обучающихся для совместного решения проблем воспитания и социализации детей и подростков: индивидуальные встречи; беседы; дискуссии; социальные сети и чаты	1 раз в квартал
6.	Сотрудничество с общеобразовательными школами		
6.1.	Совместное взаимодействие с общеобразовательными школами	Контроль за посещаемостью и успеваемостью обучающихся в общеобразовательных школах	Еженедельно

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

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется и утверждается приказом организации ежегодно.

8.1. 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, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, 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 существующему виду спорта.

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

- проведение ежегодных семинаров (лекций, уроков, викторин) для обучающихся, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в учреждении, 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. Обучающиеся 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 обучающегося.
2. Использование или попытка использования обучающимся запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка обучающегося на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение обучающимся порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны обучающегося или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны обучающегося или персонала, обучающегося.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода обучающегося или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения обучающимся или иным лицом любому обучающемуся в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому обучающемуся во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны обучающегося или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны обучающегося или иного лица.
11. Действия обучающегося или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органом.

В отношении обучающегося действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого обучающегося является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использовании обучающимися 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».

8.2. Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним

Целью антидопинговых мероприятий является противодействие применению запрещенных методов и препаратов на всех этапах спортивной подготовки.

Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, включает следующие мероприятия:

- ежегодное проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятий, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте;
- проведение занятий по использованию биологически активных добавок в спорте и об опасности, связанной с их применением;
- проведение занятий по антидопинговым правилам и последствиям, связанных с их нарушением; знания о субстанциях и методах, запрещенных в соревновательный и вне соревновательный периоды;
- ознакомление с современными принципами применения фармакологических средств, основам антидопинговой политики в спорте;
- регулярный антидопинговый контроль в период подготовки, обучающихся к соревнованиям (предсоревновательный период) и в период соревнований (соревновательный период);
- проведение ежегодных семинаров (лекций, уроков, викторин) для обучающихся и тренеров-преподавателей;
- организация онлайн обучения и получение соответствующих сертификатов (занимающимся с 7 лет и тренерами-преподавателями) на сайте РУСАДА;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в учреждении, осуществляющих спортивную подготовку;
- установление постоянного взаимодействия тренера-преподавателя с родителями несовершеннолетних обучающихся и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга проведение родительских собраний;
- проведение антидопинговой пропаганды среди детей, подростков, молодежи.

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

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним составляется для каждого этапа спортивной подготовки

Таблица № 10

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Ответственный за проведение мероприятий	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение	1 раз в год
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		тренер-преподаватель	1 раз в месяц
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение	По назначению
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА, получение сертификатов. Ссылка на обязательный курс: https://newrusada.triagonal.net/		Обучающийся с 7 лет	1 раз в год
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	тренер-преподаватель	1 раз в год
	7. Семинар для тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера-преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение	1-2 раза в год
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА, получение сертификатов. Ссылка на обязательный курс: https://newrusada.triagonal.net/		обучающийся	1 раз в год
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение	По назначению
	4. Семинар для обучающихся и тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение	1 раз в год
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	тренер-преподаватель	1 раз в год

9. Планы инструкторской и судейской практики.

Представленная программа имеет цель подготовить не только игроков высокого уровня, но и грамотных обучающихся, досконально знающих правила шахмат. Важным моментом является возможность обучающихся познакомиться со спецификой работы.

Начиная с учебно-тренировочного этапа необходимо научить спортсменов самостоятельному ведению дневника: вести учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты, результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

План инструкторской и судейской практики по этапам спортивной подготовки
Таблица № 11

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Беседы и семинары, теоретические занятия: «Правила игры в шахматы», «Обязанности Главного судьи и Главного секретаря соревнований», «Обязанности линейных судей (арбитров)», «Составление Положения о соревнованиях», «Заполнение протокола игры», «Особенности правил в судействе игры»	сентябрь-август	использование, методических пособий, памятки (буклеты), «Официальные правила вида спорта «шахматы», наглядный материал.
	2. Шахматный кодекс. Судейство и организация соревнований	сентябрь-август	Наглядные пособия по правилам шахматной игры. Первоначальные понятия. Нотация. Турнирная дисциплина, правило «тронул-ходи», требование записи турнирной партии.
	3. Проведение разминки (ОФП, СФП)	сентябрь-август	обучение в процессе проведения учебно-тренировочных занятий
	4. Теоретические занятия по составлению плана конспекта	сентябрь-август	использование шаблонов плана

	учебно-тренировочного занятия (в соответствии с целями и задачами тренировки)		конспекта
	5. Судейство учебно-тренировочных игр, контрольных игр, и соревнований внутри школьного уровня	по Календарному плану проведения спортивных соревнований	Выполнение обязанностей линейных судей (арбитров) и секретаря соревнований

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

10.1. План медицинских мероприятий

Систематический контроль за состоянием здоровья лиц, обучающихся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении мероприятий) осуществляется в соответствии с приказом министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 г. №1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях" (с изменениями и дополнениями).

