

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ЮНОСТЬ» г. НОВОТРОИЦКА

ПРИНЯТА:

На педагогическом совете

МАУДО «СШ «Юность»

Протокол № 4

«30» марта 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУДО «СШ «Юность»

г. Новотроицка

 А. Д. Шиндяев

«01» апреля 2023 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ШАХМАТЫ»

г. Новотроицк

2023 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	Общие положения	3
2.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	4
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	6
2.2.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	6
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	6
2.3.1.	Учебно-тренировочные занятия	7
2.3.2.	Учебно-тренировочные мероприятия	12
2.3.3.	Спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности	13
2.3.4.	Иные виды (формы) обучения	15
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план	15
2.5.	Календарный план воспитательной работы	17
2.6.	План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	22
2.7.	План инструкторской и судейской практики	25
2.8.	План медицинских, медико-биологически мероприятий и применения восстановительных средств	28
<b>3.</b>	<b>Система контроля</b>	<b>37</b>
3.1.	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	37
3.2.	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	39
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки	47
<b>4.</b>	<b>Рабочая программа по виду спорта «шахматы»</b>	<b>49</b>
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	50
4.2.	Учебно-тематический план	61
<b>5.</b>	<b>Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивной дисциплине вида спорта «шахматы»</b>	<b>71</b>
<b>6.</b>	<b>Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</b>	<b>73</b>
6.1.	Материально-технические условия реализации Программы	73
6.2.	Кадровые условия реализации Программы	75
6.3.	Информационно-методические условия реализации Программы	76

## 1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «шахматы», утвержденная приказом Минспорта России от 20 декабря 2022 года № 1276, предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «шахматы» с учетом совокупности требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «шахматы», утвержденная приказом Минспорта России от 09 ноября 2022 года № 952.

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

## 2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

### 2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этап спортивной подготовки	Срок реализации спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2	6	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	8	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	10	2

### 2.2. 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

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

*Основными формами организации учебно-тренировочного процесса являются:*

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Одной из основных проблем методики многолетней тренировки в шахматах от юного возраста до взрослых спортсменов является преемственность предельно допустимых учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, средств общей специализированной физической подготовки и специальной физической подготовки, как в отдельных занятиях, так и в различных циклах учебно-тренировочного процесса.

Величина учебно-тренировочной нагрузки должна совпадать с адаптационными возможностями организма в каждый возрастной период. Слабые воздействия не оказывают существенного влияния на организм, при чрезмерно сильных воздействиях может произойти

преждевременное истощение адаптационных возможностей, и к возрасту наивысших достижений организм подойдет истощённым.

Узловой структурной единицей учебно-тренировочного процесса является отдельное занятие, в ходе которого используются средства и методы, направленные на решение задач физической, психической подготовки. Выполняемая работа может быть самой разнообразной и обеспечивать различные стороны специальной физической и психологической подготовленности, совершенствование оптимальной техники, тактики.

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 спортсмена 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.

### 2.3.1. Учебно-тренировочные занятия

Учебно-тренировочный процесс в МАУДО «СШ «Юность» проводится в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, расписанием тренировок.

Расписание утверждается директором учреждения, после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, 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 спортсмены, 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 и не должна превышать:

- \* на этапе начальной подготовки - двух часов;
- \* на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) - трех часов;
- \* на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов.

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

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

#### Виды учебно-тренировочных занятий

Классификации тренировок, которые отражают следующие аспекты отдельного учебно-тренировочного занятия организацию, задачи и уровень нагрузки.

- групповая форма. Выполняется коллективом спортсменов согласно строгому или гибкому плану. Командный дух, эмоциональная привлекательность, использование элементов соревновательной деятельности и партнерства.
- запрограммированная, выполняется под руководством тренера-преподавателя. Сосредоточение внимания тренера-преподавателя и спортсмена на правильном выполнении деталей учебно-тренировочных упражнений. Выполняется спортсменами самостоятельно.

Снижение эмоционального напряжения, выполнение нагрузки в удобное время и в удобном месте.

- свободная форма. Свободная без строгого плана. Раскрепощение инициативы обучающегося, самостоятельное регулирование уровня нагрузки.
- смешанная форма. Комбинация двух предыдущих организационных форм (свободная и запрограммированная). Разнообразие, возможность комбинирования преимуществ,

представленных выше организационных форм.

Многие факторы определяют соотношение используемых типов организации тренировки: специфика вида спорта, средства тренировки, количество обучающихся, контролируемых тренером-преподавателем, доступность индивидуальных приспособлений для самонаблюдения, возможность комбинирования упражнений, выполняемых в помещении и на улице, в рамках одной тренировки, и, конечно, особенности каждого спортсмена и его предпочтения в плане работы в группах или индивидуально.

Групповые тренировки, как организационная форма, позволяют тренерам-преподавателям управлять максимальными нагрузками. Этот тип тренировки наиболее часто используется в программе учебно-тренировочных сборов и при так называемой централизованной подготовке, когда ряд одинаково подготовленных спортсменов тренируется вместе. Нужно отметить, что длительная подготовка с использованием исключительно групповых учебно-тренировочных занятий имеет четкие психологические и нейрофизиологические ограничения. Если спортсмены тренируются с высокой мотивацией, соревновательным и длительным эмоциональным напряжением, это может привести к чрезмерному и хроническому возбуждению центральной нервной системы и, в конечном счете, к эмоциональному истощению. Вот почему так важно найти гармоничное сочетание таких групповых (строго запрограммированных) и других типов учебно-тренировочных занятий.

При обучении в составе группы внутри нее возникает интенсивный обмен информацией, технико-тактических умений и навыков, поэтому групповые формы эффективны в группах со спортсменами различного уровня подготовки и мотивации. Усвоение знаний, умений и навыков происходит результативнее при частом взаимодействии шахматистами с более подготовленными товарищами по команде.

Индивидуальные тренировки используются для осуществления, как амбициозных и строго-запрограммированных учебно-тренировочных программ (таких, как при использовании групповых тренировок, см. выше), так и для более свободной и менее напряженной подготовки.

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

Наиболее ощутимым резервом повышения мастерства шахматистов является индивидуальная подготовка.

Для устранения разночтений целесообразно уточнить существующие терминологические понятия «индивидуальная тренировка», «индивидуальная подготовка», «индивидуализированная тренировка».

*Индивидуальная тренировка* - это целенаправленное (планомерное и систематическое) воздействие, осуществляемое при выполнении тренировочных и соревновательных упражнений, на конкретные компоненты подготовленности шахматиста в целом с целью их дальнейшего развития или совершенствования.

Индивидуальная тренировка - это тренировка по индивидуальному плану, выполнение индивидуальных заданий. Она может осуществляться в рамках групповых и индивидуальных занятий.

*Индивидуальная подготовка* - направленный процесс развития или совершенствования подготовленности (мастерства) шахматиста в целом, включающий всю совокупность факторов, связанных с тренировкой, соревнованиями, восстановлением, с помощью которых достигается готовность спортсмена к соревнованиям.

*Индивидуализированная тренировка* — это управляемый учебно-тренировочный процесс, при котором выбор средств, методов, условий тренировки учитывает достигнутый уровень развития способностей, потенциальные возможности для совершенствования двигательных, психомоторных качеств и реализуется в процессе тренировки. Только в таком соотношении индивидуализация учебно-тренировочного процесса является одним из условий получения наибольшего тренировочного эффекта и сохранения здоровья шахматиста.

Очень важна, как и в искусстве, самобытность игрока умеющего выразить себя с помощью красивых и точно выполненных ходов; умных тактических решений и действий. Для этого необходимо раскрепостить спортсмена, дать ему больше свободы в выборе тех или иных приемов игры.

*Индивидуальная тренировка включает в себя:*

- \* индивидуализированность нагрузки;
- \* тренировку сильнейших ходов в игре и совершенствование специфики действий;
- \* создание наилучших условий для исправления ошибок и контроля над их ликвидацией;
- \* воспитание у шахматистов чувства самостоятельности и ответственности.

Организм человека представляет собой сложную биологическую и социальную систему, которая находится в состоянии постоянного взаимодействия с окружающей средой и только благодаря этой связи способна существовать как целостная система.

Поэтому, рассматривая подготовку шахматиста как систему, тренер-преподаватель не должен забывать, что неотъемлемым условием нормальной жизнедеятельности человека является удовлетворение его естественных биологических и социальных потребностей.

На процесс подготовки спортсмена влияет множество факторов, связанных с условиями жизни человека в обществе (материальный уровень жизни, бытовые условия, экологические и климатогеографические условия окружающей среды и многие другие).

Влияние среды в значительной мере содействует естественному биологическому ритму развития организма спортсмена. Это обстоятельство должно строго учитываться в ходе управления процессом подготовки шахматиста.

В спортивной практике влияние этих обстоятельств иногда не полностью осознается в сравнении со специфическими факторами подготовки шахматиста, но это вовсе не умаляет их значения в достижении спортивных целей.

Чем выше уровень спортивных достижений, тем сложнее структура и содержание подготовки спортсмена.

Приспособление системы подготовки к выполнению специфических функций осуществляется посредством увеличения количества элементов их дифференциации и специализации.

Основной формой организации спортивной подготовки обучающегося является *учебно-тренировочное занятие* (тренировка). Оно строится в соответствии с дидактическими принципами и методическими закономерностями учебно-тренировочного процесса. К занятию предъявляются основные требования:

- воздействие учебно-тренировочного занятия должно быть всесторонним, воспитательным, оздоровительным и специальным;
- содержание занятия должно отвечать конкретным задачам с учетом возрастных и индивидуальных особенностей уровня подготовленности и быть направлено на расширение круга знаний, умений и навыков;
- в процессе тренировки нужно применять разнообразные средства и методы для освоения техники и совершенствования;
- длительность тренировки колеблется от 2 до 4 часов. Все занятия различаются по своей направленности, но в большинстве случаев они имеют комплексный характер;
- структура занятия предусматривает три части: подготовительную, основную и заключительную.

#### Подготовительная часть

*Главная цель подготовительной части:* организация и функциональная подготовка организма к предстоящей основной деятельности - выполнению основной задачи занятия, поэтому используемые средства по координационной структуре и характеру нагрузок должны соответствовать особенностям упражнения основной части. Норма нагрузки по энергозатратам подготовительной части составляет 15 %.

Задачи подготовительной части:

- подготовка (концентрация внимания);
- психологическая настройка (расклад, объяснение задач);

### Основная часть

Основная часть направлена на решение задач тренировки, связанных с освоением и совершенствованием техники и тактики, развитием специальных физических качеств и т.д. При этом задачи формулируют конкретно с использованием общепринятой терминологии.

Динамика нагрузки на тренировочном занятии носит волнообразный характер, с наивысшим уровнем в середине основной части.

Продолжительность основной части зависит от общего объема учебно-тренировочной нагрузки и обычно составляет 70-80 % общего времени (норма нагрузки по энергозатратам - 70-80%).

### Заключительная часть

Заключительная часть (5-10% времени) имеет цель - постепенное снижение нагрузки, приведение организма спортсмена в относительное спокойствие, подготовку к последней деятельности.

Для успешного совершенствования соревновательной деятельности подготовку юного шахматиста необходимо вести в условиях формирования перспективного спортивно-технического мастерства. Это положение предусматривает овладение в режиме опережения именно теми умениями и навыками, которые должны быть у игрока в будущем.

*Вся ответственность по технике безопасности* в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований в спортивных залах и на площадках для шахматистов, проходящих спортивную подготовку, возлагается на тренера-преподавателя.

### Общие требования безопасности

1. Настоящие правила предусматривают основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма, обязательные для выполнения при осуществлении учебно-тренировочного процесса и проведении спортивно-массовых мероприятий.

