

Рассмотрено и принято  
на тренерском совете МБУ ДО  
«СШ по шахматам Карпова А.Е.»  
«07» 03 2023 г.  
Протокол № 3



«Утверждаю»  
Директор МБУ ДО  
«СШ по шахматам Карпова А.Е.»  
Джакаев Д.А.  
Приказ № 11  
от «07» 03 2023 г.

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

**МБУ ДО «СШ по шахматам Карпова А.Е.»**

## I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «шахматы» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «шахматы», утвержденным приказом Минспорта России от 09.11.2022г. № 952 и зарегистрированным Минюстом России 19.12.2022 г., регистрационный № 71617 (далее – ФССП).

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

В группах начальной подготовки учебно-тренировочный процесс преимущественно направлен на развитие личности, привитие навыков здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, определение специализации.

На учебно-тренировочном этапе повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки, приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта шахматы, формирование спортивной мотивации, укрепление здоровья спортсменов.

На этапе совершенствования спортивного мастерства решаются все более сложные задачи. При этом существенно повышается роль индивидуальных особенностей спортсмена, особенно в соревновательных упражнениях. Спортивная подготовка на данном этапе имеет выраженный специализированный характер, что проявляется в гибком использовании основных и дополнительных тренировочных средств с целью значительного повышения специальной подготовленности.

## II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта шахматы

1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

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

**Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки  
по виду спорта «шахматы»**

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	12	14
Общее количество часов в год	234	312	624	728

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

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются: групповые и индивидуальные (для занимающихся в группах УТГ спортсменов, выполнивших норматив кандидата в мастера спорта) тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, самостоятельная подготовка (не менее 10 % и не более 20 % в период отпуска тренера-преподавателя и нерабочих праздничных дней).

Формы организации образовательной деятельности: индивидуальная (для занимающихся в группах УТГ спортсменов, выполнивших норматив кандидата в мастера спорта) и групповая работа в рамках тренировочного занятия, выполнение домашних заданий по теоретической и физической подготовке, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика, промежуточная и итоговая аттестация.

**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)
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>			

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

### Спортивные соревнования

Требования к участию в спортивных соревнованиях, обучающихся:

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

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

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

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

### Объем соревновательной деятельности

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

### 2. Годовой учебно-тренировочный план дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «шахматы»

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

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта шахматы рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную

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

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

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

~на этапе начальной подготовки – двух часов;

~на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов.

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.

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

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

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
1.	Общая физическая подготовка (%)	14-16	8-14	4-8	4-6
2.	Специальная физическая подготовка (%)	–	–	4-6	4-6
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	–	2-4	3-5	5-12
4.	Техническая подготовка (%)	32-42	32-40	30-32	32-34
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	44-48	44-48	42-46	42-46
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	–	1-3	2-4	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4

### Примерный годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года НП 1 г.	Свыше года НП 2 г.об.	До трех лет УТГ до 3-х лет	Свыше трех лет УТГ св. 3-х лет
		Недельная нагрузка в часах			
		4,5	6	12	14
Максимальная продолжительность одного учебно-					

		тренировочного занятия в часах			
		2		3	
		Наполняемость групп (человек)			
		10-20		6-12	
1.	Общая физическая подготовка	28	31	44	29
	Самостоятельная подготовка*				
2.	Специальная физическая подготовка	-	-	25	29
	Самостоятельная подготовка*	-	-		
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	13	31	87
4.	Техническая подготовка	98	125	200	233
	Самостоятельная подготовка*				
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	101	131	287	306
	Самостоятельная подготовка*				
6.	Инструкторская и судейская практика	-	3	12	22
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	7	9	25	22
	Общее количество часов в год	234	312	624	728

\*Самостоятельная подготовка составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки (нерабочие праздничные дни и ежегодный оплачиваемый отпуск тренера-преподавателя).

### 3. Воспитательная работа

Воспитательная работа в спортивных школах направлена на формирование личности юного спортсмена. Главная задача – воспитание высоких моральных качеств: патриотизма, преданности своей стране, высокой сознательности, чувства ответственности за свои поступки, порученное дело. Не менее важно воспитание уважения, любви к труду и творчеству, настойчивости в достижении поставленной цели, добросовестности, организованности, умения преодолевать трудности, что особенно важно в деятельности спортсменов, так как успехи в современном спорте зависят во многом от трудолюбия. Столь же велико значение воспитания дружелюбия, взаимного уважения, способности сопереживать, стремления прийти на помощь, коллективизма, когда только совместные усилия приводят к достижению общей намеченной цели. Одним из главных качеств спортсменов является дисциплинированность. Ее воспитание следует начинать с первых занятий, строго требуя четкого исполнения указаний тренера-преподавателя, соблюдения правил поведения на тренировках и соревнованиях, в школе и дома. Основными средствами воспитательного взаимодействия при подготовке шахматистов являются: личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя; высокая организованность тренировочной и образовательной деятельности; дружный коллектив, сплоченный единством цели; атмосфера трудолюбия, творчества, взаимопомощи; бережное, вдумчивое отношение к традициям; система морального стимулирования; наставничество старших опытных спортсменов. Часто применяются следующие формы воспитательной работы: систематическое освещение событий в стране и мире; информирование о выдающихся достижениях российских спортсменов в шахматах и других видах спорта; беседы на нравственные темы; встречи с выдающимися спортсменами, интересными людьми; регулярное подведение итогов учебной и спортивной деятельности занимающихся; торжественное чествование победителей соревнований; просмотр соревнований; организация свободного времени спортсменов; взаимосвязь с общеобразовательной школой и школьными организациями.

## Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера- преподавателя, инструктора; составление конспекта учебно- тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; формирование навыков наставничества; формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		

3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;</li> <li>- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;</li> <li>- правомерное поведение болельщиков;</li> <li>- расширение общего кругозора юных спортсменов.</li> </ul>	В течение года

#### **4. Планы мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним**

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте (далее также - запрещенная субстанция и (или) запрещенный метод).

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями (далее также - антидопинговые правила).

Во время национальных и международных соревнований проводится допинг- контроль не только призеров, но и остальных участников по жребию или выбору судьи по допингу. Помещения (станции) допинг-контроля размещаются на всех спортивных аренах.

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» (с изменениями) организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

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

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

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

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во вне соревновательного периода запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во вне соревновательного периода.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной

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

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

### **Термины**

Антидопинговая деятельность – антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке, установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация – ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА – Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) – основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

Запрещенная субстанция – любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

Запрещенный список – список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод – любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена – любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период – период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в

зависимости от того, что позднее.

Спортсмен – любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение

«Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

### Примерный план антидопинговых мероприятий для спортсменов

№	Содержание мероприятия	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (спортивной специализации)
1	Проведение бесед по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним (примерные темы): «Ценности спорта», «Честная игра», «Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств», «Вредные привычки и их влияние на здоровье человека».	+	+
2	Онлайн-обучение на сайте РУСАДА «Ценности спорта» для спортсменов от 7 до 12 лет	+	+
3	Онлайн-обучение на сайте РУСАДА «Антидопинговый курс» для спортсменов от 13 лет	-	+
4	Организация и проведение лекций по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил.	+	+
5	Ознакомление лиц, проходящих спортивную подготовку, под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также антидопинговыми правилами.	+	+
6	Ознакомление спортсменов со списком запрещенных препаратов	-	+
7	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	+	+
8	Организация лекций по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил	+	+

Организация мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним осуществляется один раз в квартал и в течение года по плану антидопинговых мероприятий утвержденному приказом директора.

## **7. Планы инструкторской и судейской практики**

Одной из задач спортивной школы является подготовка спортсмена к роли помощника тренера, инструктора и участие в организации и проведении соревнований в качестве судьи. Решение этих задач целесообразно начинать на этапе начальной подготовки свыше года и продолжать тренерско-судейскую практику на следующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельного изучения литературы по шахматам. Спортсмены должны овладеть принятой в виде спорта терминологией, основными методами построения тренировочного занятия, навыками дежурного по группе (подготовка места тренировок, получение и сдача инвентаря). Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением заданий другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

В группах **начальной подготовки свыше года**, получение судейских навыков обучающимся осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

Во время занятий в группах **учебно-тренировочного этапа** шахматистам необходимо самостоятельное ведение дневника, где нужно вести учет тренировочных занятий с тематикой, заданий и поставленных задач, шахматных партий, регистрировать результаты выступления на соревнованиях, делать их анализ. Изучение правил судейства и организация соревнований. При изучении этого раздела ставится задача по приобретению занимающимися навыков судейства и организации шахматных соревнований. Рассказывая о той или иной теме, тренер-преподаватель должен стремиться давать как можно больше конкретных примеров из практики самих обучающихся.

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

На всех этапах подготовки необходимо наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к занятиям по шахматам и к участию в спортивных соревнованиях.

В соответствии Приложением № 1 приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

## **Кратность медицинских осмотров в течение календарного года**

1. лица, занимающиеся видом спорта «шахматы» на этапе начальной подготовки – 1 раз в 12 месяцев (врач педиатр);
2. лица, занимающиеся видом спорта «шахматы» на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 1 раз в 12 месяцев (врач по спортивной медицине);
3. лица, занимающиеся видом спорта «шахматы» на этапе совершенствования спортивного мастерства – 1 раз в 6 месяцев (врач по спортивной медицине).

Основными задачами медицинского обследования является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача.

В общем случае углубленное медицинское обследование позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленное медицинское обследование должно выявить динамику состояния основных систем организма шахматистов, определить основные компенсаторные факторы и потенциальные возможности их развития средствами тренировочных нагрузок. Таким образом, цель углубленного медицинского обследования – всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния организма, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Углублённое медицинское обследование проводится по графику и в соответствии с приказами руководителя Учреждения.

