Автономная некоммерческая организация «Спортивный клуб «Толпар»

УТВЕРЖДАЮ
Директор АНО СК «Толпар»
_____ Даукеев А.М.
(подпись) (инициалы, фамилия)
_____ 2022 г.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Шахматы»

I. Общие положения

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

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

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Шахматы являются одним из популярных видов спорта во всем мире. Спортивную деятельность шахматиста обычно ассоциируют с умственной работой, имеющей яркую эмоциональную окраску. Шахматы, как вид соревновательной деятельности относятся, согласно Л.П. Матвееву, в общей классификации к группе абстрактно-игровых видов спорта, исход состязаний в которых в решающей мере определяется не двигательной активностью спортсмена, а абстрактно-логическим обыгрыванием соперника. Эта особенность шахмат, несомненно, оказывает определенное влияние и на систему подготовки, в которой в отличие от других видов спорта центральное место занимает профессиональная шахматная подготовка, а физическая подготовка решает лишь задачи общего характера, например, развитие общей выносливости.

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

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
Шахматы - командные соревнования	088 006 2 8 1 1 Я
Шахматы классические	088 001 2 8 1 1 Я
Блиц	088 002 2 8 1 1 Я
Быстрые шахматы	088 003 2 8 1 1 Я
Шахматная композиция	088 004 2 8 1 1 Я

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.

(Приложение № 1 ФССП по виду спорта «Шахматы», утв. Приказом Минспорта РФ от 09.11.2022 г. № 952)

Этап спортивной подготовки	**Сроки 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	2-4	8	6

специализации)			
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	10	2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	12	2

С учетом приказа Минспорта России от 03 августа 2022 г. № 634 *максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп* на этапах спортивной подготовки не должна **превышать двухкратного количества обучающихся**, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки.

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.

Допускается проведение (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- непревышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- непревышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

2.2. Объем Программы

(Приложение № 2 ФССП по виду спорта «Шахматы», утв. Приказом Минспорта РФ от 09.11.2022 г. № 952)

Этапный норматив	**Этапы и годы спортивной подготовки**							
	Этап начальной подготовки		**Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)**				**Этап совершенствования спортивного мастерства**	**Этап высшего спортивного мастерства**
	До года	**Свыше года**	**До трех лет**			**Свыше трех лет**		
			1г.	**2г.**	**3г.**	**4г.**		
Количество часов в неделю	**6**	**8**	**12**	**12**	**14**	**14**	**20**	**24**
Общее количество часов в год	**312**	**416**	**624**	**624**	**728**	**728**	**1040**	**1248**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Шахматы» рассчитывается на 52 недели в год. Учебно-тренировочный процесс проводится в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа - 60 минут. (Приказ Минспорта России от 03 августа 2022 г. № 634).

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

на этапе начальной подготовки – до двух часов;
на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации – трех часов;
на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;
на этапе высшего 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.

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

Организация организует работу спортивной подготовки в течение всего календарного года.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

• учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;
• самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;
• спортивные соревнования;
• контрольные мероприятия;
• инструкторская и судейская практика;
• медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

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

Учебно-тренировочные мероприятия

(Приложение № 3 ФССП по виду спорта «Шахматы», утв. Приказом Минспорта РФ от 09.11.2022 г. № 952)

№ 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	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к				

	официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей или специальной физической подготовке	-	14	18	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-тренировочные мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

Объем соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «шахматы»

(Приложение № 4 ФССП по виду спорта «Шахматы», утв. Приказом Минспорта РФ от 09.11.2022 г. № 952)

Виды соревнований (игр)	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет		
Контрольные	3	4	4	4	4	1
Отборочные	-	2	2	2	4	4
Основные	-	1	1	2	3	4
Всего игр	3	7	7	8	11	9

Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки спортсменов и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Различают:

- *контрольные соревнования*, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.

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

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

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

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

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

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

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «шахматы»

(Приложение № 5 ФССП по виду спорта «Шахматы», утв. Приказом Минспорта РФ от 09.11.2022 г. № 952)

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		ЭНП		ТЭ		ЭССМ	ЭВСМ
		до года	Свыше года	до трех лет	свыше трех лет		
1	Общая физическая подготовка (%)	14-16	8-14	4-8	4-6	4-6	4-6
2	Специальная физическая подготовка (%)	-	-	4-6	4-6	4-6	4-6
3	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	2-4	3-5	5-12	5-12	5-14
4	Техническая подготовка (%)	32-42	32-40	30-32	32-34	31-33	30-32
5	Тактическая, теоретическая ,психологическая подготовка (%)	44-48	44-48	42-46	42-46	40-42	40-42
6	Инструкторская и судейская практика (%)	-	1-3	2-4	2-4	2-4	2-4
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	5-7

Годовой учебно-тренировочный план

(см. Приложение № 1 дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Шахматы»)

Примерный план-график распределения тренировочных часов
для шахматистов этапа начальной подготовки 1 г. об. (6 часов в неделю)

№	Виды подготовки	Месяцы												Всего
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка														
1	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	11	11	11	10	11	11	11	12	10	11	15	14	138
Практика														
1	Общефизическая подготовка	4	5	5	4	4	4	5	5	3	5			44
2	Специальная физическая подготовка													
3	Техническая подготовка	11	12	10	14	9	9	10	9	5	10	13	12	124
4	Инструкторская и судейская практика													
Участие в соревнованиях														
1	Участие в спортивных соревнованиях													
Контрольно-переводные нормативы														
1	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль									6				6
	Всего часов	26	28	26	28	24	24	26	26	24	26	28	26	312

Примерный план-график распределения тренировочных часов для шахматистов этапа начальной подготовки 2 г. об. (8 часов в неделю)

№	Виды подготовки	Месяцы												Всего
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка														
1	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	17	16	15	15	15	14	15	16	10	15	18	18	184
Практика														
1	Общефизическая подготовка	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4			37
2	Специальная физическая подготовка													
3	Техническая подготовка	14	14	13	14	13	13	15	14	8	14	18	16	166
4	Инструкторская и судейская практика		1	1	1		1				1			5
Участие в соревнованиях														
1	Участие в спортивных соревнованиях		2	2	2	2	2	2	2	2				16
Контрольно-переводные нормативы														
1	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль									8				8

	Всего часов	34	36	34	36	34	34	36	36	32	34	36	34	416

Примерный план-график распределения учебно-тренировочных часов для шахматистов учебно-тренировочного этапа 1 г. об. (12 часов в неделю)

№	Виды подготовки	Месяцы												Всего
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка														
1	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	26	28	21	29	22	22	25	25	17	20	27	25	287
Практика														
1	Общефизическая подготовка	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3			34
2	Специальная физическая подготовка	2	3	2	3	3	2	2	3	2	3			25
3	Техническая подготовка	14	14	12	16	15	16	18	17	12	18	24	23	199
4	Инструкторская и судейская практика	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3			24
Участие в соревнованиях														
1	Участие в спортивных соревнованиях	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4			31
Контрольно-переводные нормативы														
1	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль			7						8	3	3	3	24
	Всего часов	51	54	51	57	48	48	54	54	48	54	54	51	624

Примерный план-график распределения учебно-тренировочных часов для шахматистов учебно-тренировочного этапа 2 г. об. (12 часов в неделю)

№	Виды подготовки	Месяцы												Всего
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка														
1	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	26	28	21	29	22	22	25	25	17	20	27	25	287
Практика														
1	Общефизическая подготовка	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3			34
2	Специальная физическая подготовка	2	3	2	3	3	2	2	3	2	3			25
3	Техническая подготовка	14	14	12	16	15	16	18	17	12	18	24	23	199
4	Инструкторская и судейская практика	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3			24
Участие в соревнованиях														
1	Участие в спортивных соревнованиях	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4			31

Контрольно-переводные нормативы														
1	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль			7						8	3	3	3	24
	Всего часов	51	54	51	57	48	48	54	54	48	54	54	51	624

Примерный план-график распределения учебно-тренировочных часов для шахматистов учебно-тренировочного этапа 3 г. об. (14 часов в неделю)

№	Виды подготовки	Месяцы												Всего
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка														
1	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	33	35	24	29	22	24	28	31	21	27	32	28	334
Практика														
1	Общефизическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3			38
2	Специальная физическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3			30
3	Техническая подготовка	14	15	13	22	20	18	21	18	16	20	28	27	232
4	Инструкторская и судейская практика	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3			29
Участие в соревнованиях														
1	Участие в спортивных соревнованиях	3	4	4	4	4	4	3	3	3	4			36
Контрольно-переводные нормативы														
1	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль			8						9	4	4	4	29
	Всего часов	59	64	59	65	56	56	62	62	58	64	64	59	728

Примерный план-график распределения учебно-тренировочных часов для шахматистов учебно-тренировочного этапа 4 г. об. (14 часов в неделю)

№	Виды подготовки	Месяцы												Всего
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка														
1	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	33	35	24	29	22	24	28	31	21	27	32	28	334
Практика														
1	Общефизическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3			38
2	Специальная физическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3			30

3	Техническая подготовка	14	15	13	22	20	18	21	18	16	20	28	27	232
4	Инструкторская и судейская практика	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3			29
Участие в соревнованиях														
1	Участие в спортивных соревнованиях	3	4	4	4	4	4	3	3	3	4			36
Контрольно-переводные нормативы														
1	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль			8						9	4	4	4	29
	Всего часов	59	64	59	65	56	56	62	62	58	64	64	59	728

Примерный план-график распределения учебно-тренировочных часов для шахматистов этапа совершенствования спортивного мастерства (20 часов в неделю)

№	Виды подготовки	Месяцы												Всего
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка														
1	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	37	43	28	40	30	32	38	39	24	34	37	35	417
Практика														
1	Общефизическая подготовка	4	4	4	4	5	5	4	4	4	4			42
2	Специальная физическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	5	5	4			42
3	Техническая подготовка	26	26	27	32	28	26	28	30	18	30	38	34	343
4	Инструкторская и судейская практика	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3			30
Участие в соревнованиях														
1	Участие в спортивных соревнованиях	11	11	11	11	10	10	10	10	10	10	10	10	124
Контрольно-переводные нормативы														
1	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль			8						16	6	6	6	42
	Всего часов	85	91	85	94	80	80	87	91	80	91	91	85	1040

Примерный план-график распределения учебно-тренировочных часов для шахматистов этапа высшего спортивного мастерства (24 часа в неделю)

№	Виды подготовки	Месяцы												Всего
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка														
1	Тактическая, теоретическая, психологическая	43	49	39	52	39	41	48	49	24	36	41	39	500

	подготовка													
Практика														
1	Общефизическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5			50
2	Специальная физическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5			50
3	Техническая подготовка	32	32	28	35	30	27	33	32	29	32	40	36	386
4	Инструкторская и судейская практика	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3			25
Участие в соревнованиях														
1	Участие в спортивных соревнованиях	15	15	15	15	15	15	14	14	14	14	14	14	174
Контрольно-переводные нормативы														
1	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль			8						16	13	13	13	63
	Всего часов	102	108	102	114	96	96	108	108	96	108	108	102	1248

2.5. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	**Профориентационная деятельность**		
1.1.	Судейская практика	**Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:** - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	**Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:** - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	В течение года
2.	**Здоровьесбережение**		
2.1.	Организация и проведение	**Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:**	В течение года

	мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	
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	В течение года

		подготовки;	
4.	**Развитие творческого мышления**		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	**Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:** - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года

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

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» 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 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. 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».