2. Учебно-тренировочные занятия и спортивно-массовые мероприятия разрешается проводить:

- при условии наличия соответствующей квалификации тренерско-педагогического, медицинского и обслуживающего персонала;
- при наличии медицинского допуска у спортсменов к физкультурно-спортивным занятиям;
- при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиенических нормам, правилам соревнований и методике тренировки;
- при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса, соревнований и спортивно-массовых мероприятий санитарным нормам;
- при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;
- при ознакомлении каждого обучающегося с данными Правилами безопасности;
- все учебно-тренировочные занятия должны проводиться только под руководством тренера-преподавателя и согласно утвержденному расписанию.

### Требования безопасности во время проведения занятий

*Тренер-преподаватель*, на которого приказом руководителя (или утвержденным расписанием) возложена ответственность за проведение данного мероприятия, *обязан*:

- На протяжении всего учебно-тренировочного занятия, спортивного соревнования, спортивно-массового мероприятия находиться непосредственно на месте его проведения.
- Обеспечить безопасность жизни и здоровья обучающихся, освоение ими необходимых, обусловленных методикой тренировок, знаний, умений, навыков.
- Допускать к занятиям обучающихся, имеющих медицинскую справку или прошедших медицинский осмотр и прослушавших инструктаж по технике безопасности.
- Занятия проводить в соответствии с утвержденным расписанием занятий или графиком (положением, регламентом) проведения спортивных мероприятий.
- Обеспечить правильную и бережную эксплуатацию спортивного инвентаря и оборудования, перед учебно-тренировочным занятием проверить его надежность, функциональность,



следить за соблюдением санитарных и других норм, безопасностью спортсменов, непосредственно на месте проведения учебно-тренировочного занятия или спортивного соревнования.

- В случае обнаружения неисправностей в личном инвентаре спортсменов или спортивном оборудовании зала немедленно прекратить выполнение упражнений, по возможности оградить место неисправности, если неисправность незначительная, устранить ее, в противном случае прекратить занятие, сообщить об этом администрации учреждения.
- Принимать строгие меры к лицам, нарушающим правила безопасности проведения учебно-тренировочного процесса, вплоть до отстранения от занятий, спортивных соревнований за систематическое или грубое нарушение настоящих правил.
- В случае травмы, произошедшей на занятии, оказать доврачебную помощь пострадавшему; сообщить о случае администрации спортивной школы, медицинскому персоналу, в случае необходимости вызвать скорую медицинскую помощь.

*Тренер-преподаватель обеспечивает начало, проведение и окончание учебно-тренировочного процесса в следующем порядке:*

- тренер-преподаватель является в спортивный зал к началу тренировки. При отсутствии тренера-преподавателя группа к занятиям не допускается;
- производит построение и переключку учебно-тренировочной группы перед занятием с последующей регистрацией в журнале. Опоздавшие спортсмены к занятиям не допускаются;
- вход и выход обучающихся, проходящих спортивную подготовку из спортивного зала до конца занятий, допускается по разрешению тренера-преподавателя;
- тренер-преподаватель не допускает увеличение числа спортсменов в каждой группе сверх установленной нормы;
- тренер-преподаватель должен внимательно наблюдать за состоянием здоровья всех спортсменов. При выявлении плохого самочувствия спортсмена прекратить им выполнение заданий, организовать медицинскую помощь.
- *Обязанности обучающихся:*
  - являться на занятия без опоздания в дни и часы, указанные в утвержденном руководителем спортивной школы расписании;
  - не оставлять без присмотра ценные вещи;
  - своевременно, не реже двух раз в год, а также после перенесенного заболевания проходить медицинский осмотр и получать допуск к занятиям, при наличии медицинских ограничений или противопоказаний к занятиям физкультурой и спортом обязательно сообщить об этом тренеру-преподавателю;
  - строго соблюдать инструкции, сохранять внимание и выполнять задания тренера-преподавателя, не осуществлять никаких посторонних действий на всем протяжении занятия или мероприятия;
  - выходить за пределы места проведения занятия, уходить с занятия, мероприятия только с разрешения тренера-преподавателя;
  - не толкаться, не кричать в шахматном клубе, соблюдать дисциплину на тренировках и спортивных соревнованиях;
  - не использовать в процессе тренировок запрещенные средства, медицинские стимуляторы (допинги), алкогольную продукцию;
  - в случае неисправности инвентаря или оборудования незамедлительно сообщить тренеру-преподавателю, не пытаться самостоятельно устранить неисправность, не приступать к выполнению упражнения до исправления неполадок;
  - бережно пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием, применять строго по назначению, соблюдать чистоту во всех помещениях.

#### *Требования безопасности в аварийных ситуациях*

- При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить учебно-тренировочный процесс и сообщить об этом тренеру-преподавателю.
- Тренировку продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного

оборудования или инвентаря.

- При получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить об этом в известность тренера-преподавателя.
- При получении спортсменом травмы, немедленно сообщить о произошедшем тренеру-преподавателю, при необходимости помочь, оказать первую помощь пострадавшему.
- При возникновении пожара или другой чрезвычайной ситуации в шахматном клубе немедленно прекратить учебно-тренировочный процесс, организованно, под руководством тренера-преподавателя покинуть место проведения занятий через запасные выходы согласно плану эвакуации.

### 2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		этап начальной подготовки	учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	этап совершенствования спортивного мастерства
<i>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</i>				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к Чемпионатам России, кубкам России, Первенствам России	-	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
<i>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</i>				

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

### 2.3.3. Спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности

Объем соревновательной деятельности в макроцикле определяется с учетом единства учебно-тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов в системе подготовки, в частности соревновательные нагрузки, должны гармонично сочетаться с динамикой учебно-тренировочных нагрузок и составлять с ними единое целое.

Цель и поставленные задачи участия спортсмена в соревнованиях должны соответствовать уровню его подготовленности и способности решать поставленные задачи. Все соревнования годичного цикла должны быть направлены на достижение пика функциональных, технических, тактических и психологических возможностей спортсмена к моменту главных соревнований

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

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.

Система соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных

соревнований, включенных в единую систему спортивной подготовки шахматиста. Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки спортсмена, выступает как цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки.

Наряду с этим другие (менее значительные) соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие шахматиста в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности.

Подчеркивая ведущую роль системы соревнований в подготовке спортсмена, необходимо учитывать, что взятая отдельно она не может рассматриваться как самостоятельная система, способная обеспечить полноценную подготовленность шахматиста.

Только оптимальное сочетание соревновательной подготовки с другими компонентами системы подготовки может обеспечить достижение спортивных целей.

С учетом структуры соревновательной игровой деятельности можно определить круг факторов, влияющих на эффективность соревновательной игровой деятельности.

Наиболее существенными факторами являются:

- \* оснащенность спортсменов техническими приемами и тактическими действиями (арсенал техники и тактики);
- \* «применяемость» технико-тактического арсенала (умение применять в игре и соревнованиях изученные технические приемы и тактические действия);
- \* эффективность (выигрыш, ошибки) игровых действий, мастерство выполнения игровой функции;
- активность («агрессивность», творчество) в игре - с учетом избранного тактического плана и соблюдения игровой дисциплины;
- уровень развития специальных качеств и способностей;
- морально-волевые качества.

*Требования к участию в спортивных соревнованиях* лиц, проходящих спортивную подготовку:

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

Обязательным документом для направления спортсменов на соревнования является *Положение* о проведении спортивных соревнований или вызов спортсменов на соревнования.

Документом, подтверждающим участие в соревнованиях, является официальный протокол соревнований, заверенный печатью организаторов и (или) размещенный на официальном сайте региональной и общероссийской спортивной федерации по виду спорта или уполномоченного соответствующим органом местного самоуправления и исполнительной власти Сахалинской области в сфере физической культуры и спорта.

Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе спортивной подготовки спортсмена, выступает как цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки.

Наряду с этим другие (менее значительные) соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие шахматиста в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической, интегральной и психической подготовленности.

Подчеркивая ведущую роль системы соревнований в подготовке шахматиста, необходимо учитывать, что взятая отдельно она не может рассматриваться, как самостоятельная система, способная обеспечить полноценную подготовленность спортсмена.

Только оптимальное сочетание соревновательной подготовки с другими компонентами системы подготовки может обеспечить достижение спортивных целей.

#### 2.3.4. Иные виды (формы) обучения

В МАУДО «СШ «Юность» возможно применение иных форм обучения - дистанционные технологии при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Использование дистанционных технологий не является основанием к исключению проведения учебно-тренировочных и практических занятий путем непосредственного взаимодействия тренера-преподавателя с обучающимися.

Для организации учебно-тренировочного процесса в форме дистанционного обучения рекомендуется тренерско-педагогическому составу, педагогическим работникам иметь соответствующий уровень подготовки, и специально оборудованное помещение с соответствующей техникой, позволяющий реализовывать дополнительную образовательную программу спортивной подготовки с использованием дистанционных технологий.

Организация работы дистанционного обучения регламентируется локальным актом учреждения.

#### 2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Годовой учебно-тренировочный план составляется с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.

##### Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки				
	этап начальной подготовки		учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства
	до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет	
Общая физическая подготовка(%)	14-16	8-14	4-8	4-6	4-6
Специальная физическая подготовка (%)	-	-	4-6	4-6	4-6
Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	2-4	3-5	5-12	5-12
Техническая подготовка(%)	32-42	32-40	30-32	32-34	31-33
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка(%)	44-48	44-48	42-46	42-46	40-42
Инструкторская и судейская практика (%)	-	1-3	2-4	2-4	2-4

Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6
-----------------------------------------------------------------------------------------------	-----	-----	-----	-----	-----

Система спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности:

- \* оптимальное соотношение учебно-тренировочного процесса, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности;
- \* рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется;
- \* строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок;
- \* одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

### Годовой учебно-тренировочный план

Годовой учебно-тренировочный план - это основной документ, в котором распределены астрономические часы работы по этапам и годам спортивной подготовки в соответствии с соотношением видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «шахматы».

Содержание учебно-тренировочного плана отражает распределение времени по основным разделам этапов спортивной подготовки, с учетом соотношения средств общей физической подготовки, специальной физической подготовки, технической, тактической теоретической, психологической подготовок, а также иных форм обучения и мероприятий. Цифры учебно-тренировочного плана отражают объемы нагрузок и всех остальных видов деятельности в астрономических часах. Учебно-тренировочный план составлен на 52 недели учебно-тренировочных занятий.

Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки						этап совершенствования спортивного мастерства
	этап начальной подготовки		учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
	1 год	2 год	1 год	2 год	3 год	4 год	
	<i>Наполняемость групп (человек)</i>						
	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>2</b>
	<i>Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах</i>						
	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
	<i>Недельная нагрузка в часах</i>						
	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>14</b>	<b>18</b>	<b>24</b>
Общая физическая подготовка	44	42	50	50	58	56	75
Специальная физическая подготовка	0	0	25	25	29	47	62
Участие в спортивных соревнованиях	0	8	19	19	22	56	7

Техническая подготовка	125	146	200	200	233	300	412
Тактическая подготовка	44	96	150	150	175	215	250
Теоретическая подготовка	62	71	94	94	109	150	200
Психологическая подготовка	31	33	44	44	51	47	50
Инструкторская практика	0	8	12	12	5	19	25
Судейская практика	0	4	12	12	15	19	25
Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	4	6	6	7	9	25
Восстановительные мероприятия	0	0	6	6	7	9	25
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	4	6	6	7	9	12
<b>Общее количество часов в год</b>	<b>312</b>	<b>416</b>	<b>624</b>	<b>624</b>	<b>728</b>	<b>936</b>	<b>1248</b>

С увеличением общего годового объема часов изменяется соотношение времени вида подготовок по годам и этапам спортивной подготовки.

Из года в год на этапах спортивной подготовки повышается удельный вес нагрузок на общую, специальную, техническую, тактическую и теоретическую подготовки. Распределение времени учебно-тренировочного плана на основные разделы по этапам подготовки осуществляется с конкретными задачами многолетней подготовки.

## 2.5. Календарный план воспитательной работы

*Главной целью воспитательной работы* является содействие формированию качеств личности обучающихся, отвечающих национально-государственным интересам Российской Федерации, и создание условий для самореализации личности.