## **Планы применения восстановительных средств и мероприятий**

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

Восстановительные мероприятия должны рассматриваться как неотъемлемая часть тренировочного процесса. Средства и методы восстановления подразделяются на следующие группы: 1) естественные и гигиенические; 2) педагогические; 3) медико-биологические; 4) психологические. Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Основным критерием выбора конкретных восстановительных средств является индивидуальная реакция спортсменов на процедуры. Восстановительные процедуры осуществляются преимущественно после тренировок и в дни отдыха. В дни отдыха могут быть использованы более интенсивные формы восстановления – парная баня, сауна. Объем восстановительных средств в месячных и годичных циклах определяется в соответствии с особенностями подготовки. В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления. В соревновательном периоде возрастает объем медико- биологических и психологических средств. Таким образом, планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование тренировочных нагрузок, т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсмена. При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, недовосстановления. Субъективно шахматист не желает выполнять задания, проявляются вялость, апатия, иногда раздражительность, возможны плохой аппетит и сон, нарушение психической деятельности. Объективные симптомы – снижение работоспособности, изменения в деятельности сердечнососудистой системы, нервно-мышечного аппарата. В таком

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

### **Естественные и гигиенические средства восстановления**

К данным средствам восстановления относятся: 1) рациональный режим дня; 2) правильное, т.е. рациональное калорийное и сбалансированное питание; 3) естественные факторы природы. Режим дня следует составлять с учетом правильной смены различных видов деятельности, дифференцированного подхода к разным группам занимающихся (в зависимости от возраста, закономерностей восстановления организма) и имеющихся условий. При этом должна быть соблюдена рациональная организация тренировочных занятий, активного и пассивного отдыха, питания, специальных профилактически-восстановительных мероприятий, свободного времени. Организация питания. Использование естественных факторов природы. Велико значение использования естественных и гигиенических факторов. Это солнечные и воздушные ванны.

### **Методические средства восстановления**

Под методическими средствами восстановления подразумевается организация тренировочного процесса, включающая активный отдых, а именно: а) рациональное планирование тренировки, т.е. соответствие нагрузок функциональным возможностям организма спортсмена, рациональное сочетание общих и специальных средств тренировки, оптимальное построение тренировочных микро- и макроциклов, волнообразность нагрузки и отдыха, их оптимальное сочетание, широкое использование различных форм активного отдыха, различных видов переключения от одного вида работы к другому, введение специальных восстановительных циклов; б) правильное построение отдельного тренировочного занятия с использованием необходимых вспомогательных средств для снятия утомления в соответствии с суточным стереотипом: полноценная подготовительная и заключительная части занятия, правильный подбор мест занятий, введение специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона. Методические средства - основные, поскольку нерациональное планирование тренировочных нагрузок нивелирует воздействие любых естественных, медико-биологических и психологических средств. Методические средства должны обеспечивать эффективное восстановление за счет рациональной организации всего процесса подготовки. Большое значение как средство активного отдыха и средство повышения функциональных возможностей организма шахматиста имеет общефизическая подготовка. Общефизическая подготовка способствует ускорению восстановительных процессов в организме спортсмена, расширяет функциональные возможности организма и позволяет выдерживать более высокие умственные и психические нагрузки. Среди средств общефизической подготовки очень важны бег, ходьба на лыжах, бег на коньках, которые расширяют возможности сердечно - сосудистой и дыхательной системы, прыжковые упражнения и силовые локальные упражнения для отдельных групп мышц. Медико-биологические средства восстановления. Среди медико-биологических средств, используемых в шахматах, большую значимость имеет специально подобранное питание, а также витамины.

### **Психологические средства восстановления.**

В данной группе выделяются собственно психологические, психологобиологические и психотерапевтические средства, к которым относятся многообразные средства восстановления: от психорегулирующих, аутогенных тренировок, индивидуальной работы с психологом до простых

отвлекающих приемов. С помощью этих средств снижается уровень нервно-психологического напряжения и уменьшается умственное утомление. В целом особое внимание следует обращать на четкую организацию и планирование восстановительных мероприятий. Главное участие в этом, кроме тренера, должны принимать и родители занимающихся. Необходимо, чтобы и шахматисты представляли себе значение восстановительных факторов и умели использовать весь арсенал естественных и гигиенических средств в домашних условиях.