Для прохождения спортивной подготовки по виду спорта «шахматы» начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа начальной и углубленной спортивной специализации), обучающиеся проходят медицинские осмотры и предоставляют медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний к прохождению спортивной подготовки, либо допуск к прохождению спортивной подготовки.

Обучающиеся, допущенные по медицинским показаниям к прохождению спортивной подготовки, в обязательном порядке должны:

1. Проходить углубленное медицинское обследование в государственном бюджетном учреждении здравоохранения «Центр общественного здоровья и медицинской профилактики»:

- 1 раз в год для лиц, обучающихся на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации);
- 2 раза в год для лиц, обучающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства;

По результатам медицинского осмотра оформляется медицинское заключение с указанием группы здоровья, либо о допуске к прохождению спортивной подготовки в организациях, либо о наличии медицинских противопоказаний к прохождению спортивной подготовки.

2. Соблюдать санитарно-гигиенические требования к питанию, режиму дня, местам для тренировок, одежде и обуви.

3. Соблюдать антидопинговые законы и предписания.

4. Осуществлять самоконтроль за ЧСС в состоянии покоя и после физической нагрузки, за качеством и количеством сна, аппетита, массы тела, общего самочувствия.

В соответствии с клиническими (методическими) рекомендациями проводятся этапные, текущие медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения.

Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением обучающимися медицинского осмотра.

Организация осуществляет медицинское обеспечение обучающихся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки, в том числе организацию систематического медицинского контроля, за счет средств, выделяемых организации, реализующей соответствующие образовательные программы, на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке либо получаемых по договору об образовании по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.

10.2. План медико-биологических мероприятий

Медико-биологическое обеспечение обучающихся является составной частью спортивной подготовки и состоит из комплекса мероприятий, направленных на восстановление работоспособности и здоровья обучающихся, включающих медицинские вмешательства, мероприятия психологического характера, систематический контроль состояния здоровья обучающихся, обеспечение обучающихся лекарственными препаратами, медицинскими изделиями и специализированными пищевыми продуктами, проведение научных исследований в области спортивной медицины и осуществляемый в соответствии с установленным законодательством о физической культуре и спорте требованиями общероссийских антидопинговых правил, и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Медико-биологические мероприятия включает:

- восстановление работоспособности и здоровья обучающихся;
- медицинские вмешательства;
- систематический контроль состояния здоровья обучающихся;
- мероприятия психологического характера;
- обеспечение обучающихся лекарственными препаратами, медицинскими изделиями и специализированными пищевыми продуктами (фармакологическое и инструментальное сопровождение);
- научные исследования в области спортивной медицины.

10.3. Применение восстановительных средств

Успешное решение задач в учебно-тренировочном процессе подготовки обучающихся невозможно без системы специальных средств и условий восстановления.

Повышение объема и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. Величина учебно-тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависит от темпов восстановительных процессов в организме обучающегося. Особое внимание необходимо уделять реабилитационно-профилактическим мероприятиям для опорно-двигательного аппарата и восстановительным мероприятиям для нервной системы. Для этих целей применяется широкий комплекс средств восстановления, которые подбираются с учётом возраста и квалификации, индивидуальных особенностей, этапа подготовки.

Освоению высоких учебно-тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия. Восстановление работоспособности игроков в шахматы необходимо проводить с помощью педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических средств.

Средства восстановления подразделяют на 3 типа:

- педагогические;
- медико-биологические;
- психологические.

Педагогические средства восстановления являются основными, при нерациональном построении учебно-тренировочного занятия остальные средства оказываются неэффективными. Восстановление и повышение спортивных результатов возможны только при рациональном построении учебно-тренировочного занятия и соответствии ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма, обучающегося; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном занятии, так и на отдельных этапах подготовки. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного учебно-тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение учебно-тренировочных занятий в микроцикле и на отдельных этапах учебно-тренировочного цикла, а также переключение с одного вида деятельности на другой, чередование учебно-тренировочных нагрузок различного объема и различной интенсивности в соответствии с учебно-тренировочными циклами и этапами подготовок.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание учебно-тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха как в учебно-тренировочном занятии, так и в целостном учебно-тренировочном процессе;
- введение специальных профилактических нагрузок;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;

- полноценные разминки и заключительные части учебно-тренировочных занятий;
- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.п.);
- коррегирующие упражнения для позвоночника и стопы;
- повышение эмоционального фона учебно-тренировочных занятий;
- эффективная индивидуализация учебно-тренировочных занятий;
- соблюдение режима дня.