План антидопинговых мероприятий

Спортсмены	**Вид программы**	**Тема**	**Ответственный за проведение мероприятия**	**Сроки проведения**
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	август
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. «Честная игра»	**Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе**	По назначению
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренер	ежемесячно
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	**Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА**	По назначению

	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	январь
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	май сентябрь
	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	**Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе** **РУСАДА**	декабрь
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	август
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	январь
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	**Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА**	По назначению
	4. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	**Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА**	декабрь
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	май сентябрь
Этап совершенствования спортивного мастерства, **Этап высшего спортивного мастерства**	1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	январь
	2. Семинар	«Виды нарушений Антидопинговых правил» «Процедура	**Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе** **РУСАДА**	декабрь

		допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»		

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

Определения терминов

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.

2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

Представленная программа имеет цель подготовить не только игроков высокого уровня, но и грамотных спортсменов, досконально знающих правила шахмат, правила поведения во время игры на площадке и вне её, а также начинающих судей. Важным моментом является возможность спортсменам познакомиться со спецификой работы, что может послужить толчком к выбору данных профессий в дальнейшем. На данный момент вопрос развития спорта в нашей стране является весьма актуальным. Учитывая недостаток квалифицированных тренеров дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности в числе других спортивных организаций, должны взять на себя заботу о подготовке новых кадров в данной области.

Одной из задач организаций является подготовка спортсменов к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Спортсмены тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Спортсмены должны вместе с тренером проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков, осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время тренировочного процесса на любом этапе необходимо обязать занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, заданий и поставленных задач, шахматных партий, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Спортсмены этапа совершенствования спортивного мастерства должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей тренировки: разминки, основной и заключительной части; проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки.

Принимать участие в судействе в спортивных и общеобразовательных организациях в роли судьи. Для спортсменов этапа спортивного совершенствования итоговым результатом

является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

Спортсмены высшего спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

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

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку по шахматам, может быть зачислено на этап начальной подготовки только при наличии медицинских документов, подтверждающие отсутствие противопоказаний для освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

В планы медицинских и медико-биологических мероприятий входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств выполнений рекомендаций медицинских работников.
- выполнений рекомендаций медицинских работников.

Планы применения восстановительных средств.

К здоровью спортсменов предъявляются большие требования, так как в процессе учебно – тренировочной, соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. В современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям.

<u>Восстановительные процессы подразделяются на:</u>

- текущее восстановление в ходе выполнения упражнений;
-срочное восстановление, которое наблюдается в течение длительного времени после выполнения тренировочных нагрузок;
- стресс - восстановление – восстановление перенапряжений.

Восстановительный период характеризуется гетерохронностью нормализации как отдельных функций организма, так и организма в целом. Эта особенность объясняется избирательностью тренировочных воздействий и индивидуальными особенностями функционирования различных систем и органов у конкретного спортсмена.

Работоспособность и многие определяющие ее функции на протяжении периода восстановления после интенсивной работы не только достигают предрабочего уровня, но могут и превышать его, проходя через фазу «перевосстановления», которая рассматривается как фаза супер компенсации.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также стандартизованные функциональные пробы.

Для восстановления работоспособности спортсменов необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей шахматистов. Возросший объем и интенсивность тренировочного процесса в современных условиях вызывают необходимость в планировании и проведении эффективных мероприятий по обеспечению ускорения восстановительных процессов в организме спортсмена с целью повышения его работоспособности, предупреждения перенапряжений и других нарушений в состоянии здоровья. Восстановительные мероприятия должны рассматриваться как неотъемлемая часть 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. Для начинающих шахматистов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов. Основным критерием выбора конкретных восстановительных средств является индивидуальная реакция спортсмена на процедуры.

Восстановительные процедуры осуществляются преимущественно после занятий и в дни отдыха. После дневной тренировки могут быть использованы общий массаж, корригирующие упражнения, психореабилитационные процедуры. В дни отдыха могут быть использованы более интенсивные формы восстановления, в том числе активные продолжительные прогулки на свежем воздухе.

Во время интенсивных тренировок на тренировочных сборах может быть рекомендован следующий примерный восстановительный комплекс:

1) непродолжительный (3-5 минут) общий массаж, при необходимости можно добавить массаж утомленных групп мышц;

2) водные процедуры;

3) отдых на кушетках, в креслах (8-10 минут);

4) дневной сон (1,5-2 часа).

Объем восстановительных средств в месячных и годичных циклах определяется в соответствии с особенностями подготовки. В подготовительном и переходном периодах тренировок 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, то есть систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма шахматиста.

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

- субъективные: шахматист не желает выполнять задания, проявляются вялость, апатия, иногда раздражительность, возможны плохой аппетит и сон, нарушение психической деятельности;

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

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

К естественным и гигиеническим средствам восстановления относятся:

1) рациональный режим дня;

2) правильное, то есть 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 спортсменов. При этом должна быть соблюдена рациональная организация тренировочных занятий, активного и пассивного отдыха, питания, специальных профилактически-восстановительных мероприятий, свободного времени.

Основными формами питания являются завтрак, обед и ужин, однако, с точки зрения восстановительных процессов, под средствами питания понимается не обычное питание, а его составление с учетом специфики и характера как вообще шахматного спорта, так и непосредственно характера тренировочных нагрузок. Питание шахматиста должно быть подчинено определенному режиму. Пища должна быть не только калорийной, но и разнообразной, с включением растительных жиров. В период интенсивных тренировочных нагрузок целесообразно многократное питание до 5-6 раз в сутки, включая употребление специальных пищевых восстановительных средств (продукты и напитки повышенной биологической ценности).

Велико значение использования естественных и гигиенических факторов. Это солнечные и воздушные ванны, купание, закаливание, прогулки в парке – факторы, встречающиеся на определенном пространстве и действующие на нервную систему как тонизирующие раздражители. Экскурсии, выезды на лоно природы должны рассматриваться как обязательная часть восстановительных мероприятий. Использование естественных средств восстановления также должно проводиться на основе четкого плана, увязанного с планом всей подготовки.

Под педагогическими средствами восстановления подразумевается организация тренировочного процесса, включающая активный отдых, а именно:

а) рациональное планирование тренировки, то есть соответствие нагрузок функциональным возможностям организма, 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 с одного вида работы на другой, введение специальных восстановительных циклов;

б) правильное построение отдельного тренировочного занятия с использованием необходимых вспомогательных средств для снятия утомления: полноценная подготовительная и заключительная части занятия, правильный подбор мест занятий, введение специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона.

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

К медико-биологические средствам и методам восстановления относятся:

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

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

Психологические средства восстановления включают: психорегулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон – отдых и другие приемы психогигиены и психотерапии. Выделяются собственно психологические, психолого-биологические и психотерапевтические средства, к которым относятся многообразные средства восстановления: от психорегулирующих, аутогенных тренировок, индивидуальной

работы с психологом до простых отвлекающих приемов. С каждым годом психологические средства восстановления приобретают все большее значение в шахматах. С помощью этих средств снижается уровень нервно-психологического напряжения и уменьшается умственное утомление

Особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их.

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем -локального.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также показатели контроля в тренировочных занятиях.

Примерные комплексы основных средств восстановления

Время проведения	Средства восстановления
После тренировки	Гигиенический душ, влажное обтирание с последующим растиранием сухим полотенцем
После интенсивных тренировочных нагрузок	Гигиенический душ, рекомендуемые врачом индивидуально: - массаж, УВЧ-терапия, теплый душ; - сауна, массаж.

Таблица самооценки состояния утомления спортсмена-шахматиста

Самооценка, ощущения при развитии утомления	Способы предупреждения и борьбы с утомлением.
• усталость глаз, • тяжелая голова, • «ватная голова», • головная боль, • «туманная голова», • вялость, • сонливость, • апатия, • нежелание играть, • раздражительность.	1. Оценка психофизиологической стоимости каждой партии: знание уровня своей выносливости. 2. Аэробные физические нагрузки, еже-дневная гимнастика, применение витаминов. 3. Умение восстанавливаться после игры.
• трудность сосредоточения на игре, • появление «посторонних» мыслей, музыкальных мелодий, • утрата бдительности, • трудность представления позиций и расчета вариантов, • при нехватке времени – потеря «шахматного видения» и самоконтроля	1. Аутомассаж, релаксационные паузы, умывание лица (головы) холодной водой, прогулки по залу (свежий воздух). 2. Прием глюкозы – сахаросодержащих: конфет, печенья, пряников и др. кондитерских изделий, фруктовых соков и фруктов. 3. Прием тонизирующих напитков: чая, кофе, лимонада.

К спортсменам, проходящим спортивную подготовку, предъявляются большие психофизические требования.

Психофизические состояния оказывают на деятельность спортсмена положительное и отрицательное влияние. Возникновение предсоревновательного возбуждения способствует настрою спортсмена на предстоящую деятельность, помогает мобилизовать к работе вегетативные функции. В то же время чрезмерное возбуждение перед соревнованиями может играть и отрицательную роль, нарушая стереотип, навыки, снижая внимание, память и другие процессы и функции. Утомление, ухудшающее спортивный результат на соревнованиях, в тренировочном процессе необходимо, так как без него не будет реакции сверх восстановления, следовательно, и роста тренированности.

Каждый спортсмен испытывает перед соревнованием сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни спортсмены испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других спортсменов возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения – все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена.

Психофизические состояния спортсменов

Спортивная деятельность	Состояние
1. В тренировочной	тревожность, неуверенность
2. В предсоревновательной	волнение, стартовая лихорадка, стартовая апатия
3. В соревновательной	мобильность, мертвая точка, второе дыхание
4. В послесоревновательной	фрустрация, воодушевление, радость

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

- спортсмен не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность, наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;

- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающих на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие; в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других воздействует успокаивающе;

- воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.).

Успех выступления команды в соревнованиях во многом зависит от умелого управления тренером командой.

III. Система контроля

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:

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

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.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «гроссмейстер России» и (или) «мастер спорта России

международного класса не реже одного раза в два года;

- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

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.

После каждого года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, спортсмены сдают нормативы итоговой аттестации.

По результатам сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний), а также результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях осуществляется перевод спортсменов на следующий год этапа подготовки реализации программы.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки, но не более 1 раза.