**Таблица самооценки состояния утомления спортсмена-шахматиста**

<b>Самооценка, ощущения при развитии утомления</b>	<b>Способы предупреждения и борьбы с утомлением.</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● усталость глаз,</li> <li>● тяжелая голова,</li> <li>● «ватная голова»,</li> <li>● головная боль,</li> <li>● «туманная голова»,</li> <li>● вялость,</li> <li>● сонливость,</li> <li>● апатия,</li> <li>● нежелание играть,</li> <li>● раздражительность.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Оценка психофизиологической стоимости каждой партии: знание уровня своей выносливости.</li> <li>2. Аэробные физические нагрузки, ежедневная гимнастика, применение витаминов.</li> <li>3. Умение восстанавливаться после игры.</li> </ol>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● трудность сосредоточения на игре,</li> <li>● появление «посторонних» мыслей, музыкальных мелодий,</li> <li>● утрата бдительности,</li> <li>● трудность представления позиций и расчета вариантов,</li> <li>● при нехватке времени – потеря «шахматного видения» и самоконтроля.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Аутомассаж, релаксационные паузы, умывание лица (головы) холодной водой, прогулки по залу (свежий воздух).</li> <li>2. Прием глюкозы – сахаросодержащих: конфет, печенья, пряников и др. кондитерских изделий, фруктовых соков и фруктов.</li> <li>3. Прием тонизирующих напитков: чая, кофе, лимонада.</li> </ol>

### **III. Система контроля**

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

1.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом; повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «шахматы»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах; соблюдать антидопинговые правила;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

1.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации): повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «шахматы» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «шахматы»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

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

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

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

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

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

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

№ п/п	Упражнения	Единица	Норматив
-------	------------	---------	----------

		измерения	юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
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	
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Приседание без остановки	количество раз	не менее	
2.2.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться пола	количество раз	не менее	
			2	
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/юноши	девочки/девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
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	
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
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Приседание без остановки	количество раз	не менее	
			18	12
2.2.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться пола	количество раз	не менее	
			8	8
<b>3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)</b>				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

#### IV. Рабочая программа по виду спорта шахматы

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

##### Этап начальной подготовки

Разделы подготовки	До года	Свыше года
Групповые и индивидуальные теоретические занятия	1. История шахмат. Происхождение шахмат. Распространение шахмат на Востоке. Мат Диларам. Проникновение шахмат в Европу. Мастера XVIII в. Андрэ Филидор и его теория.	1. История шахмат Европейские шахматисты 19 века. А. Андерсен. Наследие П. Морфи. Первый чемпион мира В. Стейниц и его учение. Эммануил Ласкер. Проникновение шахмат в Россию. М. Чигорин. Творчество З. Тарраша, Г. Пильсбери, А. Рубинштейна.
	2. Основы психологии человека. Спортивный режим Общие сведения об организме человека. Влияние физических упражнений на организм человека.	2. Основы психологии человека. Спортивный режим Ведущая роль нервной системы в деятельности всего организма человека. Здоровый образ жизни.
	3. Антидопинговые правила	3. Антидопинговые правила
	4. Дебют Дебют – начало партии. Как начинать партию. Основные принципы развития дебюта. Дебютные ловушки. Развивающие ходы. Безопасность короля. Создание угроз в дебюте. Борьба за центр.	4. Дебют Открытые дебюты. Значение флангов. Захват центра. Подрыв центра. Фланговые атаки. План в дебюте. Оценка позиции в дебюте. Связь дебюта с миттельшпилем. Стратегические идеи.
	5. Миттельшпиль Что делать после дебюта. Развитие фигур. Создание угроз. Отражение угроз соперника. Понятие о комбинации. Тактические удары, приемы. Принципы реализации материального преимущества. Комбинации.	5. Миттельшпиль Основные принципы разыгрывания середины игры: целесообразность в развитии фигур, мобилизация сил, определение ближайших и последующих задач. Разрушение пешечного центра. Уничтожение защиты.
	6. Эндшпиль Определение эндшпиля. Основные правила эндшпиля. Активность фигур. Централизация короля. Оппозиция. Мат одинокому королю ладьей, ферзем. Линейный мат. Правило квадрата.	6. Эндшпиль Пешечные окончания. Отдаленная проходная пешка. Защищенная проходная пешка. Пешечный прорыв. Коневые (слоновые) окончания. Цугцванг. Ладейные окончания. Ладья против пешек.
	7. Современные информационные технологии Общие сведения о работе ПК. Знакомство с шахматными программами.	7. Современные информационные технологии Овладение навыками работы в интернете с шахматными сайтами.
Групповые и индивидуальные тренировочные занятия	1. Стратегия и тактика Выбор хода и оценка позиции. Необеспеченная позиция короля. Атака на короля. Тактика в дебюте и миттельшпиле. Сильные и слабые фигуры. Сильные и слабые поля.	1. Стратегия и тактика Подвижный пешечный центр. Выигрыш темпа. РентЭ(СС)ен. Слабости пешечной структуры. Проходная пешка. Промежуточный ход. Размен.
	2. Анализ типовых позиций Дебютные ловушки. Король и пешка против короля. Оппозиция. Вечный шах.	2. Анализ типовых позиций Отдаленная (защищенная) проходная пешка. Ладья и пешка против ладьи. Слон против пешек. Конь против пешек.
	3. Решение задач Матовые комбинации. Комбинации на выигрыш фигуры. Открытое нападение. Открытый шах.	3. Решение задач Двойной удар. Связка. Уничтожение защиты. Промежуточный ход. Промежуточный шах.