Эффективное использование медико-биологических средств восстановления и повышения работоспособности возможны лишь при их сочетании с психологическими средствами в рационально построенной системе учебно-тренировочного занятия. Особо важное значение медико-биологические средства приобретают при двух- и трехразовых учебно-тренировочных занятиях в день, при выраженном утомлении, вызванном соревнованиями или прикидками. Роль этих средств наиболее заметна в турнирных соревнованиях и многократных стартах в течение дня.

В группе медико-биологических средств выделяют гигиенические факторы (включая организацию рационального режима дня и питания с использованием продуктов повышенной биологической ценности), обязательные гигиенические процедуры, удобная одежда и обувь, ночной сон не менее 8-9 часов в сутки, дневной сон (1 час) в период интенсивной подготовки к соревнованиям, некоторые медикаментозные препараты, адекватное питание, витамины, физические факторы.

Необходимо соблюдать гигиенические требования к местам проведения занятий, соревнований и отдыха. Они не только оказывают влияние на течение восстановительных процессов, но и играют важную роль в снятии эмоционального напряжения.

К психологическим средствам относят: психорегулирующие учебно-тренировочного занятия, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта, создание положительного эмоционального фона во время отдыха, музыкальные воздействия, переключение внимания, мыслей, самоуспокоение, самоободрение, самоприказы, идеомоторную учебно-тренировочное занятие, отвлекающие мероприятия – чтение книг, слушание музыки, экскурсии, посещение музеев, выставок, театров.

Средства восстановления используют лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости учебно-тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению учебно-тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

План медицинских мероприятий, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Таблица № 12

Вид мероприятия	Этап спортивной	Содержание мероприятий	Периодичность проведения
-----------------	-----------------	------------------------	--------------------------

	подготовки		
Методические мероприятия	НП УТ	Контроль первичного медицинского обследования	Перед зачислением в группы
	УТ	Контроль своевременности прохождения углубленных медицинских обследований	1 раз в год по графику
	НП УТ	Контроль прохождения дополнительных медицинских обследований	Назначается после перенесенных заболеваний и травм, длительных перерывов в тренировках
Медико-биологических мероприятий	НП УТ	- восстановление работоспособности и здоровья обучающихся; - медицинские вмешательства; - систематический контроль состояния здоровья обучающихся; - мероприятия психологического характера; - обеспечение обучающихся лекарственными препаратами, медицинскими изделиями и специализированными пищевыми продуктами (фармакологическое и инструментальное сопровождение); - научные исследования в области спортивной медицины.	По назначению
Восстановительные мероприятия	НП УТ	Применение педагогических, медико-биологических, психологических средств восстановления	Согласно календарного плана

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 этап совершенствования спортивного мастерства.

- 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 нормативы промежуточной аттестации для перевода на следующий год 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.

12. Оценка результатов освоения Программы.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается промежуточной аттестацией и итоговой аттестацией обучающихся.

Промежуточная аттестация – проводится организацией, реализующей Программу, ежегодно в конце учебно-тренировочного года (этапа) для перевода обучающихся на следующий год (этап) и может проводиться в течение года, 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.

Итоговая аттестация – проводится по завершению обучения по всей Программе, т.е. на завершающем этапе.

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся

по годам и этапам спортивной подготовки.

Контрольные нормативы – это текущий контроль успеваемости обучающихся, который осуществляется в целях систематической проверки достижений обучающихся, в соответствии с планируемыми результатами прохождения спортивной подготовки, по видам спортивной подготовки на каждом этапе спортивной подготовки (согласно периоду обучения спортивной подготовки или году спортивной подготовки) в течение учебно-тренировочного года, с учетом уровня спортивной квалификации, обучающегося.

Контрольно-переводные нормативы – это промежуточная аттестация обучающихся, которая осуществляется в целях оценки уровня подготовленности обучающихся, по видам спортивной подготовки на каждом этапе спортивной подготовки (согласно периоду обучения спортивной подготовки или году спортивной подготовки), с учетом уровня спортивной квалификации, обучающегося.

При выполнении нормативов общей физической и специальной физической подготовки каждый показатель (упражнение) оценивается по бальной системе:

1 балл – «сдан»;

0 баллов – «не сдан».

Общая сумма баллов по выполнению показателей заносится в протокол приемной комиссии, утверждается председателем приемной комиссии и служит основанием для зачисления поступающих в Учреждение.

Требования, выполнение нормативов дает основание для зачисления и перевода обучающихся на следующий этап спортивной подготовки, приведены в Таблицах № 13-14.