Напряженная учебно-тренировочная и соревновательная деятельность, связанная с занятием шахматами, предоставляет значительные возможности для осуществления воспитательной работы.

Воспитательная работа неразрывно связана с практической и теоретической подготовкой шахматиста.

В силу своей специфики спортивная деятельность обладает огромным воспитательным потенциалом в развитии таких мировоззренческих оснований личности, как уважение к государственной символике Российской Федерации (флаг, герб, гимн), таким понятиям, как Отечество, честь, достоинство. В процессе государственно-патриотического воспитания создаются условия для развития различных качеств личности гражданина и прежде всего уважения и преданности идеалам Отечества и патриотизма. В процессе воспитательной работы предполагается приобщение обучающихся к отечественной истории, традициям, культурным ценностям, достижениям Российского спорта.

*Нравственное воспитание* - процесс, направленный на формирование твердых моральных убеждений, нравственных чувств и навыков поведения человека. Наряду с семьей и общеобразовательной школой важную роль в этом процессе играет непосредственно спортивная деятельность. Нравственность и духовность как стержневые качества человека

требуют усвоения системы нравственных знаний, понятий, являющихся предпосылкой осознания обучающимися своих обязанностей и привычек поведения.

Реализация этих предпосылок составляет одну из важнейших задач тренера-преподавателя и всего педагогического коллектива спортивной школы.

Одной из важных задач, решаемых в процессе воспитательной работы, является освоение норм и правил поведения, предусматриваемых спортивной этикой.

Спортивно-этическое воспитание в занятиях с шахматистами осуществляется непосредственно в спортивной деятельности. Поведение спортсмена ориентируется на конкретные этические нормы, реализуемые как в условиях избранного вида спортивной деятельности (шахматы), так и спортивного движения в целом.

Приверженность нормам спортивной этики побуждает спортсмена к честной спортивной борьбе, исключая возможность использования допингов. Спортивно-этические нормы предписывают спортсмену следовать общим социально-правовым нормам общества.

Спортивно-этическое и правовое воспитание неразрывно связано с гуманистической моралью, культурой межличностных отношений. Усвоение обучающимся социально-правовых норм является основой для уважительного отношения к соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания.

Воспитательную работу нельзя выделить как отдельный, относительно обособленный от других видов профессиональной деятельности тренера-преподавателя процесс. Вся деятельность тренера-преподавателя и в ходе учебно-тренировочных занятий, и при совместном с обучающимися проведении досуга, и на соревнованиях — это все есть воспитательная работа. Тем не менее эффективность воспитательной работы во многом зависит от тщательного выбора методов, средств и форм ее реализации в процессе многолетней подготовки шахматиста. При этом необходимо учитывать, что воспитательная работа всегда носит конкретный характер. Методы воспитания юных спортсменов основаны на общих педагогических положениях и в то же время отражают специфику воспитательной работы тренера-преподавателя. Они делятся на следующие группы:

- формирование нравственного сознания (нравственное просвещение);
- формирование общественного поведения;
- использование положительного примера;
- стимулирование положительных действий (поощрение);
- предупреждение и осуждение отрицательных действий (наказание).

Формирование нравственного сознания по преимуществу связано с методами словесного воздействия на личность. Используемые тренером-преподавателем рассказ, беседа, диспут раскрывают сущность норм морали, спортивной этики, труда, учения, здорового образа жизни. При всем значении словесных методов следует учитывать, что наибольшие возможности для усвоения основных нравственных категорий заложены в самой учебно-тренировочной деятельности спортсмена.

Итогом воспитательной работы является преобразование нравственных понятий в жизненную позицию личности спортсмена, в нравственные убеждения. Эффективность процесса нравственного воспитания должна оцениваться степенью слияния понимания нравственных норм с поведением обучающегося.

Процесс формирования нравственного поведения и привычек часто связан с необходимостью использования методов педагогической коррекции (поощрения и наказания). Основное педагогическое значение этих методов заключается в том, что в одном случае они закрепляют нравственно-ценный поступок (поощрение), в другом - тормозят негативные поступки, вызывая чувство стыда, неудовлетворенности своим поведением, дискомфорта пребывания в коллективе (наказание).

Эффективность воздействия методов зависит от авторитета тренера-преподавателя.

Тренер-преподаватель должен предусмотреть возможную реакцию коллектива спортивной группы, степень и формы применения коррекции поведения. Реакция, поддерживающая или отвергающая либо усилит педагогическое воздействие метода, либо сведет его на нет. Единство авторитета тренера-преподавателя и авторитета коллектива -



важное условие эффективности применения методов педагогической коррекции поведения. Только при этом условии они будут побуждать к нравственным поступкам, способствовать развитию коллективного мнения и авторитета спортивного коллектива.

Как известно, любое воспитание неэффективно без самовоспитания - сознательной деятельности человека, направленной на устранение своих недостатков.

Тренер-преподаватель должен помочь спортсмену разобраться в себе, тактично указать на те особенности его личности, которые могут воспрепятствовать достижению успехов в шахматах и вообще жизни, и побудить его к самовоспитанию, а затем постоянно направлять его на самостоятельную работу над собой.

Отдаленную перспективу спортивной подготовки необходимо связать в сознании шахматистов с решением конкретных сегодняшних задач - овладеть каким-то техническим элементом, выполнить конкретное учебно-тренировочное задание.

Ведущее значение в воспитательной работе с обучающимися должно уделяться формированию таких значимых для спортивной деятельности нравственных черт личности, как воля, трудолюбие, дисциплинированность.

В целях повышения эффективности воспитания тренеру-преподавателю необходимо так организовывать учебно-тренировочный процесс, чтобы перед шахматистами постоянно ставились реальные задачи физического и интеллектуального совершенствования. Характер задач, средства и методы подготовки должны строго соответствовать возрасту спортсменов и этапу многолетней подготовки. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов педагогического воздействия.

Ведущее место в формировании нравственного сознания обучающихся принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения надо подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого обучающегося.

#### **Календарный план воспитательной работы**

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
<b>1.</b>	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<p><b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта «шахматы» и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.</li> </ul>	сентябрь-август

1.2.	Инструкторская практика	<b>Учебно-тренировочные занятия, рамках которых предусмотрено:</b> - освоение навыков организации и проведение учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыка наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и	сентябрь-август
		соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе	
<b>2. Здоровье сбережение</b>			
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<b>Дни здоровья и спорта, в рамках которого предусмотрено:</b> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта «Всемирный день борьбы со СПИДом», «Всемирный день борьбы с курением»	сентябрь-август
2.2.	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> - 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.	Профилактические мероприятия	- формирование потенциала общественного здоровья; преодоление, уменьшение факторов риска ( <i>тренинги и занятие по профилактике ВИЧ/СПИД</i> - индивидуальные беседы по профилактике правонарушений, употребления наркотиков, курения, алкоголя и т.д....	сентябрь-август
<b>3. Патриотическое воспитание обучающихся</b>			

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)	- профориентационные беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые учреждением (МБУ ДО «СШ» г. Охи), реализующим дополнительную образовательную программу спортивной подготовки: - «Минута славы для юных спортсменов»; - «Мы за честный спорт!»; - Доска почета «Гордость школы» и др.	сентябрь-август
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях -тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых МБУДО «СШОР № 2 «Прогресс»	сентябрь-август
3.3.	Правовое просвещение	- повышения правовой культуры и грамотности несовершеннолетних (мероприятия ко Дню конституции, Дню оказания правовой помощи детям, Дню защиты детей и др.),	сентябрь-август
<b>4. Развитие творческого мышления</b>			
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания, толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов	сентябрь-август

4.2.	Участие в конкурсном движении	Участие в конкурсах рисунков и газет, посвященных памятным и праздничным событиям (День тренера, Новый год, День Победы, День народного единства и др.)	сентябрь-август
5.	<b>Трудовое воспитание</b>	Участие в субботниках по очистке территории учреждения и городского парка им. «Гуськова»	сентябрь-октябрь, май-июнь

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

В последнее время в спорте все чаще происходят скандалы, связанные с обнаружением допинга у спортсменов в различных видах спорта. Тренеры-преподаватели и спортсмены не должны игнорировать проблему антидопингового контроля. На всех чемпионатах России, Европы, мира и Олимпийских Играх, а также на иных международных стартах проводится антидопинговый контроль в соответствии с международными требованиями к нему.

Мероприятий, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, включают теоретическую часть и план антидопинговых мероприятий. Теоретическая часть содержит базовую информацию о Всемирной антидопинговой программе.

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» в учреждении должны реализовываться меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, а именно ежегодно проводится инструктаж под подпись с лицами, проходящими спортивную подготовку, на котором доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; ознакомление с локальными нормативными актами, а также с антидопинговыми правилами.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга, включают следующие мероприятия:

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

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

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

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

запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

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

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

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

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода.

План антидопинговых мероприятий составляется для каждого этапа спортивной подготовки.

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты: «Честная игра»	1-2 раза в год	использование методических пособий РУСАДА
	2. Теоретическое занятие: «Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	проводить с привлечением специалиста, ответственного за антидопинговую работу
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в месяц	научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты на сайте РУСАДА и в приложении Антидопинг ПРО
	4. Антидопинговая викторина: «Играй честно»	апрель	приурочить мероприятие ко Дню чистого спорта (10 апреля)
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	прохождение онлайн обучения возможно с возраста 7 лет. Обучающиеся 7-12 лет проходят онлайн курс «Ценности чистого спорта»; обучающиеся с 13 лет проходят «Антидопинговый онлайн курс»

	6. Родительское собрание: «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	использовать памятки (буклеты) и наглядный материал (пособия)
	7. Семинар для тренеров-преподавателей: -«Виды нарушений антидопинговых правил» -«Роль тренера-преподавателя и родителей	1-2 раза в год	обязательное присутствие тренера- преподавателя на мероприятиях, посвященных антидопинговой
	в процессе формирования антидопинговой культуры»		деятельности.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты: «Честная игра»	1-2 раза в год	использование методических пособий РУСАДА
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	прохождение онлайн обучения возможно с возраста 7 лет. Обучающиеся 7-12 лет проходят онлайн курс «Ценности чистого спорта»; обучающиеся с 13 лет проходят «Антидопинговый онлайн курс»
	3. Антидопинговая викторина: «Играй честно»	апрель	приурочить мероприятие ко Дню чистого спорта (10 апреля)
	4. Семинар для спортсменов и тренеров-преподавателей: - «Виды нарушений антидопинговых правил» - «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	обязательное присутствие тренера- преподавателя на мероприятиях, посвященных антидопинговой деятельности.
	5. Родительское собрание: «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	использовать памятки (буклеты) и наглядный материал (пособия)
Этап совершенствования спортивного мастерства	1. Веселые старты: «Честная игра»	1-2 раза в год	использование методических пособий РУСАДА
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	обучающиеся с 13 лет обязательно проходят «Антидопинговый онлайн курс»

3. Семинар для спортсменов и тренеров-преподавателей: -«Виды нарушений антидопинговых правил» - «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	обязательное присутствие тренера- преподавателя на мероприятиях, посвященных антидопинговой деятельности.
4. Родительское собрание: «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	использовать памятки (буклеты) и наглядный материал (пособия)

Для создания среды свободной от допинга и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на постоянной обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации.

### 2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач спортивной школы - является подготовка обучающихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструктора и участие в организации и проведении соревнований в качестве судьи.

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельного изучения литературы по виду спорта «шахматы».

Спортсмены должны овладеть принятой в виде спорта терминологией, жестами, основными методами построения учебно-тренировочного занятия, навыками дежурного по группе (подготовка место занятий, получение и сдача инвентаря).

Инструкторская и судейская практика являются продолжением учебно-тренировочного процесса спортсменов, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе игры в шахматы.

В течение всего периода спортивной подготовки тренер-преподаватель должен готовить себе помощников, привлекая спортсменов к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика проводится на занятиях и вне занятий.