	4. Тренировочные партии Французская защита. Ферзевый гамбит. Итальянская партия	4. Тренировочные партии Северный гамбит. Венская партия. Королевский гамбит.
ОФП	Уровень влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта шахматы. Простейшие удары по мячу. Различные удары по мячу. Игра головой. Понятие о финтах. Основы тактической игры. Командная игра. Игра на одни ворота. Здоровый образ жизни	Уровень влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта шахматы. Подвижные игры (вышибалы, салки и пр.) Разминка Наклоны (вперед, в сторону, назад), повороты (направо, налево), наклоны с поворотами, вращения. Движение различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движениями руками, выпады с наклоном туловища, круговые движения руками, и др.), упражнения на формирование правильной осанки. Дыхательная гимнастика
Тестирование и контроль	Тестирование и аттестация	1.Тестирование и аттестация

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

Разделы подготовки	До трех лет	Свыше трех лет
Групповые и индивидуальные теоретические занятия	1. История шахмат Х.-Р.Капабланка. Гипермодернизм как новое течение шахматной мысли. Шахматная жизнь России в начале 20 века. Творчество А. Нимцовича, Р. Рети, С. Тартаковера. А.Алехин – первый русский чемпион мира. М.Эйве. Советская шахматная школа и советские чемпионы мира	1. История шахмат Выдающиеся зарубежные шахматисты второй половины 20 века. Р.Фишер. А.Карпов. Г. Каспаров. Шахматы в начале 21 века. Новые лидеры мировых шахмат: В.Крамник, М.Карлсен и др. Российская шахматная школа.
	2. Основы психологии человека. Спортивный режим Гигиена умственного труда. Укрепление здоровья: аутотренинг, закаливание, двигательная активность. Организм человека и факторы риска: стрессы, гиподинамия, переутомление.	2. Основы психологии человека. Спортивный режим Спортивный режим во время соревнований. Биологические ритмы. Динамика работоспособности и режим дня. Организация тренировочного процесса.
	3. Антидопинговые правила	3. Антидопинговые правила
	4. Дебют Понятие инициативы в дебюте. Жертва пешки в дебюте за инициативу. Гамбиты. Испанская партия: основные варианты. Сицилианская защита: основные идеи и варианты. Защита Каро-Канн. Атака в дебюте. Стратегические идеи русской партии, скандинавской защиты, французской защиты, принятого ферзевого гамбита, староиндийской защиты. Значение флангов, дебютный захват центра с флангов, подрыв центра.	4. Дебют Дебют как подготовительная стадия к борьбе в середине игры. Стратегические идеи защиты Грюнфельда. Французская защита. Защита Нимцовича. Характеристика современных дебютов. Понятие дебютной новинки. Дебют Рети. Стратегические идеи защиты Алехина, защиты Уфимцева, защиты Тарраша, славянской защиты, староиндийского начала, голландской защиты, английского начала.
	5. Миттельшпиль План игры. Оценка позиций. Центр. Централизация. Атака в шахматной партии. Инициатива и темп. Фигурно- пешечная атака. Проблема центра. Пешечный прорыв. Подвижный пешечный центр. Центр и фланги. Инициатива и темп в атаке. Атака при разносторонних рокировках. Ограничение подвижности фигур, пространства,	5. Миттельшпиль Пассивная и активная защита. Составление плана защиты, перегруппировка сил. Переход к контрудару. Приемы тактической защиты. Стратегические приемы. Жертва материала для перехода в эндшпиль. Компенсация за ферзя, ладью, легкую фигуру в середине игры. Изолированные висячие пешки. Позиционная жертва пешки, качества. Игра на двух флангах.