**Нормативы общей физической подготовки
для зачисления и перевода по виду спорта «шахматы»**

ЮНОШИ

Таблица № 13

	балл	скорость	скоростно-силовые качества	выносливость	сила	координация	гибкость		минимум баллов
		бег на 30 м	прыжок в длину с места	приседание без остановки	сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	челночный бег 3x10м	наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (пальцами рук коснуться пола)	
НП-1 с 7 лет	1	6,9	110,0		7		+1		4
	2	6,8	115,0		8		+2		
	3	6,7	120,0		9		+3		
НП-2	1	6,7	120,0		10		+3		4
	2	6,6	125,0		11		+4		
	3	6,5	130,0		12		+5		
ТЭ-1 3юн с 8 лет	1	6,0		10	17	9,2	+7	2	6
	2	5,9		11	18	9,1	+8	3	
	3	5,8		12	19	9,0	+9	4	
ТЭ-2 2юн	1	5,9		11	19	9,0	+7	3	6
	2	5,8		12	20	8,9	+8	4	
	3	5,7		13	21	8,8	+9	5	
ТЭ-3 1юн	1	5,8		12	21	8,8	+7	4	6
	2	5,7		13	22	8,7	+8	5	
	3	5,6		14	23	8,6	+9	6	
ТЭ-4 III, II, I	1	5,7		13	23	8,6	+7	5	6
	2	5,6		14	24	8,5	+8	6	
	3	5,5		15	25	8,4	+9	7	

ДЕВУШКИ

Таблица № 14

	балл	скорость	скоростно-силовые качества	выносливость	сила	координация	гибкость	наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (пальцами рук коснуться пола)	минимум баллов
		бег на 30 м	прыжок в длину с места	приседание без остановки	сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	челночный бег 3x10м	наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)		
НП-1 с 7 лет	1	7,1	105,0		4		+3		4
	2	7,0	110,0		5		+4		
	3	9,8	115,0		6		+5		
НП-2	1	6,8	115,0		6		+5		4
	2	7,0	120,0		6		+6		
	3	6,9	125,0		7		+7		
ТЭ-1 3юн с 8 лет	1	6,2		8	11	9,5	+9	2	6
	2	6,1		9	12	9,4	+10	3	
	3	6,0		10	13	9,3	+11	4	
ТЭ-2 2юн	1	6,0		9	11	9,2	+11	3	6
	2	5,9		10	12	9,1	+12	4	
	3	5,8		11	13	9,0	+13	5	
ТЭ-3 1юн	1	5,8		10	11	8,9	+11	4	6
	2	5,7		11	12	8,8	+12	5	
	3	5,6		12	13	8,7	+13	6	
ТЭ-4 III, II, I	1	5,6		11	11	8,6	+11	5	6
	2	5,5		12	12	8,5	+12	6	
	3	5,4		13	13	8,4	+13	7	

Тест для оценки теоретической подготовленности на каждом этапе спортивной подготовки осуществляется по принципу «зачет – не зачет»:

<p>Этап начальной подготовки 1 года обучения</p>	<p>1. Когда была придумана игра шахматы: а) 10 лет назад б) V-VI век до н.э. в) 1897 г.</p> <p>2. Что означает слово «шахматы»: а) бей противника б) я победил в) король умер</p> <p>3. Сколько клеток на шахматной доске: а) 64 б) 32 в) 89</p> <p>4. Из скольких клеток состоит самая короткая диагональ: а) 2 б) 3 в) 4</p> <p>5. Сколько раз можно делать рокировку во время партии: а) 1 б) 2 в) сколько хочешь</p> <p>6. Что такое дебют: а) начало партии б) середина партии в) конец партии</p>
<p>Этап начальной подготовки 2 года обучения</p>	<p>1. Когда была придумана игра шахматы: а) 10 лет назад б) V-VI век до н.э. в) 1897 г. 43</p> <p>2. Что означает слово «шахматы»: а) бей противника б) я победил в) король умер</p> <p>3. Сколько клеток на шахматной доске: а) 64 б) 32 в) 89</p> <p>4. Из скольких клеток состоит самая короткая диагональ: а) 2 б) 3 в) 4</p> <p>5. Сколько раз можно делать рокировку во время партии: а) 1 б) 2 в) сколько хочешь</p> <p>6. Что такое дебют: а) начало партии б) середина партии в) конец партии</p> <p>7. Возможно, ли поставить мат двумя слонами:</p>