3.1. 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
Нормативы общей физической подготовки						
1	Бег на 30 м	с	Не более		Не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее		Не менее	
			7	4	10	6
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее		Не менее	
			+1	+3	+3	+5
4	Прыжок в длину с место толчком двумя ногами	см	Не менее		Не менее	
			110	105	120	115

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	Не более	

			6,0	6,2
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее	
			17	11
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+7	+9
1.5.	Челночный бег 3х10 м	с	Не более	
			9,2	9,5
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Приседание без остановки	Количество раз	Не менее	
			10	8
2.2.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, Пальцами рук коснуться пола	Количество раз	Не менее	
			2	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	***Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)***	***Спортивные разряды: - третий юношеский спортивный разряд - второй юношеский спортивный разряд - первый юношеский спортивный разряд***		
3.2.	***Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)***	***Спортивные разряды: - третий спортивный разряд - второй спортивный разряд - первый спортивный разряд***		

Нормативы общей физической подготовки и 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
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	Не более	
			9,5	10,1
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее	
			28	14
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+9	+13
1.4.	Челночный бег 3х10м	с	Не более	
			7,9	8,2
1.5.	Прыжок в длину с место толчком двумя ногами	см	Не менее	
			180	165
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Количество раз	Не менее	
			46	40
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Приседание без остановки	Количество раз	Не менее	
			18	12
2.2.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, Пальцами рук коснуться пола	Количество раз	Не менее	
			8	8
3.7.Уровень спортивной квалификации				
3.1	***Спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта»***			

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	Не более	
			8,2	9,6
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее	
			34	13
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+11	+15
1.4.	Челночный бег 3х10м	с	Не более	
			7,2	8,0
1.5.	Прыжок в длину с место толчком двумя ногами	см	Не менее	
			215	180
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Количество раз	Не менее	
			49	43
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Приседание без остановки	Количество раз	Не менее	
			22	16
2.2.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, Пальцами рук коснуться пола	Количество раз	Не менее	
			12	12
3.8.Уровень спортивной квалификации				
3.1	***Спортивные звания «Мастер спорта России» и (или) «Гроссмейстер России»***			

Нормативы по техническому мастерству для перевода на этапе начальной подготовки.

При приеме на этап начальной подготовки: знать правила шахматной игры

ЭНП 1 года

1. Знать основы шахматного кодекса, уметь записывать партию. Определять цвет полей шахматной доски по названным координатам «вслепую».
2. Знать историю вопроса о происхождении шахмат и распространения их на Востоке.
3. Показать знания простейших дебютных принципов.
4. Уметь определять названия и идеи основных тактических приемов.
5. Владеть простейшими принципами реализации материального преимущества.
6. Уметь ставить мат одинокому королю: ферзем, ладьей, двумя слонами.
7. Участвовать в квалификационных турнирах.

ЭНП 2 года

1. Знать основы шахматного кодекса, уметь записывать партию.
2. Определять цвет полей шахматной доски по названным координатам «вслепую». Знать правила игры с использованием шахмат.
3. Владеть основными принципами разыгрывания дебюта. Показать знание стратегических идей гамбита Эванса, венской партии, королевского гамбита.
4. Показать умение осуществлять простые шахматные приемы (комбинации) в пределах двух-трех ходов, составлять простейший план игры, давать оценку позиции.
5. Владеть основами пешечного эндшпиля. Знать окончания «легкая фигура против пешки».

6. Участвовать в квалификационных турнирах.

80-100 % - «отлично»
60-80 % – «хорошо»
40-60 % – «удовлетворительно»
менее 40% «неудовлетворительно»

Нормативы по техническому мастерству для зачисления в группы на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

УТЭ (ЭСС) 1 года обучения

1. Знать разрядные нормы и требования по шахматам.
2. Знать системы соревнований по шахматам, уметь пользоваться таблицей очередности игры, определять цвет фигур, знать разновидности контроля времени на обдумывание ходов.
3. Владеть понятием «инициатива в дебюте». Показать знания стратегических идей защиты Филидора, шотландской партии и шотландского гамбита, главных систем испанской партии, сицилианской защиты, защиты Каро-Канн, отказного ферзевого гамбита.
4. Владеть понятием «атака в шахматной партии», знать основные проблемы и виды центра в шахматной партии.
5. Знать основные приемы борьбы в легкофигурных окончаниях, окончание типа «ладья и пешка против ладьи».
6. Иметь понятие о тренировке шахматиста.
7. Участвовать в квалификационных, отборочных турнирах.

УТЭ (ЭСС) 2 года обучения

1. Уметь организовать и проводить простейшие шахматные соревнования.
2. Рассказать об основных положениях теории В. Стейница для развития шахматной теории.
3. Дать характеристику современных дебютов. Показать знание стратегических идей русской партии, скандинавской защиты, французской защиты, принятого ферзевого гамбита, староиндийской защиты.
4. Владение основными приемами атаки короля, продемонстрировать умение вести игру на ограничение подвижности фигур противника.
5. Владеть основными приемами борьбы в многопешечных окончаниях и окончаниях типа «ладья с пешкой против ладьи с пешкой».
6. Участвовать в квалификационных, отборочных и турнирах

УТЭ (ЭСС) 3 года обучения

1. Уметь организовать и проводить простейшие шахматные соревнования.
2.Рассказать об основных положениях теории В. Стейница для развития шахматной теории.
3.Дать характеристику современных дебютов. Показать знание стратегических идей русской партии, скандинавской защиты, французской защиты, принятого ферзевого гамбита, староиндийской защиты.
4. Владение основными приемами атаки короля, продемонстрировать умение вести игру на ограничение подвижности фигур противника.
5. Владеть основными приемами борьбы в многопешечных окончаниях и окончаниях типа «ладья с пешкой против ладьи с пешкой».
6. Показать знание основных этапов подготовки шахматиста.
7. Участвовать в квалификационных, отборочных турнирах.

УТЭ (ЭСС) 4 года обучения

1. Уметь организовать и проводить простейшие шахматные соревнования.
2.Рассказать об основных положениях теории В.Стейница для развития шахматной теории.
3.Дать характеристику современных дебютов. Показать знание стратегических идей русской партии, скандинавской защиты, французской защиты, принятого ферзевого гамбита, староиндийской защиты.
4. Владение основными приемами атаки короля, продемонстрировать умение вести игру на ограничение подвижности фигур противника.
5. Владеть основными приемами борьбы в многопешечных окончаниях и окончаниях типа «ладья с пешкой против ладьи с пешкой».
6. Показать знание основных этапов подготовки шахматиста.

7. Участвовать в квалификационных, отборочных турнирах.

80-100 % - «отлично»,
60-80 % – «хорошо»,
40-60 % – «удовлетворительно»,
менее 40% «неудовлетворительно»

Нормативы по техническому мастерству для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

1. Умение работать с шахматными аналитическими программами.
2. Умение оценивать позицию и составлять план игры в атаке и в защите.
3. Умение разыгрывать позиции с материальным и позиционным перевесом, с компенсацией за материал.
4. Умение разыгрывать сложные окончания, окончания с разным материалом, окончания с преимуществом двух слонов.
5. Умение рассчитывать сложные варианты, решать этюды.
6. Показать спортивные и творческие достижения, соответствующие годовым индивидуальным планам.

Нормативы по техническому мастерству для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства

1. Умение работать с шахматными аналитическими программами.
2. Умение оценивать позицию и составлять план игры в атаке и в защите.
3. Умение разыгрывать позиции с материальным и позиционным перевесом, позиции с необычным соотношением сил и компенсацией за материал.
4. Умение разыгрывать сложные окончания, окончания с разным материалом, окончания с преимуществом двух слонов.
5. Умение рассчитывать сложные варианты, решать этюды.
6. Показать спортивные и творческие достижения, соответствующие годовым индивидуальным планам.

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

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

Этап начальной подготовки До года 312 часов
ТЕОРИЯ
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка – 138 ч.

1. **Элементарные понятия по теории шахмат**

Техника безопасности на занятиях по шахматам. История развития шахмат. Происхождение шахмат. Распространение шахмат на Востоке. Мат Диларам. Проникновение шахмат в Европу. Мастера XVIII в. Андрэ Филидор и его теория. Шахматная доска и нотация.Шахматные фигуры, их названия. Понятие «ход» в шахматах. Правила игры. Нотация. Понятие шах и мат. Ничья. Вечный шах. Пат.

Основы шахматной теории: сущность и цель игры в шахматы, основные стадии партии: начало, середина, окончание, связь теории с практикой. Значение начала (дебют). Основные принципы развития дебюта. Дебютные ловушки.

Дебют

Дебют - начало партии. Как начинать партию. Основные принципы развития дебюта. Дебютные ловушки. Развивающие ходы. Безопасность короля. Создание угроз в дебюте. Борьба за центр.

Миттельшпиль

Что делать после дебюта. Развитие фигур. Создание угроз. Отражение угроз соперника. Понятие о комбинации. Тактические удары, приемы. Принципы реализации материального преимущества. Комбинации.

Эндшпиль

Определение эндшпиля. Основные правила эндшпиля. Активность фигур. Централизация короля. Оппозиция. Мат одинокому королю ладьей, ферзем. Линейный мат. Правило квадрата.

Общие сведения о работе ПК. Запуск учебных шахматных программ.

2. Основы психологии человека. Спортивный режим. Антидопинговые правила

Общие сведения об организме человека. Влияние физических упражнений на организм человека. Значение режима, ежедневной гимнастики, водных процедур, нормального сна и двигательной активности для шахматиста. Основы здорового образа жизни. Спортивный режим и гигиена: гимнастика, сон, питание, купание, двигательная активность. Антидопинговые правила.

3. Тактическая подготовка

Развитие комбинационного зрения. Различные тактические приемы, комбинации. Упражнения на мат в 1 ход Матовые комбинации. Комбинации на выигрыш фигуры. Открытое нападение. Открытый шах. Тактические приемы «двойной удар» и «завлечение». Тактический прием «связка» и «отвлечение»

Тактическая подготовка с использованием ПК.

ПРАКТИКА

1. Общая физическая подготовка – 44 ч.

2. Техническая подготовка – 124 ч.

1. Стратегия и тактика:

Определение стратегии. Принципы реализации материального преимущества. Выбор хода и оценка позиции. Необеспеченная позиция короля. Атака на короля. Тактика в дебюте и миттельшпиле. Сильные и слабые фигуры. Сильные и слабые поля. Оценка позиции и план. Рокировка. Превращение пешек

2. Анализ типовых позиций:

Дебютные ловушки. Король и пешка против короля. Оппозиция. Вечный шах. Типовые ошибки при разыгрывании начала партии

3. Решение задач и комбинаций:

Матовые комбинации. Комбинации на выигрыш фигуры. Открытое нападение. Открытый шах. Игра двумя ладьями при матовании короля. Игра ферзем при матовании короля.

4.Тренировочные партии.

Французская защита. Ферзевый гамбит. Итальянская партия, молниеносная и быстрая игра.

3.Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль - 6 ч.

Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы, тесты

Этап начальной подготовки
До года 416 часов

ТЕОРИЯ

Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка – 184 ч.

1. Основные сведения по теории шахмат

Повторение пройденного материала . Краткая историческая справка. Доска и фигуры. Основные правила, определяющие ход игры. Шахматная нотация. Сложные правила. Ценность фигур и

пешек. Некоторые случаи ничьей . Мат тяжелыми фигурами.

Дебют: Открытые дебюты. Значение флангов. Захват центра. Подрыв центра. Фланговые атаки. План в дебюте. Оценка позиции в дебюте. Связь дебюта с миттельшпилем. Стратегические идеи. Как начать партию. Что делать после дебюта. Использование материального перевеса.

Миттельшпиль: Основные принципы разыгрывания середины игры: целесообразность в развитии фигур, мобилизация сил, определение ближайших и последующих задач. Разрушение пешечного центра. Уничтожение защиты.

Эндшпиль: Пешечные окончания. Отдаленная проходная пешка. Защищенная проходная пешка. Пешечный прорыв. Коневые (слоновые) окончания. Цугцванг. Ладейные окончания. Ладья против пешек. Король и пешка против короля. Борьба ферзя против пешки. Некоторые случаи ничьей при большом материальном перевесе. Простейшие ладейные окончания . Легкофигурные окончания

Овладение навыками работы в интернете сайтами. Игра против программы. Запись шахматной партии и разбор ошибок.