	выключение фигур из игры. Защита в шахматной партии.	
	6. Эндшпиль Пешечные окончания. Король и пешка против короля и пешки. Король и пешка против короля и двух пешек. Окончания с одноцветными (разноцветными) слонами. Мат одинокому королю двумя слонами. Ладейные окончания. Реализация лишней пешки в многопешечном окончании. Построение моста. Принцип Тарраша. Позиция Филидора.	6. Эндшпиль Сложные пешечные окончания. Сложные ладейные окончания. Мат одинокому королю слоном и конем. Компенсация за ферзя, ладью, легкую фигуру в эндшпиле. Ладья против легких фигур. Ладья и конь против ладьи. Ладья и слон против ладьи. Легкофигурные окончания.
	7. Современные информационные технологии Принципы работы шахматных баз данных. Просмотр партий конкретного соперника при подготовке к шахматному турниру. Анализ сыгранных партий с помощью аналитических модулей. ChessBase, ChessAssistant.	7. Современные информационные технологии Тренажер для самостоятельного анализа шахматных партий. Fritz, Rybka, Houdini, Stockfish и другие шахматные программы. Читтерство. Основные алгоритмы современных шахматных программ.
Групповые и индивидуальные тренировочные занятия	1. Стратегия и тактика «Плохая фигура». Инициатива. Размен. Двойной удар. Форсированный мат. Пат. Позиционная жертва качества. Позиционная жертва пешки (фигуры). Размен. Позиционная ничья. Крепость.	1. Стратегия и тактика Изолированная пешка. Висячие пешки. Пешечный «клин» в центре. Цугцванг. Испанская структура. «Карлсбадская» структура. «Каменная стена». «Еж». Стратегические приемы защиты. Тренировка техники расчета.
	2. Анализ типовых позиций Пешечный прорыв и образование проходной пешки. Ладья и крайняя пешка против ладьи. Ладья и коневая пешка против ладьи. Окончания с одноцветными слонами. Окончания с разноцветными слонами. Подрыв центра. Атака при разносторонних рокировках. Отдаленная проходная пешка. Защищенная проходная пешка.	2. Анализ типовых позиций Создание слабостей. Слон с пешками против слона с пешками (одноцвет, разноцвет). Активность короля в эндшпиле. Открытые и полуоткрытые линии и атака на короля. Форпост на открытой и полуоткрытой линии. Борьба за открытую линию. Ладья против легких фигур. Ладья и слон (конь) против ладьи.
	3. Решение комбинаций Двойной удар. Форсированный мат. Пат. Двухходовки-трехходовки. Позиционная ничья. Крепость. Завлечение. Комбинации в 3-4 хода на выигрыш и ничью. Цугцванг.	3. Решение комбинаций Выключение фигуры из игры. Матовые комбинации. Атака слабых пунктов. Позиционная жертва качества. Компенсация за фигуру (ладью). Этюды.
	4. Тренировочные партии. Испанская партия. Сицилианская защита. Защита Каро-Канн. Пешечный эндшпиль. Ладейный эндшпиль. Русская партия. Староиндийская защита.	4. Тренировочные партии. Защита Грюнфельда. Защита Нимцовича. Эндшпиль с одноцветными (разноцветными) слонами. Английское начало. Славянская защита. Позиции без качества (без пешки) Ферзь против ладьи в эндшпиле.
	5. Самостоятельная работа	5. Самостоятельная работа.
Инструкторская и Судейская практика	Системы соревнований – круговая, олимпийская, швейцарская. Контроль времени. Таблицы. Положение о соревнованиях. Регламент. Требование к написанию положения о соревновании. Электронные шахматные часы.	Инструкторская и судейская практика Системы соревнований - круговая, олимпийская, швейцарская. Контроль времени. Таблицы. Положение о соревнованиях. Регламент. Требование к написанию положения о соревновании. Электронные шахматные часы.
ОФП и СФП	Темы по плану-конспекту	Темы по плану-конспекту. Подвижные игры, эстафеты с элементами футбола. Основы тактической игры. Индивидуальные тактические действия. Командная игра. «Перетягивание каната». «Борьба за мяч». Эстафеты с преодолением препятствий. Дыхательная гимнастика.
Тестирование и контроль	Тестирование и аттестация	Тестирование и аттестация.

## 2. Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки / Объем времени в год (минут)/ сроки проведения	Темы по теоретической подготовке	Краткое содержание (темы)
<p>Этап начальной подготовки /                      ≈ до года 120/свыше года 180 минут / В течение года</p>	<p>История возникновения вида спорта и его развитие.                      Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.                      Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом.                      Закаливание организма.                      Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом.                      Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта.                      Теоретические основы судейства.                      Правила вида спорта. Режим дня и питание обучающихся.                      Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта.</p>	<p>Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.                      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.                      Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.                      Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.                      Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.                      Понятие о технических элементах вида спорта.                      Теоретические знания по технике их выполнения.                      Антидопинговые правила.                      Понятийность. Классификация спортивных соревнований. 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.                      Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности.                      Рациональное, сбалансированное питание. Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.</p>
<p>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)/ ≈ до трех лет обучения 600/свыше трех лет обучения 960 минут/                      В течение года</p>	<p>Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств.                      История возникновения олимпийского движения.                      Режим дня и питание обучающихся.                      Физиологические основы физической культуры.                      Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося.                      Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта.                      Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы</p>	<p>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.                      Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.                      Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.                      Структура и содержание Дневника обучающегося.                      Классификация и типы спортивных соревнований.                      Антидопинговые правила. Понятийность. Спортивная</p>

	<p>техники вида спорта. Психологическая подготовка Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта. Правила вида спорта.</p>	<p>техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям. Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.</p>
--	---	---

## **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

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

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «шахматы» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «шахматы» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «шахматы» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «шахматы».