	<p>а) да б) нет</p> <p>8. Кто сейчас чемпион мира по шахматам: а) Магнус Карлсен б) Вильгейм Стейниц в) Ян Непомнящий</p> <p>9. Сколько видов позиционного преимущества существует: а) 3 б) 5 в) 8</p> <p>10. Как может закончиться партия с одной лишней пешкой при королях: а) выигрыш б) ничья в) и то и другой</p>
<p>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 1-3 года обучения</p>	<p>1. Как называется король, который не защищен своими фигурами: а) голый б) простой в) скучный</p> <p>2. Как называется дебют с ходами (e4-c5): а) Сицилианская защита б) Защита Пирца-Уфимцева в) Дебют Ретти</p> <p>3. Когда празднуется Международный день шахмат? а) 20 июля б) 22 июля в) 20 июня</p> <p>4. Мат в дебюте, который получают белые, сделав следующие ходы: 1.f4 e6 2.g4?? Фh4X: а) Дурацкий мат б) Детский мат 44 в) он никак не называется</p> <p>5. Мат, объявляемый конём, матуемый король ограничен в передвижениях собственными фигурами: а) Коневой б) Спертый в) Выпертый</p> <p>6. Кого признали ЧМ без боя: а) Фишер б) Каспаров в) Карпов</p> <p>7. Девиз Шахматной Федерации: а) мы – одна семья б) вместе сила в) только вперед</p> <p>8. Боевая операция на шахматной доске, форсированный вариант чаще всего с жертвой: а) Гамбит б) Комбинация в) Рокировка</p> <p>9. Гамбит это: а) нападение на слона</p>

	<p>б) боевая позиция в) нападение на ферзя</p> <p>10. Текущий уровень относительной силы шахматиста, выражаемый в числовом коэффициенте:</p> <p>а) нотация б) рейтинг в) разряд</p> <p>11. Как зовут Ананда:</p> <p>а) Гарри б) Пол в) Вишванатан</p> <p>12. Вариант дебюта в названии которого используют древнее мифическое существо:</p> <p>а) вариант Гаргоны б) вариант Медузы в) вариант Дракона</p>
<p>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 4 года обучения</p>	<p>1. Текущий уровень относительной силы шахматиста, выражаемый в числовом коэффициенте:</p> <p>а) нотация б) рейтинг в) разряд</p> <p>2. Как зовут Ананда:</p> <p>а) Гарри б) Пол в) Вишванатан</p> <p>3. Вариант дебюта в названии которого используют древнее мифическое существо:</p> <p>а) вариант Гаргоны б) вариант Медузы в) вариант Дракона</p> <p>4. Какие можно определить слабые поля в начале партии:</p> <p>а) с2(с7) б) b5(b4) в) f2(f7)</p> <p>5. При разноцветных слонах, кому это выгоднее:</p> <p>а) атакующей стороне б) защищающейся стороне в) всем</p> <p>6. Где надо располагать ферзя при атаке:</p> <p>а) сзади б) впереди в) посередине</p> <p>7. Тактическое и стратегическое нападение в шахматной партии:</p> <p>а) Атака б) Прицел в) Гамбит</p> <p>8. Сильнейший в мире шахматист в середине 19 века:</p> <p>а) Адольф Андерсен б) Роберт Фишер в) Пол Морфи</p> <p>9. Что играет за черных:</p> <p>а) Северный гамбит</p>

	б) Шотланская партия в) Защита Нимцовича 10. Соревнования по шахматам могут быть: а) только командными б) командными и личными в) только личными 11. Как называют фигуру, которую неоднократно приносят в жертву для достижения пата: а) бешеная б) плохая в) умная
--	--

IV. Рабочая программа по виду спорта «шахматы»

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

Основная цель многолетнего тренировочного процесса – подготовить высококвалифицированных шахматистов, способных бороться за самые высокие места на муниципальных, областных и российских соревнованиях. Для каждого этапа многолетней подготовки должен быть реализован дифференцированный подход в планировании нагрузок, правильное использование нагрузок и воздействие в процессе подготовки на обучающегося, основывается на принципе их возрастания, где объемы и способы определяются в зависимости от этапа подготовки, возраста и спортивного мастерства, обучающегося. Содержание учебно-тренировочного занятия на каждом этапе предполагает строгую направленность на формирование календаря соревновательной деятельности, обеспечивающее эффективное выступление шахматистов на спортивных соревнованиях соответствующего уровня.

Программный материал для этапа начальной подготовки (1-2 год)

Основными задачами спортивной подготовки являются:

- * формирование устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- * укрепление здоровья обучающихся;
- * освоение основ техники по виду спорта «шахматы»;
- * всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- * воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
- * отбор перспективных юных обучающихся для дальнейших занятий шахматами.

Общая физическая подготовка

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

движения, взмахи и рывковые движения в различных исходных упражнениях, на месте и в движении, сгибание - разгибание рук в упоре лежа).