2. Основы психологии человека. Спортивный режим. Антидопинговые правила

Строение организма человека. Ведущая роль нервной системы в деятельности всего организма человека. Влияние физических упражнений на организм человека. Опорно-двигательная система. Профилактика травматизма. Здоровый образ жизни. Основы здорового образа жизни. Гигиенические знания и навыки. Общий распорядок дня. Режим питания. Антидопинговые правила.

3. Тактическая подготовка

Развитие комбинационного зрения. Различные тактические приемы, комбинации. Матовые комбинации. Комбинации на выигрыш фигуры. Открытое нападение. Открытый шах. Двойной удар. Связка. Уничтожение защиты. Промежуточный ход. Промежуточный шах. Наиболее характерные комбинационные возможности различных фигур. Классификация комбинаций по идеям. Ловушки. Атака на короля. Тактическая подготовка с использованием ПК.

ПРАКТИКА

1. Общая физическая подготовка – 37 ч.

2. Техническая подготовка – 166 ч.

1. Стратегия и тактика:

Подвижный пешечный центр. Выигрыш темпа. Рентген. Слабости пешечной структуры. Проходная пешка. Промежуточный ход. Размен. Влияние пешечной конфигурации на течение борьбы. Открытая линия и 7-ая (2-я) горизонталь.

2.Анализ типовых позиций:

Отдаленная (защищенная) проходная пешка. Ладья и пешка против ладьи. Слон против пешек. Конь против пешек.

3. Решение задач:

Двойной удар. Связка. Уничтожение защиты. Промежуточный ход. Промежуточный шах.

4. Тренировочные партии.

Северный гамбит. Венская партия. Королевский гамбит. Молниеносная и быстрая игра.

3.Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль – 8 ч.

Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы, тесты. Восстановительные мероприятия

5.Инструкторская и судейская практика – 5 ч.

Правила игры. Нотация. Турнирная дисциплина. Правило «тронул – ходи». Значение спортивных соревнований и их место в учебно-тренировочном процессе. Виды соревнований: личные, командные, лично-командные, официальные, товарищеские. Квалификационные турниры.. Основы судейства соревнований

6.Участие в спортивных соревнованиях – 16 ч.

Турниры группы. Квалификационные турниры.

Учебно-тренировочный этап
1 года 468 часов

ТЕОРИЯ

Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка – 287 ч.

1. Основные сведения по теории шахмат Превращение пешек, рокировка, взятие на проходе . Ценность фигур и пешек. Ничья. Вечный шах. Пат. **Дебют:** Как начинать партию. Что делать после дебюта. Короткие партии (до 10 ходов) с явными ошибками одного из соперников. Понятие инициативы в дебюте. Жертва пешки в дебюте за инициативу. Гамбиты. Испанская партия: основные варианты. **Миттельшпиль:** План игры. Оценка позиций. Центр. Централизация. Атака в шахматной партии. Инициатива и темп. Фигурно-пешечная атака. Проблема центра. Использование большого мастер перевеса **Эндшпиль:** Игра на мат в простейших окончаниях. Мат тяжелыми фигурами. Король и пешка против короля. Проведение пешки в ферзя. Пешечные окончания. Король и пешка против короля и пешки. Король и пешка против короля и двух пешек. Окончания с одноцветными (разноцветными) слонами. Принципы работы шахматных баз данных. Просмотр партий по конкретному сопернику при подготовке к шахматному турниру. Анализ сыгранных партий с помощью аналитических модулей. ChessBase, ChessAssistant.Анализ Тактическая подготовка.
2. Основы психологии человека. Спортивный режим. Антидопинговые правила Гигиена умственного труда. Укрепление здоровья: аутотренинг,закаливание, двигательная активность. Понятие о гигиене. Основные сведения о гигиене физической культуры и спорта. Личная гигиена шахматиста. Методы закаливания. Закаливание и его роль в профилактике инфекционных и простудных заболеваний. Средства закаливания и методы их применения.
3. Тактическая подготовка Развитие комбинационного зрения. Расчет вариантов. Различные тактические приемы, комбинации. Матовые комбинации. Комбинации на выигрыш фигуры. Различные виды комбинаций конных ударов. Ловушки. Тактическая подготовка с использованием ПК.
ПРАКТИКА
1.Общая физическая подготовка – 34 ч.
2. Специальная физическая подготовка – 25 ч.
3. Техническая подготовка – 199 ч. *1. Стратегия и тактика:* Определение стратегии и тактики. Расчет и план. «Плохая фигура». Инициатива.Размен. Двойной удар. Форсированный мат. *2. Анализ типовых позиций.* Пешечный прорыв и образование проходной пешки. Ладья и крайняя пешка против ладьи. Ладья и коневая пешка против ладьи. *3. Решение комбинаций:* Упражнения на мат. Двойной удар. Форсированный мат. Пат. Двухходовки-трехходовки. Позиционная ничья. Крепость. Завлечение. Комбинации в 3-4 хода на выигрыш и ничью. Цугцванг. *4. Тренировочные партии.* Испанская партия. Сицилианская защита. Защита Каро-Канн. Молниеносная и быстрая игра.
4.Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль – 24 ч. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы, тесты. Восстановительные мероприятия
5.Инструкторская и судейская практика – 24 ч. Судейство в соревновании. Воспитательная роль судьи. Системы проведения соревнований: круговая, олимпийская, швейцарская. Основные положения правил игры по шахматам. Разрядные нормы и требования по шахматам.
6.Участие в спортивных соревнованиях - 31 ч. Турниры группы. Квалификационные турниры.

Учебно-тренировочный этап **2 года 468 часов**
ТЕОРИЯ
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка – 287 ч.

3. Основные сведения по теории шахмат **Дебют:** 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. **Миттельшпиль:** Пешечный прорыв. Подвижный пешечный центр. Центр и фланги. Инициатива и темп в атаке. Атака при разносторонних рокировках. Ограничение подвижности фигур, пространства, выключение фигур из игры. Защита в шахматной партии**.** **Эндшпиль:** Мат одинокому королю двумя слонами. Ладейные окончания. Реализация лишней пешки в многопешечном окончании. Построение моста. Принцип Тарраша. Позиция Филидора**.** Принципы работы шахматных баз данных. Просмотр партий по конкретному сопернику при подготовке к шахматному турниру. Анализ сыгранных партий с помощью аналитических модулей. ChessBase, ChessAssistant. Анализ. Тактическая подготовка.
2. Основы психологии человека. Спортивный режим. Антидопинговые правила – Биологические ритмы. Динамика работоспособности и режим дня. Организация тренировочного процесса. Спортивный режим. Организм человека и факторы риска: стрессы, гиподинамия, переутомление, переохлаждение. Антидопинговые правила.
3. Тактическая подготовка Развитие комбинационного зрения. Расчет вариантов. Различные тактические приемы, комбинации. Матовые комбинации. Комбинации на выигрыш фигуры. Различные виды комбинаций конных ударов. Ловушки. Комбинации в 3-5 хода на выигрыш и ничью. Тактическая подготовка с использованием ПК.
ПРАКТИКА
1.Общая физическая подготовка – 34 ч.
4. Специальная физическая подготовка – 25 ч.
3. Техническая подготовка – 199 ч. *1. Стратегия и тактика:* Определение стратегии и тактики. Расчет и план. Пат. Позиционная жертва качества. Позиционная жертва пешки (фигуры). Размен. Позиционная ничья. Крепость. Хорошие и плохие слоны. Слон сильнее коня. Конь сильнее слона. Разноцветные слоны в миттельшпиле. Стратегические приемы защиты. Тренировка техники расчета. *2. Анализ типовых позиций.* Окончания с одноцветными слонами. Окончания с разноцветными слонами. Подрыв центра. Атака при разносторонних рокировках. Отдаленная проходная пешка. Защищенная проходная пешка. *3. Решение комбинаций:* Упражнения на мат. Двойной удар. Форсированный мат. Пат. Двухходовки-трехходовки. Позиционная ничья. Крепость. Завлечение. Комбинации в 3-4 хода на выигрыш и ничью. Цугцванг. *3.Тренировочные партии.* Пешечный эндшпиль. Ладейный эндшпиль. Русская партия. Староиндийская защита. Молниеносная и быстрая игра.
4.Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль – 24 ч. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы, тесты. Восстановительные мероприятия
5.Инструкторская и судейская практика – 24 ч. Судейство в соревновании. Воспитательная роль судьи. Системы проведения соревнований: круговая, олимпийская, швейцарская. Основные положения правил игры по шахматам. Разрядные нормы и требования по шахматам.
6.Участие в спортивных соревнованиях - 31 ч. Турниры группы. Квалификационные турниры.

Учебно-тренировочный этап **3 года 728 часов**
ТЕОРИЯ

Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка – 334 ч.
1.Основные сведения по теории шахмат **Дебют:** Открытые дебюты и гамбитная игра. Полузакрытые дебюты и закрытые дебюты. Построение дебютного репертуара. Дебют как подготовительная стадия к борьбе в середине игры. Стратегические идеи защиты. Грюнфельда. Французская защита. Защита Нимцовича. **Миттельшпиль:** Пассивная и активная защита. Составление плана защиты, перегруппировка сил. Переход к контрудару. Приемы тактической защиты. Стратегические приемы. **Эндшпиль:** *Пешечные окончания* - Учебные позиции. Оппозиция. Геометрия доски. Прием отталкивания. Окончания с проходными пешками у обоих сторон. Прорыв. Лучшее пешечное расположение. Запасные темпы и активность короля. Переход в пешечный эндшпиль. Этюдная композиция. *Ладейные окончания* - Учебные позиции. Позиция Филидора. Постройка моста. Владение седьмой горизонталью. Использование открытой линии. Окончание с проходными пешками. Активность в ладейных окончаниях. Пешечные слабости. Некоторые защитительные ресурсы. Реализация материального перевеса. Реализация позиционного перевеса. Ладейные этюды. Тренажер для самостоятельного анализа шахматных партий. Fritz, Rybka, Houdini , Stockfish и другие шахматные программы. Читтерство. Основные алгоритмы современных шахматных программ.
2. Основы психологии человека. Спортивный режим. Антидопинговые правила Гигиена умственного труда. Укрепление здоровья: аутотренинг,закаливание, двигательная активность. Понятие о гигиене. Основные сведения о гигиене физической культуры и спорта. Личная гигиена шахматиста. Методы закаливания. Закаливание и его роль в профилактике инфекционных и простудных заболеваний. Средства закаливания и методы их применения. Биологические ритмы. Динамика работоспособности и режим дня. Организация тренировочного процесса. Спортивный режим. Организм человека и факторы риска: стрессы, гиподинамия, переутомление, переохлаждение. Антидопинговые правила.
3. Тактическая подготовка Развитие комбинационного зрения. Расчет вариантов. Различные тактические приемы, комбинации. Матовые комбинации. Комбинации на выигрыш фигуры. Различные виды комбинаций конных ударов. Ловушки. Комбинации в 3-5 хода на выигрыш и ничью. Атака на короля. Решение комбинаций и задач. Тренировка техники расчета. Тактическая подготовка с использованием ПК.
ПРАКТИКА
1.Общая физическая подготовка – 38 ч.
2.Специальная физическая подготовка – 30 ч.
3. Техническая подготовка – 232 ч. *1. Стратегия и тактика:* Выключение фигуры из игры. Открытые и полуоткрытые линии. Роль центра в шахматной партии. Игра двумя слонами миттельшпиле и эндшпиле. Понятие о слабых и сильных. Расположение пешек и их влияние на оценку позиции. Элементы стратегии в творчестве классиков шахмат. Изолированная пешка. Висячие пешки. Пешечный «клин» в центре. Цугцванг. Стратегические приемы защиты. Тренировка техники расчета. *2. Анализ типовых позиций.* Создание слабостей. Слон с пешками против слона с пешками (одноцвет, разноцвет). Активность короля в эндшпиле. *3. Решение комбинаций:* Выключение фигуры из игры. Матовые комбинации. Атака слабых пунктов. Позиционная жертва качества. Компенсация за фигуру (ладью). Этюды. *4. Тренировочные партии* Молниеносная и быстрая игра.
4.Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль – 29 ч. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы, тесты. Восстановительные мероприятия

5.Инструкторская и судейская практика – 29 ч.
Судейство в соревновании. Воспитательная роль судьи. Системы проведения соревнований: круговая, олимпийская, швейцарская. Основные положения правил игры по шахматам. Разрядные нормы и требования по шахматам. Таблица очередности игры в соревнованиях. Организация и проведение соревнований по шахматам. Положение о соревновании. Регламент. Подготовка места соревнования. Порядок открытия и закрытия соревнований. Создание праздничной обстановки соревнований. Документация соревнований, оформление отчета об их проведении.