## **VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Материально-технические условия реализации Программы

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

- наличие тренировочного спортивного зала; наличие помещения для игры в шахматы
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава

России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)<sup>2</sup>;

- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

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

Таблица № 1

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Доска шахматная демонстрационная с фигурами демонстрационными	комплект	2
2.	Доска шахматная с фигурами шахматными	комплект	10
3.	Интерактивный комплект (мультимедийный проектор, компьютер, экран, специальное программное обеспечение для вида спорта шахматы)	штук	1
4.	Секундомер	штук	2
5.	Стол шахматный	штук	10
6.	Стулья	штук	10
7.	Часы шахматные	штук	10
8.	Мат гимнастический	штук	2
9.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	3
10.	Турник навесной для гимнастической стенки	штук	1

Таблица № 2

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

<sup>2</sup> с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67454).

## **1. Кадровые условия реализации Программы**

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

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 22.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

С целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий - дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации) не реже одного раза в пять лет.

## 2. Информационно-методические условия реализации Программы

### 1. Список литературных источников

1. О физической культуре и спорте в Российской Федерации (Текст): - Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ.
2. Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта шахматы: Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24.12.2021 г. № 1042, зарегистрирован в Министерстве юстиции РФ от 09.02.2022 № 67202.
3. Богданович, Г. Сицилианская защита. Вариант Рубинштейна/ Г.Богданович.
4. М.: Русский шахматный дом, 2007 . - 320 с.
5. Бондаревский, И.З.Комбинации в миттельшпиле/И.З.Бондаревский. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2001. – 128 с.
6. Гуфельд, Э.Е. Староиндийская длиною в жизнь / Э.Е.Гуфельд, О.В.Стецко.
7. М.: Рипол Классик, 2002. - 304 с.
8. Гуфельд, Э.Е. Искусство староиндийской защиты/Э.Гуфельд. - М.: Russian Chess House, 2008. - 320 с.
9. Дворецкий, М.И. Учебник эндшпиля Марка Дворецкого/ М.И.Дворецкий. – Харьков: Факт, 2006. – 496 с.
10. Калиниченко, Н.М. Дебютный репертуар атакующего шахматиста/ Н.М.Калиниченко. – М.: Russian chess house, 2005. – 241 с.
11. Калиниченко, Н.М. Дебютный репертуар позиционного шахматиста/ Н.М.Калиниченко. – М.: Russian chess house, 2009. – 220 с.
12. Карпов, А.Е. Учись играть защиту Каро-Канн/А.Е.Карпов. - Можайск: Джеймс, 1999. 183 с.
13. Карпов, А.Е. Защита Каро-Канн. Атака Панова/ А.Е.Карпов, М.Я.Подгаец.
14. М.: Russian Chess House , 2006. - 320 с.
15. Карпов, А.Е. Защита Каро-Канн. Закрытая и гамбитная / А.Е.Карпов, М.Я.Подгаец. - М.: Russian Chess House, 2006. - 332 с.
16. Каспаров, Г.К. Мои великие предшественники: Новейшая история развития шахматной игры: В 6-ти т. Т. 1: От Стейница до Алехина/ Г.К.Каспаров. - М.:РИПОЛ классик, 2005. – 502 с.
17. Каспаров, Г.К. Мои великие предшественники: Новейшая история развития шахматной игры: В 6-ти т. Т. 2: От Эйве до Таля/ Г.К.Каспаров. - М.:РИПОЛ классик, 2005. – 528 с.
18. Каспаров, Г.К. Мои великие предшественники: Новейшая история развития шахматной игры: В 6-ти т. Т. 3: От Петросяна до Спасского/ Г.К.Каспаров. - М.:РИПОЛ классик, 2005. – 384 с.
19. Каспаров, Г.К. Мои великие предшественники: Новейшая история развития шахматной игры: В 6-ти т. Т. 4: Фишер и звезды Запада/ Г.К.Каспаров. - М.:РИПОЛ классик, 2005. – 544 с.
20. Каспаров, Г.К. Мои великие предшественники: Новейшая история развития шахматной игры: В 7-ти т. Т. 5: Карпов и Корчной/ Г.К.Каспаров.
21. М.:РИПОЛ классик, 2006. – 528 с.
22. Михальчишин, А.Б. Магнус Карлсен. 60 партий лидера современных шахмат/ А. Б.Михальчишин, О.В.Стецко. – М.: Russian Chess House, 2011. - 296 с.
23. Михальчишин, А.Б. Сицилианская защита. Атака Созина-Фишера/ А. Б.Михальчишин, О.В.Стецко. – М.: Астрель, 2007. - 378 с.
24. Нейштадт, Я.И. Шахматный практикум/ Я.И.Нейштадт. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 239 с.
25. Нейштадт, Я.И. Шахматный практикум-2/ Я.И.Нейштадт. – Харьков: Фолио Олимпия Пресс, 1998. – 256 с.
26. Панченко, А.Н. Теория и практика миттельшпиля / А.Н.Панченко. – М.: РИПОЛ, 2004 – 256с.
27. Панченко, А.Н.Теория и практика шахматных окончаний / А.Н.Панченко.– М.: Russian chess house, 2013. – 400 с.
28. Полугаевский, Л.А. В сицилианских лабиринтах/Л.А.Полугаевский. – М.:Элекс-КМ, 2003. - 336 с.
29. Программа подготовки шахматистов-разрядников. II разряд - КМС /Под ред. В.Е.Голенищева. - М.: Russian chess house, 2004. - 276 с.
30. Тарраш, З. Учебник шахматной стратегии: Т.1 /З.Тарраш - Харьков: Фолио, 2001. – 333 с.
31. Тарраш, З. Учебник шахматной стратегии: Т.2 /З.Тарраш - Харьков: Фолио, 2001. – 315 с.
32. Тимошенко, Г.А. Дебютный репертуар будущего мастера
33. /Г.А.Тимошенко.- М.: Рипол Классик, 2009. - 240 с.
34. Франко, З. Тесты по стратегии и тактике /З.Франко. – М.: Russian chess house, 2014.- 344 с.