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

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

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

Легкоатлетические упражнения: ходьба на носках, на пятках, на внутренней, наружной стороне стопы, в полуприседе и приседе, выпадами, с высоким подниманием бедра, приставными и скрестными шагами, сочетание ходьбы с прыжками. Бег обычный, с 54 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-ое упражнение. В движении шагом выполняется полный, глубокий вдох на протяжении 4-х шагов, руки свободно опущены вниз. После произвольного полного вдоха и короткого отдыха (3-5 шагов) упражнение повторяется. В том же порядке вдох выполняется дважды на 6, 8, 10 и 12 шагов. Постепенно от занятия к занятию продолжительность вдоха увеличивается. Через некоторое время спортсмен довольно легко выполняет серии вдохов на 8,12, 16, 20 и более шагов.

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

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

4-е упражнение. Выполняется в движении или на стоя на месте.

Исходное положение: руки опущены вдоль туловища, мышцы плечевого пояса расслаблены, голова слегка наклонена вперед. Спортсмен делает максимально глубокий вдох, затем поднимаясь на носки, поднимая руки через

стороны вверх и слегка прогибаясь, продолжает вдох. Спокойно выдыхает. Упражнение повторяется 6-8 раз.

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

Техническая подготовка

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.
7. 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

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

3. Шахматные задачи.

4. Ловушки.

Теоретическая подготовка

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.

Программный материал для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации (1-3 год спортивной подготовки))

Общая физическая подготовка (ОФП)

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

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

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

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

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

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

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

4-е упражнение. Выполняется в движении или на стоя на месте.

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

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

Техническая подготовка

1. Атака на короля:
 - атака на не рокировавшего короля;
 - атака на короля при односторонних рокировках;
 - атака на короля при разносторонних рокировках;
2. Тренировка техники расчета:
 - ошибки при расчете;
 - тренировка техники расчета;
 - тренировка техники расчета (продолжение);
 - тренировка техники расчета (окончание).

Основы стратегии

1. Различная подвижность (активность) фигур:
 - хорошие и плохие слоны;
 - слон сильнее коня;
 - конь сильнее слона;
2. Открытые и полуоткрытые линии:
 - использование открытых и полуоткрытых линий;
 - открытые и полуоткрытые линии и атака на короля;
 - борьба за открытую линию.
3. Проблема центра:
 - сильный пешечный центр;
 - подрыв пешечного центра;
 - роль центра при фланговых операциях.
4. Два слона:
 - успешная борьба против двух слонов.
 - постановка мата двумя слонами
5. Слабые и сильные поля:
 - слабые поля в лагере противника;
 - слабость комплекса полей;
 - о некоторых сильных полях.
6. Особенности расположения пешек:
 - пешечные слабости в эндшпиле.

Тактическая подготовка

1. Конкурсы решения комбинаций и задач-миниатюр:
 - конкурс решения комбинаций;
 - блицконкурс;
 - конкурс решения задач
 - двухходовок;
2. Об этюдной композиции. Некоторые этюдные идеи на практике.
 - решение этюдов;

3. Комбинация. Наиболее характерные комбинационные возможности различных фигур:

- комбинации, основанные на диагональном действии слонов;
- жертва слона на h7 (h2);
- коневые комбинации;
- коневые комбинации (окончание);
- пешечные комбинации;
- пешечные комбинации (окончание);
- тяжело фигурные комбинации;
- тяжело фигурные комбинации (окончание);
- типичные комбинации, основанные на взаимодействии фигур;
- типичные комбинации, на взаимодействии фигур (окончание).

4. Классификация комбинаций по идеям:

- комбинации на завлечение;
- комбинации на блокировку;
- комбинации на отвлечение;
- комбинации на освобождение поля;
- комбинации на освобождение линии;
- комбинации на перекрытие;
- комбинации на уничтожение защиты;
- комбинации на захват пункта;
- комбинации на разрушение;
- комбинации с сочетанием идей.

5. Шахматные задачи.

6. Ловушки.

Теоретическая подготовка

Борьба при необычном соотношении сил и компенсация за материал

1. Ферзь против различного материала:

- ферзь против ладьи;
- ферзь против ладьи и легкой фигуры;
- ферзь против трех легких фигур.

2. Компенсация за ферзя.

3. Ладья против легкой фигуры.

4. Ладья против легкой фигуры и двух пешек.

5. Две легкие фигуры против ладьи (с пешками).

6. Компенсация за ладью.

7. Легкая фигура против двух пешек.

Окончания

1. Учебные позиции.

2. Геометрия доски. Прием отталкивания.

3. Прорыв.

4. Лучшее пешечное расположение.

5. Запасные темпы.

6. Активность короля.

7. Переход в пешечный эндшпиль, как метод реализации материального или позиционного перевеса.