#### План инструкторской и судейской практики по этапам подготовки

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 и видео-установок (для просмотра соревнований)

	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 учебно-тренировочного занятия (в соответствии с целями и задачами тренировки)	сентябрь-август	использование методической литературы, методических пособий, интернет-ресурсы
	5. Судейство учебно-тренировочных игр, контрольных игр, и соревнований внутришкольного уровня	по Календарному плану проведения спортивных соревнований	Выполнение обязанностей линейных судей (арбитров) и секретаря соревнований
Этап совершенствования спортивного мастерства	1. Беседы и семинары, теоретические занятия: «Обязанности Главного судьи и Главного секретаря соревнований», «Линейные судьи (арбитры)», «Составление плана физкультурных и спортивных мероприятий»	сентябрь-август	использование «Официальные правила вида спорта «шахматы» и видеоустановок (для просмотра соревнований)
	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 учебно-тренировочного занятия с группой	1-2 раза в год	использование плана-конспекта учебно-тренировочного занятия



	4. Судейство спортивных соревнований школьного, муниципального и межмуниципального уровня	по Календарному плану проведения спортивных соревнований	Выполнение обязанностей Главного судьи и Главного секретаря соревнований
--	-------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------

Первые серьезные шаги в решении этих задач целесообразно начинать в учебно-тренировочных группах и продолжать активную инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах спортивной подготовки. Все обучающиеся должны освоить некоторые навыки учебно-тренировочной работы и навыки судейства соревнований.

*По учебно-тренировочной работе* необходимо последовательно освоить следующие навыки:

1. Овладеть терминологией шахмат и применять ее в занятиях.
2. Уметь проводить разминку в группе.
3. Уметь составить конспект учебно-тренировочного занятия по шахматам и провести это занятие в группе под наблюдением тренера-преподавателя.
6. Уметь организовать и провести индивидуальную работу с младшими товарищами по технике и тактике.
7. Уметь руководить командой на соревнованиях.
8. Уметь самостоятельно составить план тренировки. Вести дневник самоконтроля. Проводить анализ учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок.

*Для получения звания юного судьи или судьи по спорту* каждый спортсмен должен освоить следующие навыки:

1. Уметь составить положение для проведения Первенства спортивной школы по шахматам.
2. Уметь вести протоколы игры и соревнований.
3. Участвовать в судействе учебно-тренировочных игр в качестве линейных арбитров, секретаря, главного судьи, главного секретаря.
4. Участвовать в судействе официальных городских соревнований в роли линейных арбитров и в составе секретариата.
5. Выполнить требование на присвоение судейского звания «Юный судья» или «Судья третьей категории».

Задачи, решаемые в этом разделе подготовки, постоянно изменяются с повышением возраста, стажа и уровня спортивной квалификации.

Во время проведения занятий необходимо развивать способность шахматистов наблюдать за выполнением упражнений другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их.

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

Во время прохождения спортивной подготовки на учебно-тренировочном этапе шахматистам необходимо самостоятельно заполнять дневник спортсмена: вести учет учебно-тренировочных занятий с тематикой, заданий и поставленных задач, регистрировать результаты выступления на соревнованиях, делать их анализ.

Содержание определяется в зависимости от подготовленности спортсмена и на основании материала для соответствующего этапа.

*Подготовка на учебно-тренировочном этапе* (этапе спортивной специализации)

- Первый год:
  - освоение терминологии, принятой в шахматах;
  - овладение умением постановки элементарных матов;
  - проведение упражнений комбинаторного зрения;
  - подготовка в качестве дежурного мест для занятий, инвентаря и оборудования.
- Второй год:

- умение вести наблюдения за спортсменами, во время игры, и находить ошибки;
  - составление задач для разминки;
  - судейство на учебно-тренировочных играх в своей группе.
  - Третий год:
    - вести наблюдения за спортсменами, выполняющими тактические приемы в двусторонней игре, и на соревнованиях;
    - составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, овладение техническими приемами и тактическими действиями (на основе изученного программного материала данного года спортивной подготовки);
    - судейство на учебно-тренировочных играх. Выполнение обязанностей первого, второго судей и ведение технического отчета.
  - Четвертый год:
    - составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке на изученном программном материале данного этапа спортивной подготовки;
    - проведение комплекса упражнений по физической и технической подготовке;
    - судейство на учебно-тренировочных играх и соревнованиях в общеобразовательных школах, в спортивной школе по шахматам. Выполнение обязанностей судей.
- Спортсмены готовятся к роли инструктора, помощника тренера-преподавателя для участия в организации и проведении занятий, массовых соревнований в качестве судей.

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

### **Медицинские требования**

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в учреждение, только при наличии медицинского заключения о допуске к учебно-тренировочным занятиям.

В медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку в учреждении, входит:

- медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год в Государственном автономном учреждении здравоохранения «Детская городская клиническая больница» города Оренбурга;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения учебно-тренировочных занятий, спортивных соревнований, одеждой, обувью.

### **Текущие медицинские наблюдения (ТМН) и медико-периодические обследования**

ТМН за спортсменами осуществляются постоянно для оперативного контроля состояния их здоровья и динамики адаптации организма к учебно-тренировочным нагрузкам. Задачи ТМН:

- индивидуализация и повышение эффективности процесса подготовки и восстановительных мероприятий;
- определение уровня функциональной подготовленности (главным образом, степени выраженности отставленных постнагрузочных изменений в функциональном состоянии ведущих органов и систем), внесение коррекции в индивидуальные планы подготовки с учетом данных о состоянии здоровья;
- определение допуска спортсмена по состоянию здоровья к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям;
- назначение рекомендаций по повышению адаптационных возможностей, проведению профилактических, лечебных и комплексных реабилитационных мероприятий.

Проведение ТМН осуществляется специалистом по спортивной медицине или медицинской сестрой учреждения.

Заключение по итогам ТМН включает комплексный анализ проведенного обследования спортсменов, на основании которого оценивают:

- уровень функционального состояния и общей работоспособности;

- уровень срочного и отставленного тренировочного эффекта физических нагрузок;

Заключение о проведенном ТМН спортсменом и подготовка соответствующей документации. На основании заключения составляются индивидуальные рекомендации по коррекции тренировочного процесса, по лечебным и профилактическим мероприятиям, по применению выборочных методов восстановления функций отдельных систем, по коррекции плана медико-биологического обеспечения.

**Этапное (периодическое) медицинское обследование** спортсменов (далее - ЭО) проводится на различных этапах спортивной подготовки, а также после кратковременных нетяжелых заболеваний. В период соревнований может осуществляться в сокращенном объеме с учетом необходимости и поставленных задач.

Основная цель ЭО - оценка при допуске к учебно-тренировочным занятиям состояния здоровья, уровня физического развития, функциональных возможностей систем организма и общей физической работоспособности.

В зависимости от специфики вида спорта, а также с учетом индивидуальных особенностей спортсмена составляется программа ЭО, согласно которой ЭО проводится не реже 2-х раз в год в зависимости от количества этапов подготовки в течение годичного цикла. В процессе ЭО производится определение уровня здоровья, физической работоспособности и подготовленности спортсменов после завершения определенного этапа подготовки.

После проведения обследований выдается индивидуальное заключение, включающее в себя сведения о состоянии здоровья, физическом развитии, физической работоспособности, проведенных обследованиях, и допуск к дальнейшим занятиям спортом. При выявлении патологии спортсмен получает рекомендации по дальнейшему обследованию и реабилитации или направляется в медицинскую организацию.

**Врачебно-педагогический контроль** - это исследование, проводимое совместно с врачом и тренером для того, чтобы определить, как воздействует на организм спортсмена тренировочные нагрузки, с целью предупредить переутомление и развитие патологических изменений, приводящих к заболеваниям.

Врачебно-педагогический контроль предусматривает наблюдение врача непосредственно в процессе учебно-тренировочных занятий, во время спортивных сборов и спортивных соревнований.

Контроль включает:

- оценку организации и методики проведения занятий физическими упражнениями с учетом возраста, пола, состояния здоровья, общей физической подготовленности и тренированности;
- оценку воздействия тренировок, соревнований на организм обучающегося;
- проверку условий санитарно-гигиенического содержания мест занятий, оборудования, а также спортивной одежды и обуви спортсменов;
- проверку мер профилактики спортивного травматизма, выполнения правил безопасности.

С помощью врачебно-педагогического контроля можно выявить срочный, отставленный и кумулятивный тренировочный эффекты. Срочный тренировочный эффект позволяет увидеть изменения, происходящие в организме во время выполнения упражнений и в ближайший период отдыха.

Отставленный тренировочный эффект дает возможность выявить изменения, происходящие в организме во время выполнения упражнений в ближайший период отдыха, изменения, происходящие в организме в поздних фазах восстановления - на другой и последующие после нагрузки дни.

Кумулятивный тренировочный эффект показывает те изменения в организме, которые происходят на протяжении длительного периода тренировки. В процессе наблюдений решаются следующие основные задачи:

- изучение воздействий физических нагрузок, на организм спортсмена с целью оценки адекватности их уровню подготовленности данного обучающегося и др.;

- определение состояния здоровья и функционального состояния организма спортсмена для оценки уровня функциональной готовности на различных этапах подготовки;
- оценка соответствия применяемых средств и системы тренировки ее задач и возможностям спортсмена в целях совершенствования планирования и индивидуализации учебно-тренировочного процесса;
- оценка и выбор медицинских, психологических, учебно-тренировочных средств и методов, направленных на улучшение восстановительных процессов после больших физических нагрузок;
- оценка условий и организации учебно-тренировочных занятий.

Для устранения выявленных недостатков, результаты наблюдения доводят до сведения тренеров-преподавателей и руководителя учреждения. В результате наблюдения врач может выявить признаки переутомления и своевременно предупредить его вредные последствия.

При этом выявляются отклонения в состоянии здоровья или функциональном состоянии, уточняется степень тренированности и способность выполнять запланированные нагрузки, а также принимаются меры в случае недостаточной эффективности тренировки.

Тренер-преподаватель определяет при этом работоспособность спортсменов, выполнения им намеченного плана тренировки, результативность и качество выполнения движений, а врач оценивает состояние спортсмена, его реакцию на нагрузку и восстановление.

Сопоставление этих данных позволяет наиболее точно и полно охарактеризовать нагрузку занятия или соревнования и ее соответствие состоянию спортсмена, помогает тренеру-преподавателю своевременно внести необходимые изменения в учебно-тренировочный процесс.

Для решения этих вопросов врачу необходимо:

- периодически сопоставлять результаты медицинских обследований с данными наблюдений тренера-преподавателя;
- систематически вместе с тренерами-преподавателями анализировать правильность избранных методов учебно-тренировочного процесса;
- вместе с тренерами-преподавателями регулярно обсуждать результаты отдельных учебно-тренировочных занятий за определенный период времени.

**Психологический контроль** заключается в систематическом проведении психологических обследований, сопоставление получаемых данных с имеющимися критериями и нормативными показателями подготовленности. Следует диагностировать на разных этапах учебно-тренировочного процесса для дальнейшего повышения эффективности подготовки общие, неспецифические показатели обучающегося, характеризующие его психофизиологические возможности, «психо-функциональный» резерв, а также профиль его личности, целесообразно диагностировать в подготовительном периоде. Более специфические психологические показатели личности и деятельности спортсмена, дающие возможность выявить психологические критерии его тренированности, рекомендуется определять в начале специальной подготовки.

И, наконец, специфические соревновательные качества, проявляемые в экстремальных условиях, могут быть определены лишь в процессе участия в соревнованиях.

**Биохимический контроль.** При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики. Поэтому в спорте наряду с врачебно-педагогическим, психологическим контролем используется биохимический контроль над функциональным состоянием спортсмена.

Определение биохимических показателей обмена веществ позволяет решать следующие задачи комплексного обследования:

- контроль над функциональным состоянием организма обучающегося, которое отражает эффективность и рациональность выполняемой учебно-тренировочной программы;

- наблюдение за адаптационными изменениями основных энергетических систем и функциональной перестройки организма в процессе тренировки;

- диагностика предпатологических и патологических изменений метаболизма обучающихся.