6.Участие в спортивных соревнованиях – 36 ч.
Турниры группы. Квалификационные турниры.

Учебно-тренировочный этап
4 года 728 часов

ТЕОРИЯ

Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка - 334 ч.

1.Основные сведения по теории шахмат
Дебют: Открытые дебюты и гамбитная игра. Полузакрытые дебюты и закрытые дебюты. Построение дебютного репертуара. Связь дебюта и миттельшпиля. Характеристика современных дебютов. Понятие дебютной новинки. Дебют Рети. Стратегические идеи защиты Алехина, защиты Уфимцева, защиты Тарраша, славянской защиты, староиндийского начала, голландской защиты, английского начала.
Миттельшпиль: 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.
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.
Прием отталкивания. Окончания с проходными пешками у обоих сторон. Прорыв. Лучшее пешечное расположение. Запасные темпы и активность короля. Переход в пешечный эндшпиль. Этюдная композиция.Реализация позиционного перевеса..Ладейные этюды.
Тренажер для самостоятельного анализа шахматных партий. Fritz, Rybka, Houdini , Stockfish и другие шахматные программы. Читтерство. Основные алгоритмы современных шахматных программ.

2. Основы психологии человека. Спортивный режим. Антидопинговые правила
Общие принципы, лежащие в основе тренировки шахматиста: совершенствование как непрерывный многолетний процесс, постановка главной (отдельной) спортивной задачи и конкретных задач на определенных этапах роста, перспективное, годовое и ежемесячное планирование, сочетание общей (физической, морально-волевой, психологической) и специальной подготовки (владение всеми элементами шахматной техники, знаниями по всем стадиям партии), учет индивидуальных психофизиологических особенностей для планирования тренировочных нагрузок и восстановительных мероприятий. Понятие об обмене веществ, энергетических затратах при различных физических и умственных нагрузках. Значение правильного питания, его оптимальной калорийности.
Методы совершенствования шахматиста, общая характеристика. Вредное воздействие курения и спиртных напитков на здоровье и конкретные спортивные качества шахматиста. Циклы, периоды, этапы подготовки шахматиста. Комплекс ГТО как основа физической подготовки шахматиста. Антидопинговые правила.

3. Тактическая подготовка
Развитие комбинационного зрения. Расчет вариантов. Различные тактические приемы, комбинации. Матовые комбинации. Комбинации на выигрыш фигуры. Ловушки. Комбинации на выигрыш и ничью. Атака на короля. Расчет вариантов по А. Котову. Решение комбинаций и задач. Тренировка техники расчета. Тактическая подготовка с использованием ПК.

ПРАКТИКА

1.Общая физическая подготовка – 38 ч.

1. **Специальная физическая подготовка – 30 ч.**

3. Техническая подготовка – 232 ч.

1. Стратегия и тактика:

Хорошие и плохие слоны. Слон сильнее коня. Конь сильнее слона. Разноцветные слоны в миттельшпиле. Выключение фигуры из игры. Открытые и полуоткрытые линии. Роль центра в шахматной партии. Игра двумя слонами миттельшпиле и эндшпиле. Понятие о слабых и сильных конях. Расположение пешек и их влияние на оценку позиции. Элементы стратегии в творчестве классиков шахмат. Испанская структура. «Карлсбадская» структура. «Каменная стена». «Ёж». Стратегические приемы защиты. Тренировка техники расчета.

2.Анализ типовых позиций.

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:

Выключение фигуры из игры. Матовые комбинации. Атака слабых пунктов. Позиционная жертва качества. Компенсация за фигуру (ладью). Этюды.

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.

4.Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль – 29 ч.

Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы, тесты. Восстановительные мероприятия

5.Инструкторская и судейская практика – 29 ч.

Судейство в соревновании. Воспитательная роль судьи. Системы проведения соревнований: круговая, олимпийская, швейцарская. Основные положения правил игры по шахматам. Разрядные нормы и требования по шахматам. Таблица очередности игры в соревнованиях. Организация и проведение соревнований по шахматам. Положение о соревновании. Регламент. Подготовка места соревнования. Порядок открытия и закрытия соревнований. Создание праздничной обстановки соревнований. Документация соревнований, оформление отчета об их проведении.

6.Участие в спортивных соревнованиях – 36 ч.

Турниры группы. Квалификационные турниры.

Этап совершенствования спортивного мастерства
(весь период тренировочного процесса) 1040 часов.

ТЕОРИЯ

Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка – 417 ч.

1.Основные сведения о шахмат

Дебют: Испанская партия: вариант Чигорина, вариант Брейера, варианты Смыслова и Зайцева. Дебюты ведущих шахматистов мира. Славянская защита: вариант Шлехтера, Меранский вариант, Антимеран, вариант Ботвинника, Московский вариант, Антимосковский гамбит. Защита Нимцовича: вариант Хюбнера, центральный вариант, система Романишина, система с 4.Фс2. Староиндийская защита: закрытый пешечный центр, позиции с открытым пешечным центром. Французская защита: Вариант Винавера, классическая система 3...Kf6 4.e5 Kfd7, вариант Тарраша 3.Kd2. Новоиндийская защита с 3.e4**.**

Миттельшпиль: Изолированные и висячие пешки. Позиционная жертва. Пешечный перевес: в центре, на ферзевом фланге, на королевском фланге. Пешечные цепи. Блокада пешки и пешечной цепи. Использование пешечного перевеса в центре. Позиционная борьба в миттельшпиле: логика позиционной борьбы, подрыв, размен, перевес в пространстве, инициатива, профилактика. Борьба при необычном соотношении сил и компенсации за материал: ферзь против трех легких фигур. Стратегическая инициатива. Изолированные и висячие пешки. Принципы реализации материального преимущества. Позиционная жертва пешки (качества). Игра на двух флангах.

Типовые позиции миттельшпиля. Позиции с изолированной пешкой .Атака на короля на примере партий А. Алехина, М. Таля, Г. Каспарова, В.Крамника, В.Ананда. Развитие комбинационного зрения. Расчет вариантов. Метод исключения по методике М. Дворецкого. Внимание к возможностям противника. Игра в миттельшпиле и переход в эндшпиль. Атака в

центре и на ферзевом фланге .Защита и контратака на примерах партий Э. Ласкера, В. Корчного
Эндшпиль: Переход из миттельшпиля в эндшпиль. Переход из дебюта в эндшпиль. Сложные окончания. Стратегическая атака: при разноцветных слонах, пешечного меньшинства. Борьба с пешечным перевесом на фланге. Преимущество двух слонов. Переход в пешечный эндшпиль как метод реализации материального или позиционного перевеса. Систематизация знаний теории пешечного эндшпиля. Приемы стратегической защиты: размен атакующих фигур противника, упрощения, создание максимальных трудностей противнику, ослабление позиции противника, жертва материала ради перехода в эндшпиль. Компенсация за ферзя, ладью, легкую фигуру. Сложные эндшпили с различными противостоящими фигурами при пешках: ферзь против ладьи, ферзь против ладьи и слона, ферзь против ладьи и коня, ладья против слона, ладья против коня, слон против коня. Пешечные окончания в практике А. Карпова и В. Крамника. Пешечные этюды. Ладейные окончания. Теоретические позиции. Примеры из творчества А. Рубинштейна. Общая стратегия эндшпиля. Легкофигурные окончания. Ладья против легкой фигуры. Переход в эндшпиль и размен – как способ использования материального или позиционного перевеса. Эндшпильная техника на примерах творчества чемпионов мира
Skype. Игра on-line. Психологические аспекты использования современных информационных технологий.

2. Основы психологии человека. Спортивный режим. Антидопинговые правила – 8 ч.
Центральная нервная система и возможности психики и психологии спортсмена. Самоконтроль. Методики психодиагностики и карта личности спортсмена. Знакомство с учением о биоритмах. Владение основами психологических знаний для учета своих индивидуальных качеств и особенностей соперников. Спортивный режим шахматиста во время соревнований. Спорт и допинг.
Врачебный контроль за физическим состоянием шахматиста. Порядок осуществления врачебного контроля в СШ. Антидопинговая программа «Честный спорт». Режим шахматиста во время соревнований. Антидопинговые правила.

3. Тактическая подготовка.
Развитие комбинационного зрения. Расчет вариантов. Различные виды комбинаций высокой степени сложности. Ловушки. Тактическая подготовка с использованием ПК. Тренировка техники расчета.

ПРАКТИКА

1.Общефизическая подготовка – 42 ч.

2.Специальная физическая подготовка – 42 ч.

3.Техническая подготовка - 343 ч.
1. Стратегия и тактика:
Стратегические идеи в испанской партии. Перегруппировка фигур в миттельшпиле. Атака малыми силами. Стратегические идеи славянской защиты и защиты Нимцовича. Активная защита. Стратегические идеи староиндийской и новоиндийской защиты. «Дерево» расчета. Техника расчета.
2. Анализ типовых позиций.
Игра on-line. Открытые и полуоткрытые линии и атака на короля. Форпост на открытой и полуоткрытой линии. Борьба за открытую линию. Сильный пешечный центр. Подрыв пешечного центра. Роль центра при фланговых операциях. Пешечные слабости. Сдвоенные пешки. Отсталая пешка. Изолированная пешка. Пешечные островки.
3.Решение задач и комбинаций:
Матовые комбинации. Атака слабых пунктов. Позиционная жертва качества. Разрушение королевского фланга. Прямая атака на короля. Атака малыми силами. Размен атакующих фигур противника. Жертва материала. Этюды.
3.Тренировочные партии.
Испанская партия: вариант Чигорина, вариант Брейера, варианты Смыслова и Зайцева. Меранский вариант. Антимеран. Защита Нимцовича: вариант Хюбнера, центральный вариант, система Романишина, система с 4.Фс2. Староиндийская защита: позиции с открытым пешечным центром. Французская защита: классическая система 3...Kf6 4.e5 Kfd7, вариант Тарраша 3.Kd2. Новоиндийская защита с 3.e4.
5. Самостоятельная работа.
Анализ типовых позиций, решение комбинаций и этюдов. Расчет вариантов.