Пешечные

1. Простые пешечные окончания:
 - Окончания с проходными пешками у обеих сторон
 - особенности эндшпиля. Реализация лишней пешки в пешечных окончаниях;
 - отдаленная проходная пешка;
 - защищенная проходная пешка.
 - правило квадрата.
2. Борьба ферзя против пешки.
3. Некоторые случаи ничьей при большом материальном перевесе.
4. Простейшие ладейные окончания:
 - элементарные ладейные окончания;
 - некоторые технические приемы в ладейных окончаниях.

Изучение дебюта

1. Как изучать дебют:
 - как изучать дебют;
 - как изучать дебют (продолжение);
 - как изучать дебют (окончание).

Программный материал для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) (4 года спортивной подготовки)

Общая физическая подготовка (ОФП)

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 59 рывковые движения в различных исходных упражнениях, на месте и в движении, сгибание - разгибание рук в упоре лежа).

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

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

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

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

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

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

4-е упражнение. Выполняется в движении или на стоя на месте.

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

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

Техническая подготовка

Стратегия:

1. Пешечный перевес на одном из флангов.
2. Пешечная цепь.
3. Качественное пешечное превосходство.
4. Блокада.
5. Пешечная пара «с3+d4» на полуоткрытых линиях.
6. Изолированная пешка в центре доски.

7. Висячие пешки.
8. «Карлсбадская структура».
9. Закрытый центр.
10. Компенсация за пешку.
11. Принцип двух слабостей.
12. Правила Капабланки.
13. Выключение слона Мотив Ласкера
14. Мнимая жертва пешки.
15. Имитация размена.
16. Обеспечение опорного пункта для коня.

Тактическая подготовка

1. Конкурсы решения комбинаций, задач-миниатюр и этюдов:
 - конкурс решения комбинаций;
 - блицконкурс;
 - конкурс решения задач.
2. Тренировка техники расчета:
 - тренировка техники расчета;
 - тренировка техники расчета (продолжение);
 - тренировка техники расчета (окончание);

Теоретическая подготовка

Окончания

1. Слон против пешек.
2. Одноцветные слоны.
3. Разноцветные слоны.
4. Конь против пешек.
5. Коневые окончания.
6. Слон против коня.
7. Ладья против пешек.
8. Ладейные окончания.
9. Ладья против легкой фигуры.
10. Ферзевые окончания.
11. Ферзь против ладьи.:

Дебютная подготовка

Открытые дебюты:

1. Испанская партия.
2. Шотландская партия.
3. Итальянская партия.
4. Королевский гамбит.
5. Венская партия.
6. Защита двух коней.
7. Дебют слона.
8. Защита Филидора.

Полуоткрытые дебюты:

1. Сицилианская защита.
2. Французская защита.
3. Защита Каро-Канн.
4. Защита Пирца-Уфимцева.
5. Скандинавская защита.
6. Защита Алехина.
7. Дебют Нимцовича.
8. Неправильное начало.

Закрытые дебюты:

1. Ферзевый гамбит.
2. Защита Нимцовича.
3. Новоиндийская защита.
4. Индийская защита.
5. Английское начало.
6. Дебют Рети.
7. Защита Грюнфельда.
8. Дебют Сокольского.

15. Учебно-тематический план

Теоретическая подготовка является неотъемлемым компонентом в общей системе подготовки обучающихся и играет важную роль в повышении спортивного мастерства. Теоретическая подготовка проводится в форме лекций, бесед, непосредственно в процессе проведения учебно-тренировочных занятий. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовками как элемент теоретических занятий.

Теоретические знания имеет определенную целевую направленность: вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях учебно-тренировочных занятий.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Групповые теоретические занятия проводятся в форме бесед (15-20 минут), при проведении которых желательно использовать наглядные пособия, просмотр соревнований и изучение видеозаписей.

Занятия по вопросам гигиены, врачебного контроля, оказанию первой помощи, применению восстановительных средств и психологической подготовке проводят специалисты (врач, педагог-психолог).

Учебно-тематический план представлен в Таблице № 14.