Биохимический контроль позволяет также решать такие частные задачи, как выявление реакции организма на физические нагрузки, оценка уровня тренированности, адекватности применения фармакологических и других восстанавливающих средств, роли климатических факторов и др. Данный контроль используется на различных этапах подготовки.

**Углубленное медицинское обследование (УМО).** УМО спортсмена проводится в целях получения наиболее полной и всесторонней информации о физическом развитии, оценке состояния здоровья, функциональном состоянии организма спортсмена и показателях его физической работоспособности, для чего составляется программа обследования спортсмена, включающая:

- проведение морфометрического обследования;
- проведение общего клинического обследования;
- проведение лабораторно-инструментального обследования;
- оценка уровня физического развития;
- оценка уровня полового созревания;
- проведение исследования и оценка психофизиологического и психоэмоционального статуса;
- оценка влияния повышенных физических нагрузок на функцию органов и систем организма;
- выявление пограничных состояний, как факторов риска возникновения патологии (в том числе угрозы жизни) при занятиях спортом;
- выявление заболеваний (в том числе хронических в стадии ремиссии) и патологических состояний, являющихся противопоказаниями к занятиям спортом;
- прогнозирование состояния здоровья при регулярных занятиях с повышенными физическими нагрузками;
- определение целесообразности занятий избранным видом спорта с учетом установленного состояния здоровья и выявленных функциональных изменений;
- медицинские рекомендации по планированию и коррекции учебно-тренировочного процесса в годовом цикле тренировок с учетом выявленных изменений в состоянии здоровья.

По результатам УМО оценивается адекватность нагрузки на организм обучающегося, соответствие предъявляемой нагрузки функциональным возможностям организма спортсменов, правильности режима применения нагрузок, с целью его допуска к занятиям спортом и к участию в спортивных соревнованиях.

УМО спортсменов проводится на всех этапах многолетней подготовки спортсменов.

Виды и объемы медицинских исследований программы УМО определяются с учетом жалоб, анамнеза жизни, спортивного анамнеза, возраста, направленности учебно-тренировочного процесса, вида спорта, уровня квалификации спортсмена. Программа УМО составляется в зависимости от этапов подготовки спортсменов.

По результатам медицинского осмотра (обследования) специалистами по лечебной физкультуре и по спортивной медицине составляется медицинское заключение, где функциональное состояние оценивается, как недостаточное, удовлетворительное, вполне удовлетворительное или хорошее. На основании медицинского заключения специалистами по лечебной физкультуре и по спортивной медицине определяется принадлежность к функциональной группе:

1 группа - возможны занятия спортом без ограничений и участие в спортивных соревнованиях;

2 группа - возможны занятия физической культурой с незначительными ограничениями физических нагрузок без участия в спортивных соревнованиях;

3 группа - возможны занятия физической культурой со значительными ограничениями физических нагрузок;

4 группа - возможны занятия лечебной физической культурой.

По результатам медицинского осмотра (обследования) даются рекомендации о

необходимости дополнительного обследования. Лица, отнесенные к 3 и 4 группам, подлежат дополнительному обследованию не реже 1 раза в 3 месяца. Результаты медицинского осмотра (обследования) заносятся во врачебно-контрольную карту спортсмена или во врачебно-контрольную карту диспансерного наблюдения спортсмена.

При подготовке спортсменов неотъемлемой частью является *использование средств восстановления*.

Чтобы успешно решить задачи, стоящие перед спортивной школой по подготовке шахматистов для команд высших разрядов, в процесс многолетней подготовки спортсменов должна органически включаться система специальных средств и условий восстановления.

Вопросы восстановления решаются в ходе отдельных учебно-тренировочных занятий, соревнований, в интервалах между занятиями и спортивными соревнованиями, на отдельных этапах годичного цикла.

Средства восстановления подразделяются на две группы:

- психолого-педагогические;
- медико-биологические.

Психолого-педагогические средства:

- творческое использование учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок;
- применение средств общей физической подготовки с целью переключения двигательной активности и создания благоприятных условий для протекания процесса восстановления;
- оптимальная продолжительность отдыха между занятиями, варьирование интервалов отдыха между упражнениями;
- применение средств и методов психорегулирующей тренировки.

Медико-биологические средства:

- специализированное питание;
- распорядок дня;
- спортивный массаж;
- гидропроцедуры (контрастные ванны, разнообразные души);
- кислородотерапия и другие.

Эти средства во многом зависят от профессионального уровня тренера-преподавателя и активности самого обучающегося.

Применение восстанавливающих средств должно осуществляться на фоне гигиенически целесообразного распорядка дня спортсменов и рационального питания.

Режим дня и питание могут иметь специальную, восстанавливающую направленность.

Следует уметь использовать восстанавливающую роль сна. Продолжительность ночного сна после значительных учебно-тренировочных нагрузок может быть увеличена до 9-10 ч за счет более раннего отхода ко сну (на 1-1,5 ч) и более позднего подъема (на 30-60 мин), особенно в осенне-зимний сезон.

Дневной сон спортсмена на сборах обуславливает восстановление и поддержание спортивной работоспособности на высоком уровне во вторую половину дня.

После учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований для спортсмена в течение дня наиболее приемлемы пассивные формы отдыха, не связанные с большой эмоциональной нагрузкой, но создающие положительный эмоциональный фон.

Восстановительный пищевой рацион спортсменов должен быть построен на основе сбалансированности, т. е. соответствия калорийности рациона суточным энерго-затратам спортсмена и оптимального соотношения, как основных пищевых веществ, так и их компонентов.

По энерго-затратам шахматы относятся к видам спорта, характеризующимся маленьким объемом и интенсивностью физической нагрузки.

Между учебно-тренировочными занятиями и во время соревнований следует применять специализированные продукты, обогащенные белком, витаминами, углеводно-минеральными продуктами. При повышенных энерго-затратах целесообразна организация 4-5-кратного питания.

Применение активных восстанавливающих средств, в том числе доз витаминов, не

должно подавлять и подменять естественных процессов восстановления в организме спортсмена, особенно в подготовительном периоде, где происходит повышение уровня физических качеств, как следствие развития адаптационных и компенсаторных механизмов, поднимающих функциональный потолок спортсмена естественным путем. В отдельных случаях, обязательно по рекомендации врача, назначаются фармакологические средства, как профилактику при признаках переутомления.

Значительную роль в ускорении процессов восстановления, особенно при выраженном общем и локальном утомлении, вызванном проведенными занятиями или спортивными соревнованиями, играет массаж, гидропроцедуры, общее ультрафиолетовое облучение.

Восстановление защитно-приспособительных механизмов у спортсменов посредством физиотерапевтических процедур обусловлено тем, что они снимают общую усталость и утомление мышц, стимулируют функции нервной и сердечно-сосудистой систем, повышают сопротивляемость организма. Все это способствует восстановлению регулирующего влияния ЦНС на деятельность других функций и систем, оказывая в целом общее воздействие на организм.

Растирки и спортивные кремы способствуют более быстрому восстановлению, лечению спортивных травм и используются как средства, повышающие работоспособность.

Массаж с растирками эффективнее, так как достигается более глубокая обработка мышц и более длительно сохраняется в мышцах тепло.

Гидротерапия включает в себя:

- парные и суховоздушные бани;
- души (дождевой, игольчатый, пылевой, душ Шарко, циркулярный);
- ванны (контрастные, вибрационные, хлоридно-натриевые (соляные), хвойные, «жемчужные»).

В связи с тем, что восстанавливающие физиотерапевтические процедуры, как правило, кратковременны, следует в режиме дня спортсмена предусматривать 20-30 мин дополнительно к продолжительности занятия на гигиенические (гигиенический душ) или восстанавливающие процедуры.

К здоровью спортсменов предъявляются большие требования, так как в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления.

Система профилактических, восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает психолого-педагогические и медико-биологические воздействия.

#### **План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств по этапам спортивной подготовки**

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1. Прохождение медицинского обследования	сентябрь	получение допуска к учебно-тренировочным занятиям

	<p>2. Рациональное чередование нагрузок на учебно-тренировочном занятии в течении дня и в циклах подготовки.</p> <p>Ежедневно гигиенический душ, водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание</p>	сентябрь-август	чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме
учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Прохождение медицинского обследования	сентябрь	получение допуска к учебно-тренировочным занятиям
	2. Перед учебно-тренировочным занятием, соревнованием: - упражнения на растяжение; - массаж (разминание); - психорегуляция (само- и гетерорегуляция)	сентябрь-август	мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений
	3. Во время учебно-тренировочного занятия, соревнования: - чередование учебно-тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности; - восстановительный массаж, (возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем - встряхивание, разминание); - психорегуляция (само- и гетерорегуляция)	сентябрь-август	предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения в процессе тренировки
	1. Сразу после учебно-тренировочного занятия, соревнования: - комплекс восстановительных упражнений; - ходьба, дыхательные упражнения; - душ - теплый/прохладный	сентябрь-август	восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена
	2. В середине микроцикла, в соревнованиях и	сентябрь-август	восстановление работоспособности, профилактика



	свободный от игр день: - упражнения ОФП восстановительной направленности - сауна, общий массаж		перенапряжений.
	3. После микроцикла, соревнований: - упражнения ОФП восстановительной направленности; - сауна, общий массаж, душ; - психорегуляция реституционной направленности (саморегуляция, гетерорегуляция)	сентябрь- август	физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений
Этап совершенствования спортивного мастерства	1. Прохождение медицинского обследования	сентябрь	получение допуска к учебно-тренировочным занятиям
	2. Перед учебно- тренировочным занятием, соревнованием: - упражнения на растяжение; - массаж (разминание); - психорегуляция (само- и гетерорегуляция)	сентябрь- август	мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений.
	3. Во время учебно- тренировочного занятия, соревнования: - чередование учебно- тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности; - восстановительный массаж, (возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем - встряхивание, разминание); - психорегуляция (само- и гетерорегуляция)	сентябрь- август	предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения в процессе тренировки
	4. Сразу после учебно- тренировочного занятия, соревнования: - комплекс восстановительных упражнений; - ходьба, дыхательные	сентябрь- август	восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена

	упражнения; - душ - теплый/прохладный		
	1. В середине микроцикла, в соревнованиях и свободный от игр день: - упражнения ОФП восстановительной направленности - сауна, общий массаж	сентябрь-август	восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений
	2. После микроцикла, соревнований: - упражнения ОФП восстановительной направленности; - сауна, общий массаж, душ; - психорегуляция реституционной направленности (саморегуляция, гетерорегуляция)	сентябрь-август	физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений
	3. После макроцикла, соревнований: - средства те же, что и после микроцикла, применяются в течение нескольких дней; - сауна	сентябрь-август	физическая и психологическая подготовка к новому циклу нагрузок
	4. Перманентно - сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды (4300 - 5500 ккал/день, режим сна, аутогенная саморегуляция)		обеспечение биоритмических процессов

### 3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

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

Порядок и сроки для комплектования групп обучающихся по виду спорта «шахматы» на каждом этапе спортивной подготовки определяется локальным актом учреждения в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «шахматы» (утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 09 ноября 2022 года № 952).

Для зачисления и перевода в группы на этапах спортивной подготовки необходимо:

- *Медицинские требования:*

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в учреждение, только при наличии медицинского заключения о допуске к учебно-тренировочным занятиям.

В медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку в учреждении, входит:

- \* медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год в физкультурно-спортивном диспансере;
- \* дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- \* санитарно-гигиенический контроль за режимом дня местами проведения учебно-тренировочных занятий, спортивных соревнований, одеждой, обувью.

- *Возрастные требования:*

С учетом специфики вида спорта «шахматы», комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития.