4.Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль – 42 ч.
Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы, тесты. Восстановительные мероприятия

5.Инструкторская и судейская практика – 30 ч.
ЕВСК. Организация и проведение соревнований по шахматам. Положение о соревновании. Регламент. Подготовка места соревнования. Порядок открытия и закрытия соревнований. Создание праздничной обстановки соревнований. Документация соревнований, оформление отчета об их проведении.

6.Участие в спортивных соревнованиях – 124 ч.
Участие в соревнованиях согласно календарному плану соревнований на текущий год

Этап высшего спортивного мастерства
(весь период тренировочного процесса) 1248 часов.

ТЕОРИЯ

Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка – 500 ч.

1.Основные сведения о шахмат
Сильнейшие шахматисты России и мира. Крупнейшие международные турниры. Чемпионаты мира.
Дебют: Сицилианская защита: продолжение 2. c3, схевенингенский вариант, варианты с e7-e5, варианты сицилианской защиты с разменом C:f6 gf. Знакомство с практикой ведущих шахматистов мира. Сицилианская защита: вариант Найдорфа (с 6. Cg5 e6 7. f4, с 6. Cc4, с 6.e5, с 6. Ce3 и 6. a4). Дебютные катастрофы. Дебютные тонкости. Неожиданности в дебюте. Система «Ёж» (белый слон на e2, g2, d2). Классический схевенинген. Неосхевенинген.
Миттельшпиль: Сицилианский миттельшпиль: атаки на разных флангах. Борьба при необычном соотношении сил и компенсации за материал: две ладьи против ладьи и легкой фигуры, две легкие фигуры против ладьи (с пешками), легкая фигура против трех пешек, ладья против легкой фи гуры и двух пешек. Маневренная борьба в закрытых позициях. Техника реализации преимущества. Проблема центра: сильный пешечный центр, фигуры против пешечного центра, фигурно-пешечный центр, роль центра при фланговых операциях. Далекий расчет. Интуитивные решения. Атака на короля на примере партий А. Алехина, М. Таля, Г. Каспарова, В.Крамника, В.Ананда. Игра в миттельшпиле и переход в эндшпиль. Атака в центре и на ферзевом фланге Защита и контратака на примерах партий Э. Ласкера, В. Корчного. Активность тяжелых фигур миттельшпиле.
Эндшпиль: Сложные эндшпили с различными противостоящими фигурами при пешках: ферзь против двух ладей, ферзь против ладьи и слона, ферзь против ладьи и коня, ладья против слона и коня. Лучшее пешечное расположение. Переход в пешечный эндшпиль как реализация материального или позиционного перевеса. Эндшпиль: ладья против двух легких фигур, ладья против легкой фигуры и двух пешек, легкая фигура против трех пешек. Коневой эндшпиль: конь против пешек, конь с пешками против коня с пешками. Слоновый эндшпиль: слон против пешек, реализация перевеса при одноцветных (разноцветных) слонах, слон против коня. Ферзевый эндшпиль и вечный шах. Пешечные окончания в практике А. Карпова и В. Крамника. Пешечные этюды. Ладейные окончания. Теоретические позиции. Примеры из творчества А. Рубинштейна. Общая стратегия эндшпиля. Легкофигурные окончания. Ладья против легкой фигуры. Переход в эндшпиль и размен – как способ использования материального или позиционного перевеса. Эндшпильная техника на примерах творчества чемпионов мира
Игра on-line. Skype.

2. Основы психологии человека. Спортивный режим. Антидопинговые правила
Психологическая и морально-волевая подготовка спортсмена. Культура здоровья. Средства физической культуры, обеспечивающие устойчивость к умственной и физической работоспособности. Функциональные показатели тренированности организма.
Комплекс восстановительных мероприятий. Нарушение осанки. Комплекс упражнений для поддержания правильной осанки. Российское антидопинговое агентство «РУСАДА». «Антидопинговый центр». Знакомство с методами аутогенной тренировки. ВАДА. Всемирный антидопинговый кодекс. Допинг-контроль в шахматах.

3. Тактическая подготовка.
Развитие комбинационного зрения. Расчет вариантов. Различные виды комбинаций высокой степени сложности. Ловушки. Тактическая подготовка с использованием ПК. Тренировка техники расчета.

ПРАКТИКА

1.Общефизическая подготовка – 50

2.Специальная физическая подготовка- 50 ч.
3.Техническая подготовка - 386 ч. *1. Стратегия и тактика:* Стратегические идеи сицилианской защиты. Стратегические идеи сицилианской защиты: вариант Найдорфа (с 6. Cg5 e6 7. f4, с 6. Cc4, c6.e5, с 6.Ce3 и 6. a4). Система «Ёж», классический схевенинген, неосхевенинген стратегические идеи. Переломные моменты в партии. Профилактика – инициатива. Техника расчета. Далекий расчет. «Дерево расчета»: вариантные дебри. *2. Анализ типовых позиций.* Неудачная позиция одной фигуры. Выключение фигуры из игры. Дисгармония в расстановке фигур. Пешечный центр. Фигурно-пешечный центр. Открытый центр. Закрытый центр. Напряженный центр. Реализация материального перевеса. Реализация позиционного перевеса. Запасные темпы. Атака на короля при разносторонних рокировках. *3. Решение задач и комбинаций.* Игра на двух флангах. Размен. Жертва пешки (фигуры) для перехода в эндшпиль. Жертва качества (пешки, фигуры) за атаку. Ладья против двух легких фигур (против легкой фигуры и двух пешек), легкая фигура против трех пешек. Ферзь против ладьи, ферзь против двух (трех) фигур. Комбинации на вечный шах. Этюды. *4. Тренировочные партии.* Сицилианская защита: продолжение 2. c3, схевенингенский вариант, варианты с e7-e5, варианты сицилианской защиты с разменом C:f6 gf. Сицилианская защита: вариант Найдорфа (с 6. Cg5 e6 7. f4, с 6. Cc4, с 6.e5, с 6. Ce3 и 6. a4). Позиции после выхода из индивидуального дебюта. Система «Ёж» (белый слон на e2, g2, d2). Классический схевенинген. Неосхевенинген. *5. Самостоятельная работа.* Совершенствование тактических приемов. Анализ типовых позиций. Комбинации. Этюды. Расчет вариантов.
4.Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль – 63 ч. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы, тесты. Восстановительные мероприятия
5.Инструкторская и судейская практика – 25 ч. ЕВСК. Организация и проведение шахматных соревнований. Положение о соревновании. Регламент. Подготовка места соревнования. Порядок открытия и закрытия соревнований. Создание праздничной обстановки соревнований. Документация соревнований, оформление отчета об их проведении.
6.Участие в спортивных соревнованиях – 174 ч. Участие в соревнованиях согласно календарному плану соревнований на текущий год

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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 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

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

В соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта шахматы организации (при наличии финансирования)* осуществляют следующее материально-техническое обеспечение спортсменов:

- 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 г № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том, числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивный мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнять нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и оборону» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях»*
- наличие оборудования и спортивного инвентаря, необходимые для осуществления спортивной подготовки;*
- наличие спортивной экипировки;*
- 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

(Приложение № 10 ФССП по виду спорта «Шахматы», утв. Приказом Минспорта РФ от 09.11.2022 г. № 952)

N 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	1
5	Стол шахматный*	штук	10
6	Стулья*	штук	10
7	Часы шахматные *	штук	10
8	Мат гимнастический*	штук	2
9	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг*	комплект	3
10	Турник навесной для гимнастической стенки*	штук	1
Для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства			
11	Доска шахматная с электронными фигурами*	комплект	2

12	Ноутбук со специальным программным обеспечением для вида спорта «шахматы»*	штук	3*
13	Веб-камера *	штук	2

*при наличии финансирования

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование спортивного инвентаря индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)
1	Шахматная доска складная с шахматными фигурами*	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	1	3	1	3
2	Ноутбук со специальным программным обеспечением для вида спорта «шахматы»*	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	3		3

*при наличии финансирования

Обеспечение спортивной экипировкой.

(Приложение № 11 ФССП по виду спорта «Шахматы», утв. Приказом Минспорта РФ от 09.11.2022 г. № 952)

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
N	**Наименование**	**Единица**	**Количество**	**ЭНП**	**УТЭ**	**ЭССМ**	**ЭВСМ**

п/п		измерения	изделий	Количество	Срок эксплуатации	количество	Срок эксплуатации	количество	Срок эксплуатации	количество	Срок эксплуатации
1	Костюм спортивный летний *	Штук	На обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	1
2	Костюм спортивный зимний *	Штук	На обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	1
3	Кроссовки спортивные легкоатлетические*	Пар	На обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
4	Кроссовки утепленные (зимние) *	Пар	На обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
5	Футболка спортивная*	Штук	На обучающегося	-	-	-	-	2	1	2	1
6	Шапка спортивная*	Штук	На обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	1
7	Шорты спортивные*	Штук	На обучающегося	-	-	-	-	2	1	2	1

*при наличии финансирования

VII. Кадровые условия реализации Программы

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным Минтруда России 25.01.2021, регистрационный № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 220054).

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего 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).

VIII. Информационно-методические условия реализации Программы

При проведении занятий необходимо в первую очередь руководствоваться принципами оздоровительной направленности, обеспечения гармонического развития и укрепления здоровья.

Особое внимание следует обратить на эмоциональную сторону занятий, поддерживая у занимающихся постоянный интерес к шахматам. В подборе тренировочных средств и методов обучения следует использовать упражнения, развивающие способности,

характерные для данного вида спорта. Это так называемые специфические качества: концентрация внимания, память, творческое мышление, инициативность, стрессоустойчивость, умение анализировать ситуацию и другие.

При подготовке шахматиста высокой квалификаций следует исходить из совершенствования тактического зрения, расчета, понимания позиций, техники игры в окончаниях и стратегии.

Серьезная дебютная подготовка имеет смысл лишь при создании этого прочного «фундамента». Главной задачей тренера-преподавателя является акцентирование внимания на элементы комбинационной техники. Обучающиеся должны научиться решать комбинации, не передвигая шахмат. Чтобы решение комбинаций не превратилось в механическую и однообразную работу, следует периодически проводить конкурсы решений, предлагать учащимся самостоятельно отбирать наиболее красивые комбинации, попробовать свои силы в составлении несложных комбинаций. Это поможет формированию эстетического подхода к игре.

Обучающиеся должны твердо усвоить значение и роль основных стадий партии: начала (дебюта), середины (миттельшпиля), окончания (эндшпиля); определение и взаимосвязь стратегии и тактики; знать основные приемы игры; понимать идеи наиболее популярных дебютов.

В учебно-тренировочных группах первого и второго годов обучения рекомендуется экономить учебное время, затрачиваемое на решение комбинаций, увеличивая домашние задания.

Изучение приемов игры в окончаниях также должно сопровождаться закреплением пройденного материала посредством большого количества решаемых дома примеров. Следует помнить, что исключительно важна роль повторения. К главным темам программы нужно возвращаться в течение всего учебного года.