35. Халифман, А.В. Дебют белыми по Ананду 1.c4, том 2/ А.В.Халифман. - СПб.: Гарде, 2005. - 512 с.
36. Халифман, А.В. Дебют белыми по Ананду 1.e4, том 1/ А.В.Халифман. - СПб.: Гарде, 2004. - 280 с.
37. Халифман, А.В. Дебют белыми по Крамнику 1.Kf3, том 1а/ А.В.Халифман.
38. - СПб.: Гарде, 2006. - 292 с.
39. Шахматные окончания: Ладейные/Под ред. Ю.Л.Авербаха. – М.: Физкультура и спорт, 1984.–352с.
40. Шахматные окончания: Пешечные/Под ред. Ю.Л.Авербаха. – М.: Физкультура и спорт, 1983.–303с.
41. Шахматные окончания: Слон против коня, ладья против легкой фигуры. / Под ред. Ю.Л.Авербаха. - М.: Физкультура и спорт, 1981. – 288 с.
42. Шахматные окончания: Слоновые и коневые. / Под ред. Ю.Л.Авербаха. - М.: Физкультура и спорт, 1980. – 239 с.
43. Шахматные окончания: Ферзевые/Под ред. Ю.Л.Авербаха. – М.: Физкультура и спорт, 1982.–336с.
44. Шипов, С.Ю. Ёж: Учебник стратегии и тактики/С.Ю.Шипов. - М.: Рипол Классик, 2005. - 576с.
45. Якович, Ю.Р. Сицилианский миттельшпиль. Атаки на разных флангах / Ю.Р.Якович. - М.: ООО ИПК Парето-Принт, 2013. – 256 с.

## **2. Перечень аудиовизуальных средств**

1. CHESSMASTER 10
2. Шахматная Стратегия (CD) - Системные требования: Windows 95/98/NT/2000/ME, Pentium-75 МГц, 20 Мб RAM, 15 Мб свободного места на жестком диске, 4-скоростное устройство для чтения компакт-дисков или DVD-дисков, разрешение экрана 640x480 с глубиной цвета 8 бит.
3. Шахматные этюды - Системные требования: Windows 95/98/NT/2000/ME, Pentium-75 МГц, 20 Мб RAM, 15 Мб свободного места на жестком диске, 4-скоростное устройство для чтения компакт-дисков или DVD-дисков, разрешение экрана 640x480 с глубиной цвета 8 бит.
4. Houdini 4 Aquarium - Системные требования: Windows 95/98/NT/2000/ME, Pentium-75 МГц, 20 Мб RAM, 15 Мб свободного места на жестком диске, 4-скоростное устройство для чтения компакт-дисков или DVD-дисков, разрешение экрана 640x480 с глубиной цвета 8 бит.
5. Chess Assistant 11 Профессиональный пакет + Deep Rybka (Рыбка) 4 (DVD) - Системные требования: IBM-совместимый компьютер с частотой 1000 МГц, 256 МБ оперативной памяти (RAM), жесткий диск (5 Гб свободного места), Windows XP/Vista/7, накопитель DVD-ROM.
6. Deep Rybka 4.1 Аквариум 2011 - Системные требования: RAM 256 Мб, 4 Гб свободного места на жестком диске, Windows XP/Vista/7.
7. Fritz 13 - Системные требования: Intel Core 2 Duo 2.4 ГГц, 3 Гб RAM, DirectX10-совместимая видеокарта с 512 Мб памяти, Windows Media Player 11, Windows XP SP3/Vista.

## **3. Перечень ресурсов информационно - телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для использования в работе лицами, проходящими спортивную подготовку, и лицами ее осуществляющими**

1. <http://webchess.ru/> - сайт шахматной литературы
2. <http://www.chesspro.ru/> - информационный сайт
3. <http://www.crestbook.com/> - регулярная шахматная аналитика, обзоры текущих турниров, комментарии гроссмейстера С. Шипова и других гроссмейстеров.
4. <http://www.e3e5.com/> - регулярные шахматные новости, комментарии, обзоры известных гроссмейстеров
5. <http://www.russiachess.org/> - сайт Российской шахматной федерации
6. <http://www.ruschess.com/indexrus.php> - сайт баз партий