В соответствии с Федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта «шахматы», установлен *минимальный возраст для зачисления на этапы подготовки:*

- \* этап начальной подготовки - 6 лет;
- \* учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) - 8 лет;
- \* этап совершенствования спортивного мастерства - 10 лет.

Установление максимального возраста лиц, проходящих спортивную подготовку по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «шахматы», как основание к отчислению данного спортсмена из учреждения законодательством не предусмотрен.

- *Психофизические требования:*

При подготовке спортсменов важным аспектом является психофизическая подготовка.

Программой устанавливается комплекс действий и приемов, осуществляемых в условиях тренировок и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена:

- \* уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях соревновательной борьбы;
- \* развитая способность к проявлению волевых качеств;
- \* устойчивость обучающегося к стрессовым ситуациям учебно-тренировочной и соревновательной деятельности;
- \* степень совершенства кинестетических, визуальных и других сенсорных восприятий различных параметров двигательных действий и окружающей среды;
- \* способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;
- \* развитие наглядно-образной памяти, наглядно-образного мышления, распределения внимания;
- \* способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях

дефицита времени.

Результатом прохождения спортивной подготовки является:

#### **Этап начальной подготовки**

На этапе начальной подготовки осуществляется работа, направленная на овладение основами техники и тактики избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап спортивной подготовки.

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

Требования к обучающимся:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень игры в шахматы;
- овладеть основами техники вида спорта «шахматы»
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований внутришкольного и школьного;

#### **Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)**

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

Требования к обучающимся:

- повышать уровень физической, теоретической, технической, тактической 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»;
- знать антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований школьного и муниципального образования, начиная с первого года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований Первенства Сахалинской области, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для

зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

### **Этап совершенствования спортивного мастерства**

#### Цели и задачи этапа:

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

#### Требования к обучающимся:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «шахматы»;
- выполнять индивидуальный план спортивной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты о официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований, Первенства/Чемпионата Сахалинской области.

### **3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Осуществление комплексного контроля, оценки результатов освоения Программы, учебно-тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности спортсменов по предметным областям на всех этапах является обязательным разделом Программы.

*Цель контроля* - в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействий учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок на организм спортсменов при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по этапам спортивной подготовки и в зависимости от целевой направленности этапа спортивной подготовки.

Задача спортивного контроля - на основе объективных данных о состоянии спортсмена обосновать и осуществить реализацию закономерного хода подготовки и в случае его нарушения внести необходимую коррекцию в учебно-тренировочный процесс.

*Основными нормативами* в подготовке шахматистов на этапах многолетнего учебно-тренировочного процесса, являются:

- \* общая посещаемость учебно-тренировочных занятий;
- \* уровень и динамика спортивных результатов;
- \* участие в спортивных соревнованиях;
- \* нормативные требования спортивной квалификации;
- \* теоретические знания адаптивного и параолимпийского спорта, спортивной тренировки, гигиены, здоровья человека, антидопингового образования.

Нормативные характеристики и основные показатели выполнения программных требований этапов спортивной подготовки:

- \* стабильность состава спортсменов, посещаемость ими учебно-тренировочных занятий;
- \* положительная динамика индивидуальных показателей развития физических качеств спортсменов;

\* уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

С целью оценки результатов освоения программного материала, определения степени достижения цели и решения поставленных задач, а также влияния физических упражнений на организм спортсмена, осуществляется медико-педагогический контроль. Контроль должен быть комплексным, проводится регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях.

*Основное содержание комплексного контроля*

Виды контроля	Контроль за эффективностью деятельности		Контроль за качеством состояния	
	соревновательной	учебно-тренировочной	подготовленности спортсменов	внешней среды, определенной факторами
Этапный	Анализ динамики каждого показателя по всем соревнованиям этапа спортивной подготовки	Анализ динамики каждого показателя учебно-тренировочной нагрузки в рамках этапа спортивной подготовки	Анализ показателей контрольного тестирования и педагогических измерений на конец этапа спортивной подготовки	- Климатическими: температура, влажность, ветер, солнечная радиация; - инфраструктуры: инвентарь, оборудование, покрытие и прочее;  - Организационными: условия
Текущий	Оценка показателей соревнования, завершающего макроцикл	Анализ динамики каждого показателя учебно-тренировочной нагрузки в макроцикле	Оценка и анализ текущих показателей подготовленности учебно-тренировочного процесса	для проведения учебно-тренировочного занятия, психолого-педагогическое, медико-биологическое сопровождения и прочее;  - Социальными: воздействие ближайшего окружения, поведение зрителей и прочее
Оперативный	Оценка показателей каждого соревнования	Оценка и анализ физических и физиологических характеристик нагрузки каждого упражнения, серии, учебно-тренировочного занятия	Оценка и анализ показателей, отражающих динамику физиологического состояния спортсменов до, после учебно-тренировочной нагрузки	

*Оценка физической подготовленности* складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и др. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

*Оценка технической подготовленности* - количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники.

*Оценка тактической подготовленности* - оценка целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактического мышления, действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Оценка состояния спортивной подготовленности спортсмена проводится в ходе контрольного тестирования и педагогических измерительных срезов или в процессе соревнований и включает оценку: физической, технической, тактической, теоретической подготовленности, психологического состояния и поведения на соревнованиях.

**Тест** для оценки теоретической подготовленности на каждом этапе спортивной подготовки:

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

<p>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 1-3 года обучения</p>	<p><b>1. Как называется король, который не защищен своими фигурами:</b>  а) голый  б) простой  в) скучный</p> <p><b>2. Как называется дебют с ходами (e4-c5):</b>  а) Сицилианская защита  б) Защита Пирца-Уфимцева  в) Дебют Ретти</p> <p><b>3. Когда празднуется Международный день шахмат?:</b>  а) 20 июля  б) 22 июля  в) 20 июня</p> <p><b>4. Мат в дебюте, который получают белые, сделав следующие ходы: 1.f4 e6 2.g4?? Фh4X:</b>  а) Дурацкий мат  б) Детский мат  в) он никак не называется</p> <p><b>5. Мат, объявляемый конём, матуемый король ограничен в передвижениях собственными фигурами:</b>  а) Коневой  б) Спертый  в) Выпертый</p> <p><b>6. Кого признали ЧМ без боя:</b>  а) Фишер  б) Каспаров  в) Карпов</p> <p><b>7. Девиз Шахматной Федерации:</b>  а) мы - одна семья  б) вместе сила  в) только вперед</p> <p><b>8. Боевая операция на шахматной доске, форсированный вариант чаще всего с жертвой:</b>  а) Гамбит  б) Комбинация  в) Рокировка</p> <p><b>9. Гамбит это:</b>  а) нападение на слона  б) боевая позиция  в) нападение на ферзя</p> <p><b>10. Текущий уровень относительной силы шахматиста, выражаемый в числовом коэффициенте:</b>  а) нотация  б) рейтинг  в) разряд</p> <p><b>11. Как зовут Ананда:</b>  а) Гарри  б) Пол  в) Вишванатан</p> <p><b>12. Вариант дебюта в названии которого используют древнее мифическое существо:</b>  а) вариант Гаргоны  б) вариант Медузы  в) вариант Дракона</p>
------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



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

<p>Этап совершенствования спортивного мастерства</p>	<p><b>1. Какие можно определить слабые поля в начале партии:</b>  а) с2(с7)  б) b5(b4)  в) f2(f7)</p> <p><b>2. При разноцветных слонах, кому это выгоднее:</b>  а) атакующей стороне  б) защищающейся стороне  в) всем</p> <p><b>3. Где надо располагать ферзя при атаке:</b>  а) сзади  б) впереди  в) посередине</p> <p><b>4. Тактическое и стратегическое нападение в шахматной партии:</b>  а) Атака  б) Прицел  в) Гамбит</p> <p><b>5. Сильнейший в мире шахматист в середине 19 века:</b>  а) Адольф Андерсен  б) Роберт Фишер  в) Пол Морфи</p> <p><b>6. Что играет за черных:</b>  а) Северный гамбит  б) Шотландская партия  в) Защита Нимцовича</p> <p><b>7. Соревнования по шахматам могут быть:</b>  а) только командными  б) командными и личными  в) только личными</p> <p><b>8. Как называют фигуру, которую неоднократно приносят в жертву для достижения пата:</b>  а) бешеная  б) плохая  в) умная</p>
------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится врачебным контролем.

*Главная задача врачебного контроля* - обеспечение правильности и эффективности учебно-тренировочных занятий и спортивных мероприятий. Врачебный контроль призван исключить все условия, при которых могут появляться отрицательные воздействия от занятий физическими упражнениями и спортом на организм спортсмена.

Врачебный контроль является обязательным условием предупреждения травматизма в процессе физического воспитания спортсмена.

Контроль за состоянием здоровья, допуск к занятиям шахматами и участию в соревнованиях осуществляется медицинскими работниками — медицинской сестрой учреждения, врачами медицинских учреждений.

*Врачебно-педагогический контроль* - это исследование, проводимое совместно с врачом и тренером-преподавателем для того, чтобы определить, как воздействует на организм спортсмена учебно-тренировочные нагрузки, с целью предупредить переутомление и развитие патологических изменений, приводящих к заболеваниям.

*Врачебно-педагогический контроль* предусматривает наблюдение врача непосредственно в процессе учебно-тренировочных занятий, во время спортивных сборов и спортивных соревнований.

*Врачебно-педагогический контроль* включает:

- оценку организации и методики проведения занятий физическими упражнениями с

учетом возраста, пола, состояния здоровья, общей физической подготовленности и тренированности;

- оценку воздействия тренировок, соревнований на организм спортсмена;
- проверку условий санитарно-гигиенического содержания мест занятий, оборудования, а также спортивной одежды и обуви спортсменов;
- проверку мер профилактики спортивного травматизма, выполнения правил безопасности.

В процессе врачебно-педагогических наблюдений решаются следующие *основные задачи*:

- изучение воздействий физических нагрузок на организм спортсмена с целью оценки адекватности их уровню подготовленности данного спортсмена;
- определение состояния здоровья и функционального состояния организма обучающихся для оценки уровня функциональной готовности на различных этапах подготовки;
- оценка соответствия применяемых средств и системы тренировки ее задачам и возможностям спортсмена в целях совершенствования планирования и индивидуализации учебно-тренировочного процесса;
- оценка и выбор медицинских, педагогических и психологических средств и методов, направленных на улучшение восстановительных процессов после больших физических нагрузок;
- оценка условий и организации учебно-тренировочных занятий.

Результаты врачебно-педагогического наблюдения для устранения выявленных недостатков доводят до сведения тренера-преподавателя.

В результате наблюдения врач может выявить признаки переутомления и своевременно предупредить его вредные последствия.

При этом выявляются отклонения в состоянии здоровья или функциональном состоянии, уточняется степень тренированности и способность выполнять запланированные нагрузки, а также принимаются меры в случае недостаточной эффективности тренировки.

#### *Контроль учебно-тренировочной деятельности*

Контроль учебно-тренировочной деятельности - процесс получения информации о влиянии занятий физическими упражнениями и спортом на организм спортсменов с целью повышения эффективности учебно-тренировочного процесса.

Практическая реализация такого контроля осуществляется в системе специально реализуемых проверок, включаемых в содержание занятий. Такие проверки позволяют вести систематический учет наиболее *важным направлениям*:

- степень освоения техники и тактики;
- уровень развития физических качеств;
- уровень освоения программного материала.

*К методам контроля учебно-тренировочного процесса относятся:*

- анкетирование спортсменов;
- анализ рабочей документации учебно-тренировочного процесса;
- тренерско-педагогические наблюдения во время занятий;
- регистрацию функциональных и других показателей; тестирование различных сторон подготовки.

Контроль за технической и физической подготовленностью осуществляется тренером-преподавателем.

Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по этапам подготовки, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

**Комплекс контрольных упражнений  
для перевода обучающихся на следующий год спортивной подготовки**

Этап спортивной подготовки	Год обучения	Упражнения	Норматив		
			мальчики	девочки	
Этап начальной подготовки	1 год	Постановка линейного мата (с)	не более		
			6,0	6,2	
		Постановка мата королем и ферзем (с)	не более		
		9,0	10,0		
	Постановка мата королем и ладьей (с)	не более			
		15,0	16,0		
2 год	2 год	Правильное разыгрывание дебюта (ход)	не менее		
			6	5	
		Выполнение постановки плана игры	+		
Правильное разыгрывание пешечных окончаний	+				
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1 год	Выполнение проведения атаки на короля	+		
		Понимание позиционной игры	+		
		Правильное разыгрывание ладейных окончаний	+		
	2 год	2 год	Понимание тактики игры	+	
			Правильное разыгрывание слоновьих окончаний	+	
			Правильное разыгрывание коневых окончаний	+	
	3 год	3 год	Понимание стратегии игры	+	
			Знание тактических приемов	+	
			Правильное разыгрывание эндшпилей	+	
	4 год	4 год	Знание стратегических приемов	+	
			Правильное разыгрывание выбранного дебюта (ход)	не менее	
				12	11
			Понимание принципов игры	+	
			Правильное построение защиты	+	
	Этап совершенствования спортивного мастерства	весь период	Правильное разыгрывание выбранного дебюта (ход)	не более	
			16	15	
Понимание минимального преимущества			+		
Правильное разыгрывание дебюта соперника (ход)			не менее		
		10	9		

		Умение использовать компьютерные программы для спортивной подготовки	+
--	--	----------------------------------------------------------------------	---

*Контроль за соревновательной деятельностью* осуществляется непосредственно в процессе соревнований по следующим разделам:

- контроль за отношением спортсменов к соревнованиям;
- контроль за переносимостью обучающимися соревновательных нагрузок;
- контроль за выполнением шахматистами тактического плана игры и эффективностью тактических действий;
- контроль за технико-тактическими и техническими показателями игровых действий.

*Психологический контроль* заключается в систематическом проведении психологических обследований, сопоставление получаемых данных с имеющимися критериями и нормативными показателями подготовленности.

Следует диагностировать на разных этапах учебно-тренировочного процесса для дальнейшего повышения эффективности подготовки общие, неспецифические показатели спортсмена, характеризующие его психофизиологические возможности, «психико-функциональный» резерв, а также профиль его личности, целесообразно диагностировать в подготовительном периоде.

Более специфические психологические показатели личности и деятельности спортсмена, дающие возможность выявить психологические критерии его тренированности, рекомендуется определять в начале специальной подготовки. Специфические соревновательные качества, проявляемые в экстремальных условиях, могут быть определены лишь в процессе участия в спортивных соревнованиях.

*Биохимический контроль.* При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики.

Поэтому в спорте наряду с врачебно-педагогическим, психологическим контролем используется биохимический контроль над функциональным состоянием спортсмена.

Определение биохимических показателей обмена веществ позволяет решать следующие задачи комплексного обследования: контроль над функциональным состоянием организма спортсмена, которое отражает эффективность и рациональность выполняемой учебно-тренировочной программы, наблюдение за адаптационными изменениями основных энергетических систем и функциональной перестройки организма в процессе тренировки, диагностика предпатологических и патологических изменений метаболизма спортсменов.

Биохимический контроль позволяет также решать такие частные задачи, как выявление реакции организма на физические нагрузки, оценка уровня тренированности, адекватности применения фармакологических и других восстанавливающих средств, роли климатических факторов.

### **3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки**

Рациональное планирование процесса многолетней подготовки дает необходимый эффект только при наличии тщательной системы контроля за ходом подготовки.

Содержание требований к уровню подготовленности спортсменов по виду спорта «шахматы» составляют конкретные количественные показатели по основным видам подготовки, физическому развитию, результатам участия в соревнованиях, подготовке кандидатов в сборные команды.

В каждой возрастной группе предусматривается прием контрольных нормативов по

общей, специальной физической, технико-тактической подготовке и уровню теоретических знаний.

Прием контрольных нормативов осуществляется не менее двух раз в течение года. Для перевода на последующий этап спортивной подготовки спортсмены каждой группы должны сдать определенное количество нормативов в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивно подготовки по виду спорта «шахматы».

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<i>1. Нормативы общей физической подготовки</i>						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
			36	30	40	35

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<i>1. Нормативы общей физической подготовки</i>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	6,2
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			17	11
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+7	+9
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,2	9,5
<i>2. Нормативы специальной физической подготовки</i>				
2.1.	Приседание без остановки	количество раз	не менее	
			10	8
2.2.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться пола	количество раз	не менее	
			2	
<i>3. Уровень спортивной квалификации</i>				

3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряд - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<i>1. Нормативы общей физической подготовки</i>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,5	10,1
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			28	14
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+9	+13
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,9	8,2
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	165
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			46	40
<i>2. Нормативы специальной физической подготовки</i>				
2.1.	Приседание без остановки	количество раз	не менее	
			18	12
2.2.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться пола	количество раз	не менее	
			8	
<i>3. Уровень спортивной квалификации</i>				
3.1.	Спортивный разряд - «кандидат в мастера спорта»			

#### 4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ШАХМАТЫ»

При построении многолетнего учебно-тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные группы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений.

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

При этом надо иметь в виду, что наиболее высокие темпы прироста спортивных результатов спортсменов впервые 2-3 года специализированной подготовки. Рекомендуется учитывать следующие методические принципы:

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

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

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

\* *Единство общей и специальной физической подготовки.* На основе общей физической подготовки, заложенной на начальных этапах многолетней подготовки спортсмена, должно происходить увеличение доли специализированных упражнений в общем объеме учебно-тренировочных средств.

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

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

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

Основная цель учебно-тренировочного процесса - подготовить высококвалифицированных шахматистов, способных бороться за самые высокие места на муниципальных, областных, региональных и Всероссийских соревнованиях.

Для каждого этапа многолетней подготовки должен быть реализован дифференцированный подход в планировании нагрузок, правильное использование нагрузок и воздействие в процессе подготовки на спортсмена, основывается на принципе их возрастания, где объемы и способы определяются в зависимости от этапа подготовки,



возраста и спортивного мастерства спортсмена.

Содержание тренировки на каждом этапе предполагает строгую направленность на формирование календаря соревновательной деятельности, обеспечивающее эффективное выступление шахматистов на спортивных соревнованиях соответствующего уровня.

#### **4.1. 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 спортсмена, основывается на принципе их возрастания, где объемы и способы определяются в зависимости от этапа подготовки, возраста и спортивного мастерства спортсмена.

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

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

Легкоатлетические упражнения: ходьба на носках, на пятках, на внутренней, наружной стороне стопы, в полуприседе и приседе, выпадами, с высоким подниманием бедра, приставными и скрестными шагами, сочетание ходьбы с прыжками. Бег обычный, с высоким подниманием бедра, с подгибанием ноги назад, скрестным шагом вперед и в сторону. Бег на короткие дистанции 30, 60, 100 метров с низкого и высокого старта, бег по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных естественных и искусственных

препятствий. Бег с переменной скоростью на различные дистанции. Прыжки в высоту и длину с разбега и с места. Спортивные и подвижные игры. Дыхательная гимнастика.

1-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.

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
4. Шахматные задачи.
5. 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: поднятие и опускание ноги (прямой и согнутой, вперед, в сторону и назад), сгибание и разгибание ног стоя (полуприсед, присед, выпад), сидя, лежа, круговые движения (стоя, сидя, лежа), взмахи ногой (вперед, в сторону, назад), подскоки (ноги

вместе, врозь, скрестно, на одной ноге), передвижение прыжками на одной и двух ногах.

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

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

#### Дыхательная гимнастика.

1-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-ье 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-ье 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 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-ье 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-ье 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.

## Программный материал для этапа совершенствования спортивного мастерства

### 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 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. Контратака:
  - контрудар в центре;
  - контратака на разных флангах;
  - переход в контратаку с жертвой;
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.
2. Открытые и полуоткрытые линии:
3. Проблема центра:
4. Два коня:
  - успешная борьба против двух коней;
  - постановка мата двумя конями, против короля и пешки.
5. Обеспечение опорного пункта для коня.
6. Потенциальная проходная:
  - крайняя пешка
  - пешка в центре
7. Волнорез.
8. Взятие по Рубинштейну.
9. Метод Ботвинника.
10. Профилактика Тайманова.
11. Рецепт Ботвинника.
12. Набор Капабланки.
13. Нестандартный путь:
  - для ладьи;
  - для коня.

#### Тактическая подготовка

1. Конкурсы решения комбинаций и задач-миниатюр:
  - конкурс решения комбинаций;
  - блицконкурс;
  - конкурс решения задач-трехходовок;
2. Решение этюдов.
3. Комбинация. Наиболее характерные комбинационные возможности различных фигур:
  - комбинации, основанные на диагональном действии слонов;
  - коневые комбинации;
  - пешечные комбинации;
  - тяжелофигурные комбинации;
  - комбинации, основанные на взаимодействии фигур;
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

*Окончания:*

1. Ладейные окончания:

- 12 теоретических позиций
- с 2-мя лишними пешками
- борьба при большом количестве пешек
- ладья против пешек
- ладья против коня
- ладья против слона

2. Эндшпиль со слонами:

- разноцветные слоны
- однопольные слоны
- слон против пешек
- слон против коня

3. Коневые окончания:

- конь против пешек
- ничейные позиции

4. Ферзевые окончания.

5. Общие идеи эндшпиля.

*Дебют:*

1. Углубленное изучение избранных дебютов, с множеством вариаций и разветвлением.
- за черных на e4
  - за белых
  - за черных на d4

### 4.2. Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времен и в год (минут)	Сроки проведения	Краткое Содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки</b>	<b>3720/ 4260</b>		
	<b>до одного года обучения/свыше одного года обучения:</b>			
	История возникновения вида спорта «шахматы» и его развития	60/60	сентябрь	Зарождение вида спорта «шахматы». Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр

Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта «шахматы»	60/60	сентябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря
Требования техники безопасности при занятиях видом спорта «шахматы»	60/60	сентябрь	Инструктаж по технике безопасности во время учебно-тренировочного процесса
Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	60/60	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура, как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков
Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	180/120	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах
Закаливание организма	60/60	ноябрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом
Необходимые сведения	180/180	декабрь	Основы анатомии и физиологии человека.

	о строении и функциях мозга человека			Влияние спорта на организм человека. Понятие об анатомическом строении тела человека (костная система, связочный аппарат, мышцы). Общее понятие о системах кровообращения, дыхания, пищеварения, выделения
	Понятие о процессе спортивной подготовки	120/180	декабрь	Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие о учебно-тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Средства и методы технической подготовки. Методические приемы и средства обучения игры
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	60/60	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизм
	Теоретические основы обучения элементам техники и тактики вида спорта «шахматы»	60/120	февраль	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике и тактике их выполнения
	Теоретические основы судейства.	60/120	март	Понятийность. Классификация

	Правила вида спорта «шахматы»			спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта «шахматы»
	Режим дня и питания обучающихся	60/60	апрель	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание
	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта	180/180	июнь	Правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта «шахматы». Федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта. Общероссийские антидопинговые правила
	Требования к спортивной экипировке	60/60	июль	Требования к спортивной одежде и обуви для занятий шахматами.