При изучении позиционной игры и дебютов следует помнить, что для каждого разряда глубина и объем освоения материала возрастают. Основные стратегические понятия постепенно обрастают для учащихся все новым смыслом. Дебюты тоже изучаются в тесной связи с идеями позиционной игры. Объяснение нового материала можно предварить еще за несколько занятий решением учебных позиций на предстоящую тему, тем самым подготавливая восприятие. Объяснение нового материала можно проводить и на примерах из партий учащихся. Можно также давать им учебные примеры для самостоятельного анализа и обобщения.

В преподавании дебютов уже на первых шагах следует предупреждать «зубрежку» вариантов. Надо добиваться понимания учащимися идеи дебюта, требовать от них словесного воспроизведения событий в начальной стадии партии. Это улучшает запоминание и развивает воображение учащегося.

Обучающиеся должны иметь отдельные тетради для теории, домашних заданий и записи партий. На уровне третьего-второго разрядов начинается приобщение юных шахматистов к самостоятельной работе с литературой. Вначале рекомендуется осваивать только книги по тактике. В дальнейшем можно перейти к изучению литературы по дебюту, позиционной игре, окончаниям.

Сложнейшей проблемой уже на раннем этапе совершенствования шахматистов является повышение надежности игры. Проводить несложные комбинации учащиеся способны достаточно рано. Гораздо труднее дается им предупреждение комбинации соперника. В этом направлении следует предпринять ряд воспитательных и специальных мер, повышающих концентрацию внимания и усидчивость. Чтобы проверка возможных жертв со стороны противника стала привычной, можно применять сеансы одновременной игры с задачей: не попасться на комбинацию, а также турниры с особым подсчетом очков (за пропущенную комбинацию отнимаются, а за проведенную — насчитываются дополнительные баллы).

В группах спортивного совершенствования происходит сочетание тренировок под руководством преподавателя с индивидуальной работой обучающиеся осваивают наследие прошлого и современные достижения в теории и практике, типовые стратегические идеи, учатся умению определять особенности позиции, намечать план игры. Постоянное внимание должно быть уделено запасу типовых тактических идей, совершенствованию

комбинационного зрения, работе над повышением дальности, быстроты и точности расчета, анализу собственного творчества партий крупнейших соревнований, овладению основами психологии, созданию индивидуальной системы подготовки к соревнованиям, определению задач по отработке отдельных элементов техники для каждого турнира.

В группах начальной подготовки теоретическим занятиям отводится не больше трети учебного времени. Главное внимание здесь уделяется турнирам, сеансам одновременной игры, тематическим партиям. Начиная с юношеских разрядов рекомендуется играть только с записью партий.

При анализе партий важно не перегружать учащихся информацией. Анализ партии должен служить и тренировкой расчета. Для наглядности и лучшего запоминания характерные ошибки следует фиксировать в тетради. Анализ партии — важнейшее средство совершенствования логического мышления учащихся.

В учебно-тренировочных группах применяются тематические турниры и сеансы одновременной игры. В старших учебно-тренировочных группах и группах спортивного совершенствования в процесс формирования шахматиста, активно включается участие его в соревнованиях. В турнирных партиях происходит отработка техники, дебютного репертуара и расчета.

Нецелесообразно участие в турнирах, где разница в силе соперников превышает два разряда. При разборе партий методическое искусство тренера-преподавателя состоит в том, чтобы, во-первых, подчеркнуть логику стратегического плана, необходимость последовательного осуществления замысла, а во-вторых, отметить обязательность конкретного подхода к позиции, тактической бдительности.

Большое значение имеет изучение практических окончаний. Им надо уделять много времени, чтобы учащиеся усвоили специфику планирования и расчета на этой стадии партии.

Большое внимание должно уделяться освоению спортсменами компьютерных шахматных программ: привитию навыков работы с ними, способам применения в различных видах теоретической подготовки, соревновательной деятельности.

При анализе соревновательной деятельности (сыгранных партий), особое внимание уделяется выявленным проблемам и недочетам. Основными формами работы при анализе партий являются индивидуальные самостоятельные и групповые занятия. Основными задачами занятий общефизической и специальной подготовкой являются: поддержание оптимальной физической формы спортсменов, снятие гиподинамической усталости, создание положительной мотивации. Важно в ходе занятий не допускать повышенной утомляемости, соблюдать правила техники безопасности.

В течение всего процесса спортивной подготовки тренер должен обращать особое внимание на психологическую подготовку со спортсменами. Данная работа должна вестись неформально. Результатом правильно организованных воспитательной и психологической подготовок является сформированная система саморегуляции спортсмена и оптимальное психофизиологическое состояние спортсмена во время соревнований.

Любые методы работы должны приводить в результате к позитивным изменениям: критика должна быть конструктивной, поощрения подталкивать к саморазвитию.

Проявления слабоволия, снижение активности вполне естественны у спортсмена, как естественны и колебания его работоспособности. В этих случаях лучшим средством преодоления отдельных моментов слабоволия является привлечение шахматиста к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей.

Воспитание дисциплинированности и трудолюбия спортсменов лучше всего развивается через правильное построение процесса спортивной подготовки. Тренировки должны проводиться систематизировано и постоянно, в увеличении нагрузки должна отслеживаться строгая закономерность, учебные задачи должны ставиться на развитие спортсмена. Большое влияние оказывают конкретные примеры организации работы ведущих шахматистов и сверстников.

Физическая подготовка должна быть неотъемлемой частью специализированной подготовки на всех этапах совершенствования обучения.

Общая физическая подготовка (ОФП) обеспечивает решение следующих задач: укрепление здоровья и нервной системы; улучшение функциональных возможностей организма; всестороннее развитие спортсмена и приобретение им разнообразных двигательных навыков; повышение уровня двигательных качеств: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость. ОФП помогает спортсмену легче переносить физические нагрузки, быстрее восстанавливать работоспособность, достигать высокого уровня спортивного мастерства.

Специальная физическая подготовка (СФП) необходима для дальнейшего совершенствования физических возможностей организма. Она направлена на развитие определенных физических качеств, необходимых шахматисту, прежде всего во время соревнований. Чем выше уровень мастерства у спортсменов, тем большие требования предъявляются к его физическому и психологическому состоянию.

Теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоретических занятий, лекций, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе спортивной тренировки. В этих случаях теоретические занятия органически связаны с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовкой.

IX. Перечень информационного обеспечения

Список литературы

1. Авербах Ю.Л. Шахматы: методическое пособие. - М., Знание, 1990.
2. Алаторцев В.А. Вопросы методики тренировки шахматистов старших разрядов. - М.: ЦНИИФК, 1962.
3. Алексеев Н.Г., Злотник Б.А. Проблемы отбора перспективных юныхшахматистов. - М.: ГЦОЛИФК, 1984.
4. Ботвинник М.М. Методы подготовки шахматиста / В кн. Теория и практика шахматной игры: Учеб.пособ. / Под ред. Я.Б. Эстрина. - М.: Высш. школа, 1981.
5. Гик Е.Я. Компьютерные шахматы: эра новых чемпионов. - М: ФАИР, 1997.
6. Голенищев В.Е. Подготовка юных шахматистов: программа для II разряда. - М.: Сов. Россия, 1980.
7. Голенищев В.Е. Программа подготовки юных шахматистов IV и III разрядов» ВШК. - М., 1969.
8. Дворецкий М.И. Методика работы тренера с шахматистами высших разрядов // В кн.: Шахматы: наука, опыт, мастерство. - М: Высшая школа, 1990.
9. Дворецкий М.И., Юсупов А.М. Методы шахматного обучения. - Харьков: ФОЛИО, 1997.
10. Зак В.Г. Шахматы. Программа для детских спортивных школ по подготовке шахматистов IV и III разрядов. ЦШК. - М., 1959.
11. Злотник Б.А. Шахматы: наука, опыт, мастерство. - М.: Высшая школа, 1990.
12. Злотник Б.А. Диагностика спортивного мастерства шахматистов // В кн.: Шахматы: наука, опыт, мастерство. - М: Высшая школа, 1990.
13. Злотник Б.А. Комплекс диагностических методик по шахматам. - М., 1989.
14. Костьев А.Н. Программа «Шахматы для детско-юношеских спортивных школ, специализированных школ Олимпийского резерва и школ ВСМ» утверждена Комитетом по физкультуре и спорту при Совете Министров СССР в 1978 году.
15. Крогиус Н.В. Психологическая подготовка шахматиста. - М: Физкультура и спорт, 1975.
16. Малкин В.Б. Проблемы психологической подготовки шахматиста. - М.: ГЦОЛИФК, 2001.
17. Малкин В.Б. Медико-биологические проблемы шахмат // В кн.: Шахматы: наука, опыт, мастерство. - М: Высшая школа, 1990.
18. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов - Киев, Олимпийская литература, 1999.
19. Нейштадт Я.И. Шахматный практикум. - М.: ФиС, 1980.
20. Теория и практика шахматной игры: Науч.-метод, и практ. пособие / Под ред. Я.Б. Эстрина. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Высшая школа, 1984.
21. Чехов В., Архипов С., Комляков В. Программа подготовки шахматистов IV-IIразрядов. - М., 2007.
22. Шахматы как предмет обучения и вид соревновательной деятельности / Под общ.ред. Н.А. Алексеева. - М.: ГЦОЛИФК, 2006.

Рекомендуемая литература для учащихся спортивных школ, спортсменов-шахматистов и тренеров

Основная литература

23. Авербах Ю.Л. Школа середины игры. - М., Терра-Спорт, 2000.
24. Авербах Ю., Бейлин М. Путешествие в шахматное королевство. -М., 1988.
25. Авербах Ю.Л. Школа эндшпиля. - М.: Терра-спорт, 2003.
26. Блох М.В. Комбинационные мотивы. - М.: ДАЙВ, 2006.
27. Блох М. Комбинационное искусство. - М., 1993.
28. Гик Е.Я. Компьютерные шахматы: эра новых чемпионов. - М: ФАИР, 1997.
29. Гик Е.Я. Необычные шахматы. - М.: АСТРЕЛЬ: АСТ., 2002.
30. Бологан В.А. Самооценка игрового состояния шахматиста // Шахматы в России, №2, 1996. С. 42-43.
31. Бологан В.А. О психологической подготовленности шахматиста // «64 Шахматное обозрение», №2, 1996. С.34-36.
32. Бондаревский И.З. Комбинация в миттельшпиле. - М.: ФиС, 1960.
33. Бондаревский И.З. Атака на короля. - М.: ФиС, 1962.
34. Ботвинник М.М. Методы подготовки к соревнованиям. - М.: Фонд "Михаил Ботвинник", 1996.
35. Ботвинник М.М. Турнирный режим / В кн.: Шахматы: наука, опыт, мастерство. - М.: Высшая школа, 1990.
36. Ботвинник И.Ю. Система подготовки шахматиста к соревнованиям / В уч. пособ. для ВШТ ГЦОЛИФК: Шахматы как предмет обучения и вид соревновательной деятельности. - М.:1986. - С.37-45.