Таблица № 14

№	Программный материал	НП (%)		УТГ (%)	
		1года	2года	До 3-х лет	Свыше 3-х лет
1	Общая физическая подготовка (на суше): <i>Общеразвивающие физические упражнения: 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 54 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</i>	4-16	8-14	4-8	4-6
2	Специальная физическая подготовка (на суше, в воде): -специальные физические упражнения: упражнения для развития гибкости, быстроты, ловкости, координации, силы, выносливости; -упражнения для развития подвижности в плечевых, голеностопных и коленных суставах, ротации позвоночника; упражнения с резиновыми амортизаторами для развития мышц туловища, плечевого пояса и рук; -плавательная подготовка: упражнения для развития аэробной выносливости, скоростных способностей, быстроты реакции на стартовый сигнал; -учебные прыжки в воду: прыжки в воду ногами вниз спады в воду из различных положений и с различными движениями рук; старты из различных положений. -упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и совершенствования в ней: имитационные упражнения; упражнения для изучения движений при плавании брассом; упражнения для изучения движений при плавании баттерфляем; упражнения для совершенствования техники плавания кролем на груди, на спине, поворотов. - игры и развлечения на воде, эстафетное плавание. Группа СС - упражнения для углубленного изучения техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов, основные упражнения для совершенствования техники плавания, стартов и поворотов,	-	-	4-6	4-6
3	Техническая подготовка: -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.	32-42	32-40	30-32	32-34
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка: <i>Тактическая подготовка:</i> 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 3. Шахматные задачи. 4. Ловушки. <i>Теоретическая подготовка: Изучение дебюта</i> 1. Как изучать дебют: как изучать дебют; как изучать дебют (продолжение); как изучать дебют (окончание). <i>Окончания</i> 1. Пешечные окончания: особенности эндшпиля. Реализация лишней пешки в пешечных окончаниях;	43-46	44-48	42-46	42-46

	- разные виды пешек, как выигрывать «плохие» пешки 2. Выигрыш при большом материальном перевесе. 3. Выигрыш при небольшом материальном перевесе. Психологическая подготовка: задание на развитие «чувства воды»; психотехнические упражнения; развитие чувства времени; упражнение «мысленная репетиция»; упражнения «идеомоторная настройка»; упражнения для развития тактического мышления; психологическая подготовка к старту; упражнения для финишной мобилизации; упражнения для психической адаптации к публице				
5	Участие в спортивных соревнованиях: контрольные и основные соревнования (все по календарю спортивно-массовых мероприятий на учебно-тренировочный год).	1-2	2-4	3-5	5-12
6	Инструкторская и судейская практика: самостоятельное проведение разминки в зале, семинар по правилам соревнований и должностным обязанностям судей; участие в судействе внутри школьных, районных соревнований.	-	1-3	2-4	2-4
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль: сдача контрольных нормативов, прохождение УМО, соблюдение режима дня	1-3	1-3	2-4	2-4
	<i>ВСЕГО:</i>	100%	100%	100%	100%

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

16. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта шахматы

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта "шахматы" основаны на особенностях вида спорта "шахматы" и его спортивных дисциплин.

Реализация дополнительной образовательной программы спортивной подготовки осуществляется в МБУ ДО СШ «Лидер» МО Лабинский район по следующим дисциплинам:

- шахматы,
- блиц,
- быстрые шахматы,
- шахматная композиция,
- заочные шахматы,
- шахматы - командные соревнования.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «шахматы» учитываются МБУ ДО СШ «Лидер» МО Лабинский район при формировании учебно-тренировочного плана.

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

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие помещения для игры в шахматы;
- наличие тренировочного зала; наличие раздевалок;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, обучающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Требования к обеспечению оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки представлены в Таблице № 15-17.

Таблица № 15

**Минимальное 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 этапов 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

Таблица № 16

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование							
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Шахматная доска складная с шахматными фигурами	комплект	на обучающегося	-	-	-	-
2.	Ноутбук со специальным программным обеспечением для вида спорта «шахматы»	штук	на обучающегося	-	-	-	-

Минимальное обеспечение спортивной экипировкой

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

18. Кадровые условия реализации Программы

1) Укомплектованность организации педагогическими, руководящими и иными работниками.

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, укомплектована согласно штатному расписанию:

- тренерами-преподавателями;
- методистами;
- руководящим персоналом;
- вспомогательным персоналом.

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

Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского-педагогического состава, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих спортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация дополнительной образовательной Программы.

2) Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников организации.

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников организации 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 "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 N 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).

3) Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей организации.

Одна из особенностей тренера-преподавателя профессии характеризуется необходимостью непрерывного образования.

Формирование индивидуального педагогического стиля профессиональной деятельности.

Формирование устойчивой профессионально-педагогической позиции.

Формирование позиции педагога-наставника

С целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий тренеры-преподаватели учреждения повышают свою квалификацию не реже 1 раза в три года.

19. Информационно-методические условия реализации Программы

1. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (принят Государственной Думой 16 ноября 2007 года, одобрен Советом Федерации 23 ноября 2007 года).

2. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта шахматы (утвержден приказом Министерства спорта России от 9 ноября 2022 г. № 952)

3. Всероссийский реестр видов спорта.

4. Единая всероссийская спортивная классификация.

5. Приказ Минздрава России 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" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях".

6. Приказ Минтруда России от 24.12.2020 № 952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель».

7. Приказ Минтруда России от 08.09.2014 № 630н «Об утверждении профессионального стандарта «Инструктор-методист».

8. Единый квалификационный справочник должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н.

Аудиовизуальные средства

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

Интернет-ресурсы

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