	Понятие «Дебют», как его играть	760/900	сентябрь-август	Дебют - начало партии, благодаря множеству вариантов, и многолетнему опыту шахматистов прошлых лет, самые сильные ходы и варианты исследованы. Изучение разных дебютов на протяжении всех годов обучения
	Понятие «Миттельшпиль», как его играть	760/900	сентябрь - август	Стратегические, теоретические и технические приемы
	Понятие «Эндшпиль», как его играть	760/900	сентябрь-август	Пешечные, Ладейные, ферзевые, коневые и слоновьи окончания
	Вредные привычки	180/180	август	Курение. Алкоголизм. Наркотические вещества. Влияние вредных привычек на организм человека
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:</b>	<b>6540/9000</b>		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	120/120	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт - явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта «шахматы»	60/60	сентябрь	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря
	Требования техники безопасности при занятиях видом спорта «шахматы»	120/120	сентябрь	Инструктаж по технике безопасности во время учебно-тренировочного процесса

История возникновения олимпийского движения	120/120	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК)
Эволюция правил шахматы	60/120	октябрь	Все изменения в правилах игры шахматы с момента зарождения и до наших дней
Режим дня и питание обучающихся	120/120	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание
Физиологические основы физической культуры	120/120	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	120/120	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	120/120	февраль	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования



				слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата
	Тактические действия	120/120	февраль	Индивидуальные тактические действия
	Основные сведения о спортивной квалификации	120/120	март	Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий
	Антидопинговые правила	120/120	март	Перечень запрещенных веществ. Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние
	Психологическая подготовка	120/120	сентябрь-декабрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Самостоятельные занятия	120/120	апрель	Утренняя гимнастика (зарядка). Индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений. Составление индивидуальных планов подготовки
	«Дебют»	1560/ 2320	сентябрь-август	Дебют - начало партии, благодаря множеству вариантов, и многолетнему опыту шахматистов прошлых лет, самые сильные ходы и варианты исследованы.

				Изучение разных дебютов на протяжении всех годов обучения
	«Миттельшпиль»	1560/ 2320	сентябрь - август	Стратегические, теоретические и технические приемы
	«Эндшпиль»	1560/ 2320	сентябрь-август	Пешечные, Ладейные, ферзевые, коневые и слоновьи окончания
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	60/120	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта «шахматы», подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям
	Правила вида спорта «шахматы»	120/120	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях
	Последствия принятия алкоголя, табакокурения, электронных сигарет и наркотических веществ	120/180	август	Курение (табачных изделий и электронных сигарет) Алкоголизм. Наркотические вещества. Влияние вредных привычек на организм человека
Этап совершенствования спортивного мастерства	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>	<b>12000</b>		
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта «шахматы»	180	сентябрь	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря
	Требования техники безопасности при занятиях	180	сентябрь	Инструктаж по технике безопасности во время учебно-

	видом спорта «шахматы»			тренировочного процесса
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	180	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта «шахматы»
	Профилактика травматизма. Перетренированность недетренированность	180	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированност и». Принципы спортивной подготовки
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	180	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебнотренировочной и соревновательной деятельности
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	240	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки

	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	180	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	180	февраль	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата
	Тактические действия	180	февраль	Индивидуальные тактические действия Групповые тактические действия
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	180	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений
	Основные сведения о спортивной квалификации	180	март	Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Спортивные разряды по виду спорта «шахматы»
	Антидопинговые правила	240	март	Перечень запрещенных веществ. Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное

	Психологическая подготовка	180	сентябрь-декабрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся
	Самостоятельные занятия	180	апрель	Утренняя гимнастика (зарядка). Индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений. Составление индивидуальных планов подготовки
	«Дебют»	3000	сентябрь-август	Дебют - начало партии, благодаря множеству вариантов, и многолетнему опыту шахматистов прошлых лет, самые сильные ходы и варианты исследованы. Изучение разных дебютов на протяжении всех годов обучения
	«Миттельшпиль»	3000	Сентябрь - август	Стратегические, теоретические и технические приемы
	«Эндшпиль»	3000	Сентябрь-август	Пешечные, Ладейные, ферзевые, коневые и слоновьи окончания
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	180	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям

## 5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ ВИДА СПОРТА «ШАХМАТЫ»

Организация и осуществление образовательной деятельности по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки проводится с учетом особенностей организации непрерывного учебно-тренировочного процесса, комплектование учебно-тренировочных групп, организации и проведения промежуточной аттестации.

Для обеспечения непрерывного учебно-тренировочного процесса по виду спорта в учреждении учебно-тренировочный год начинается с 1 сентября и заканчивается 31 августа с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий. Учебно-тренировочный план круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут).

Этап спортивной подготовки	Год обучения	Возраст для зачисления	Наполняемость групп	Количество часов в неделю	Количество часов в год	Требования к спортивной подготовке
Этап начальной подготовки	1 год	6	10	6	312	выполнение контрольных нормативов
	2 год			8	416	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1 год	8	6	12	624	выполнение контрольных нормативов, выполнение 3-1 юношеских спортивных разрядов
	2 год			12	624	
	3 год			14	728	
	4 год			18	936	
Этап совершенствования спортивного мастерства	весь период	10	2	24	1248	выполнение контрольных нормативов, выполнение спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»

## 6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

### 6.1 Материально-технические условия реализации Программы

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

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре МБУДО «СШОР № 2 «Прогресс», 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):

- тренировочный зал (спортивный зал МБУДО «СШОР № 2 «Прогресс» общая площадь 328,8 м<sup>2</sup>) оборудованный раздевалками, душевыми комнатами;
- помещение для игры в шахматы («Шахматный клуб» общая площадь 101,5 м<sup>2</sup>);
- помещение для игры в шахматы («Шахматный клуб» общая площадь 209,5 м<sup>2</sup>);

В соответствии с ФССП для осуществления Программы МБУДО «СШОР № 2 «Прогресс» обеспечивает обучающихся:

- питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинским обеспечением, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

#### Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки

Таблица 1

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Доска шахматная демонстрационная с фигурами демонстрационными	комплект	4
2.	Доска шахматная с фигурами шахматными	комплект	50
3.	Секундомер	штук	2
4.	Стол шахматный	штук	50
5.	Стулья	штук	70
6.	Часы шахматные	штук	50
7.	Мат гимнастический	штук	2
8.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	3
9.	Турник навесной для гимнастической стенки	штук	1

## Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
			этап начальной подготовки		учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства	
			кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)
Шахматная доска складная с шахматными фигурами	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	1	3

## 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)		этап совершенствования спортивного мастерства	
				кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм спортивный летний	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2
2.	Костюм спортивный зимний	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2
3.	Кроссовки спортивные легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
4.	Кроссовки утепленные	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
5.	Футболка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	-	-	2	1
6.	Шапка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2



7.	Шорты спортивные	штук	на обучающе гося	-	-	-	-	2	1
----	------------------	------	------------------	---	---	---	---	---	---

## 6.2 Кадровые условия реализации программы

МАУДО «СШ «Юность» обеспечивает соблюдение требований к кадровым условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

Право на занятие педагогической деятельностью имеют лица, имеющие среднее профессиональное или высшее образование и отвечающие квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам, если иное не установлено настоящим Федеральным законом.

Номенклатура должностей педагогических работников организаций, осуществляющих образовательную деятельность, должностей руководителей образовательных организаций утверждается Правительством Российской Федерации.

К занятию педагогической деятельностью по дополнительным общеобразовательным программам допускаются лица, обучающиеся по образовательным программам высшего образования по специальностям и направлениям подготовки, соответствующим направленности дополнительных общеобразовательных программ, и успешно прошедшие промежуточную аттестацию не менее чем за два года обучения. Соответствие образовательной программы высшего образования направленности дополнительной общеобразовательной программы определяется руководителем учреждения.

К занятию педагогической деятельностью в государственных и муниципальных образовательных организациях не допускаются иностранные агенты.

Порядок допуска лиц к занятию педагогической деятельностью устанавливается федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере общего образования, по согласованию с федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере высшего образования, и федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере труда.

Требования к кадровому составу МАУДО «СШ «Юность»:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным:

- профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель»;
- профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта».

### 6.3 Информационно-методические условия реализации программы

1. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
2. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
3. Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
4. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «шахматы» утвержденный приказом Министерства спорта РФ от 09 ноября 2022 года № 952.
5. Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «шахматы» утвержденная приказом Министерства спорта РФ от 20 декабря 2022 года № 1276.
6. Методические рекомендации «Структура и содержание дополнительных образовательных программ спортивной подготовки для организаций дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности (спортивных школ)» (утв. 22.11.2022 ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания» Министерства просвещения РФ).
7. Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 N 629. "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".
8. Приказ Минспорта России от 03.08.2022 N 634 "Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки".
9. Приказ Минспорта России от 27.01.2023 N 57 "Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки".
10. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30 октября 2015 года № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации.
11. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 года № 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года».
12. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 года № 3894 «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации».
13. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678 «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».
14. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"

#### *Список литературы*

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

8. Авербах Ю.Л., Котов А. А., Юдович М. М. Шахматная школа. - М.: Физкультура и спорт, 1976.
9. Авербах Ю. Эндшпиль. I-V тома.-М.: Физкультура и спорт, 1981-84.
10. Спутник шахматиста: справочник /Под ред. В. П. Елесина, В. М. Волкова.
11. Голенищев В. Программа подготовки юных шахматистов II разряда. - М.:Изд. "Советская Россия", 1979.
12. Журавлев Н. Шаг за шагом.- М.: Физкультура и спорт, 1986.
13. Крогиус Н. В. Психологическая подготовка шахматиста.-М., Физкультура и спорт, 1975.
14. Костьев А. Н. Уроки шахмат. - М.: Физкультура и спорт, 1994.
15. Ласкер Э. Учебник шахматной игры. - М. : Физкультура и спорт, 1980.
16. Рохлин Я. Шахматы. Программа занятий. -М.: "Московская правда", 1961.
17. Романовский П. Миттельшпиль. - М. : Физкультура и спорт, 1963.
18. Шахматы, наука, опыт, мастерство /Под ред. Б. А. Злотника. - М.: Высшая школа, 1990.
19. Шахматы. Энциклопедический словарь. - М.: Советская энциклопедия, 1990.
20. Авербах Ю. Котов А. Тайманов М. и др. Шахматная академия. 24 лекции. - Ростов-на-Дону, 2003.
21. Авербах Ю. Котов Л. Юдович М. Шахматная школа. - Ростов-на-Дону, 2000.
22. Авербах Ю. Школа середины игры. - М., 2000.
23. Блох М. 600 комбинаций - М. 2001.
24. Волчок А.С. Уроки шахматной тактики - Николаев, 2003.
25. Мурашко В. Стяжкин В. «Шахматы. Спортивное совершенствование». - С.-Петербург, 1999.
26. Нейштадт Я. И. «Шахматный практикум». - М., 1980.
27. Эйве М. Стратегия и тактика. Курс шахматных лекций. - Ростов-на-Дону, 2002.

#### ***Перечень интернет — ресурсов***

- Министерство спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru/>
- Федеральный центр подготовки спортивного резерва <https://fcpsr.ru/>
- Официальный интернет-портал правовой информации <http://publication.pravo.gov.ru/>
- Министерство спорта Сахалинской области <https://sport.sakhalin.gov.ru/?m=text>
- Центр спортивной подготовки Сахалинской области <https://csp.sakhalin.gov.ru>
- Официальный сайт: Федерация шахмат России (ruchess.ru)
- <https://new.russwimming.ru/>
- Федерация шахмат Сахалинской области (sakh-chess.ru)
- Спортивные средства массовой информации <http://www.infosport.ru>
- Наука о тренерской работе (Abstracts) <http://www.rohan.sdsu.edu/dept/coachsci/index>
- Официальный сайт РУСАДА | За честный и здоровый спорт (rusada.ru)
- ВСЕМИРНЫЙ АНТИДОПИНГОВЫЙ КОДЕКС на русском языке
- [http://lib.sportedu.by/internet/title/code\\_ru.pdf](http://lib.sportedu.by/internet/title/code_ru.pdf)
- Консультант Плюс <http://www.consultant.ru/>
- [www.crestbook.com](http://www.crestbook.com) - сайт шахматы - онлайн.
- [www.chesspro.ru](http://www.chesspro.ru) - сайт профессионально о шахматах. [www.chessplanet.ru](http://www.chessplanet.ru) - сайт Шахматная планета. [www.gambler.ru](http://www.gambler.ru) - сайт интеллектуальные игры онлайн.