37. Волчек А.С. Методы шахматной борьбы. - М.: ФиС, 1986.
38. Дворецкий М.И. Методика работы тренера с шахматистами высших разрядов // В кн.: Шахматы: наука, опыт, мастерство. - М: Высшая школа, 1990.
39. Дворецкий М.И. Искусство анализа /Предисл. Г.К. Каспаров. - М.: ФиС, 1989.
40. Дворецкий М.И. Как изучать эндшпиль // В кн.: Шахматы: наука, опыт, мастерство. - М: Высшая школа, 1990.
41. Дворецкий М.И., Юсупов А.М. Школа будущих чемпионов. - М.: ФиС, 1991.
42. Дорофеева А.Г. Хочу учиться шахматам! - М.: RussianChessHouse, 2009.
43. Гончаров В.И. Очерки по шахматной педагогике. - Набережные Челны, 2002.
44. Горенштейн Р.Я. Книга юного шахматиста. - М.: АОЗТ "Фердинанд", 1993.
45. Журавлев Н.И. Шаг за шагом. - М.: Русский шахматный дом, 2012.
46. Злотник Б.А. Диагностика спортивного мастерства шахматистов // В кн.: Шахматы: наука, опыт, мастерство. - М: Высшая школа, 1990.
47. Злотник Б.А. Комплекс диагностических методик по шахматам. - М., 1989.
48. Злотник Б.А. Шахматы: наука, опыт, мастерство. - М.: Высшая школа,1990.
49. Злотник Б.А. Типовые позиции миттельшпиля. - М.: ФиС, 1986.
50. Ильин-Женевский А.Ф. От чего зависит шахматный успех // Шахматный бюллетень, 1988, №2, С.18-21.
51. Ильин-Женевский А.Ф. Психология шахматной ошибки // Шахматный бюллетень, 1967, N9, С.267-269.
52. Капабланка Х.Р. Учебник шахматной игры. - М.: ТЕРРА - СПОРТ, 2001.
53. Карпов А.Е. 100 победных партий. - М.: ФиС, 1984.
54. Карпов А.Е. Все о шахматах. - М.: ГРАНД ФАИР ПРЕСС, 2001.
55. Карпов А.Е. О, шахматы!: Двадцать бесед о любимой игре. - М.: ФАИР, 1997.
56. Карпов А.Е., Г ик Е.Я. Неисчерпаемые шахматы. - М.: Изд-во МГУ, 1984.
57. Каспаров Г.К. Два матча. - М.: ФиС, 1987.
58. Каспаров Г.К.Безлимитный поединок. - М., 1989.
59. Котов А.А. Тайны мышления шахматиста. - М.: Всерос. шахм. клуб, 1970.
60. Котов А.А. Как стать гроссмейстером. - М.: ФиС, 1985.
61. Котов АА. Тайны мышления шахматиста. - М.: Всерос. Шахм. клуб,1970.
62. Крогиус Н.В. Психологическая подготовка шахматиста. - М.: ФиС, 1975.
63. Крогиус Н.В. Психология шахматного творчества. - М.: Физкультура и спорт,1981. -183 с.
64. Ларсен Б. 50 избранных партий. - М.: ФиС, 1972.
65. Малкин В.Б. Заметки о мышлении шахматиста // Шахматы, NN22-23, 1981. С.6-7, С. 12-13.
66. Малкин В.Б. Психология побед и поражений // «64 Шахматное обозрение», 1970, N37.
67. Малкин В.Б. Мышление шахматиста. - М.: ГЦОЛИФК, 1983.
68. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов - Киев, Олимпийская литература, 1999.
69. Методы подготовки и организация обучения и соревнований юных шахматистов // Труды первой российской конференции тренеров и организаторов детско - юношеских шахмат Дагомыс-2003. - Набережные Челны, изд. “Sundries LTD”, 2003.
70. Нейштадт Я.И. Шахматный практикум. - М.: ФиС, 1980.
71. Нимцович А. Моя система. - М., 1974.
72. Никитин А.С. С Каспаровым, ход за ходом, год за годом. - М.: изд-во “64”,1998.
73. Панов В.Н. 300 избранных партий Алехина. - М.: ФиС, 1954.
74. Петросян Т. В. Стратегия надежности. - М.: ФиС, 1985.
75. Смыслов В.В. В поисках гармонии. - М.: Физкультура и спорт, 1979.
76. Спортивная метрология / Под редакцией В. М. Зациорского. - М.: Физкультура и спорт, 1982. - 256 с.
77. Суэтин А.С. Школа дебюта. - М.: Терра-спорт, Олимпия Пресс, 2001.
78. Таль М.Н., Дамский Я.В. В огонь атаки. - М.: ФиС, 1978.
79. Т аль М.Н. Матч Ботвинник - Т аль. - Рига, 1961.
80. Тартаковер С. О здоровье шахматиста // Шахматное обозрение, 1983, №6.
81. Фишер Р. Мои 60 памятных партий. - М.: ФиС, 1972.

Дополнительная литература

82. Алехин А.А. Международные шахматные турниры в Нью-Йорке 1924-1927 гг. - М.: ФиС, 1989.
83. Алехин А.А. На пути к высшим шахматным достижениям. - М.: Физкультура и спорт, 1991.
84. Алехин А.А. Ноттингем 1936. - М.: ФиС, 1962.
85. Бальсевич В.К. Об эволюционном подходе к разработке биомеханических основ высшего спортивного мастерства //Теор. и практ. физич. культ. - 1980, №1. с.31-33.
86. Болеславский И.Е., Бондаревский И.З. "Петросян - Спасский, 1969" - М.: ФиС, 1970.

87. Бондаревский И.З. Борис Спасский штурмует Олимп. - Калуга: Приок. кн. изд. 1966.
88. Ботвинник М.М. Три матча Анатолия Карпова. - М.: Молодая гвардия, 1975.
89. Ботвинник М.М. Аналитические и критические работы 1928 - 1986 гг.: Статьи, воспоминания. - М.: ФиС, 1987.
90. Бронштейн Д.И. Международный турнир гроссмейстеров: 3-е изд., доп. - М.: Физкультура и спорт, 1983.
91. Быховский А.А. Мышление шахматиста (по работам Б.М. Блюменфельда) // Шахматный бюллетень, 1967, №2, С.36-39.
92. Вершинин М.А. Педагогическая система формирования логическогомышления обучаемых на основе шахматного материала. Монография. - Волгоград: Изд-во ВолГУ, 2002.
93. Вершинин М.А. Основы методики преподавания шахмат в высшихучебных заведениях физической культуры. - Волгоград: ВГАФК, 2002.
94. Вершинин М.А. Педагогическая технология формирования логическогомышления в условиях шахматной деятельности: Монография. - Волгоград: ИПК: Царицын, 2003.
95. Витязев Ф.И. Психологические типы шахматистов. - М.: ФиС, 1928.
96. Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности. - М: ФиС, 1978. Гижицкий Е. С шахматами через века и страны. - Варшава: 1964.
97. Головко Н.Н. Пути становления спортивной формы // Шахматы в СССР, 1967, №4, С.102-105.
98. Голубев А.Н., Гутцайт Л.Э. 744 партии Бобби Фишера. В двух томах. Том второй. - М.: Ролег Лимитед, 1993.
99. Г орт В., Янса В. Вместе с гроссмейстерами. - М. :ФиС, 1976.
100. Дамский Я. Шипов С. Последняя интрига века. Каспаров-Крамник,Лондон 2000. - М.: Элекс-КМ, 2000.
101. Дворецкий М.И. Как тренироваться // Шахматы в СССР. - 1981. - N2. - С.30 - 32.
102. Дьяков И.Н., Петровский Н.В., Рудик П.А. Психология шахматной игры. - М.: ГЦИФК, 1926.
103. Журавлев Н.И. В стране шахматных чудес. - М: «Международная книга», 1991.
104. Журавлев Н.И. Шаг за шагом. - М.: Физкультура и спорт, 1986.
105. Загайнов Р. Поражение. - М.: Физкультура и спорт, 1993.
106. Зак В.Г. Пути совершенствования. - М.: Физкультура и Спорт, 1981. - 200 с.
107. Зак В.Г., Длуголенский Я.Н. Я играю в шахматы: веселое учебное пособие для детей младшего школьного возраста. - СПб: САНТА, 1994.
108. Зак В.Г., Длуголенский Я.Н Отдать, чтобы найти! - Л.: Детская литература, 1988.
109. Змановский Ю.А. Гармония победы // «64 Шахматное обозрение», 1983, №22, С.18-19.
110. Капабланка Х.Р. Стиль: идеальное ведение партии // В кн.: Шахматы: наука, опыт, мастерство. - М: Высшая школа, 1990.
111. Корчной В.Л. Гроссмейстерами не рождается... // Шахматы в СССР, 1967, №10, С. 18-19.
112. Костров В.В. Занимательные шахматы. - СПб: ТРИГОН, 1997.
113. Костьев А.Н. Учителю о шахматах. - М: Просвещение, 1986.
114. Крогиус Н.В. Психология шахматного творчества. - М.: Физкультура и спорт, 1981.
115. Левенфиш Г.Я. Книга начинающего шахматиста. - М.: ФиС, 1957.
116. Линдер И. М., Линдер В. И. Шахматная энциклопедия. - М.:Астрель, 2004.
117. Мельниченко В.А. Шахматы: две стороны творчества. - Киев: РАД.ШК., 1989.
118. Нежметдинов Р.Г. Шахматы. - Казань, 1985.
119. Пирогова Е.А., Иващенко Л.Я. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека. - М.: ФиС, 1986.
120. Пойа Д. Математика и правдоподобные рассуждения. - М.: «Наука», 1975.
121. Симкин Ю.Е., Суханов В.Ю., Барташников А.В. Объективная диагностика оперативной памяти шахматистов-спортсменов. // Теория и практика физической культуры, 1984, N2, С.55-56.
122. Шпильман Р. О шахматах и шахматистах. - Л.: Лениздат, 1930.
123. Шпильман Р. Теория жертвы. - М.: Физкультура и туризм, 1936.
124. Шахматный словарь. - М.: Физкультура и спорт, 1964.
125. Шахматы. Энциклопедический словарь. - М.: Сов.энциклопедия, 1990.
126. Шерешевский М.И. Стратегия эндшпиля. - М.: ФиС, 1988.
127. Эйве М. Два матча с Алехиным // В кн.: Шахматы: наука, опыт, мастерство. М.: Высшая школа, 1990, с.307-323.

Список Интернет-ресурсов

Примерный перечень Интернет-ресурсов, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку и при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку.

Шахматный раздел информационного портала Москомспорта
Кафедра шахмат РГСУ
Шахматная Гостиная имени Владимира Дворковича
Сайт СДЮШОР №3
Сайт СДЮСШОР №54
Шахматная школа "Кузьминки" ДЮСШ №58
Шахматная школа "Виктория"
Кафедра шахмат РГУФК
Шахматная федерация ЗАО г. Москвы
Шахматный клуб "Октябрьский"
Шахматная школа "Этюд"
Шахматный сайт команды "Дворец"
Шахматный клуб "Дюна"
Школа "Лабиринты шахмат"
Школа "Олимп"
Шахматы в Бутово. Блог Виктора НайдыШахматный клуб "НЕОД"

Официальные сайты

Международная шахматная федерация - ФИДЕ
Ассоциация шахматистов профессионалов Европейский шахматный союз

Региональные шахматные клубы

Клуб имени М. И. Чигорина (Санкт -Петербург)
Детский шахматный клуб им. Б.В. Спасского г. Санкт -Петербурга
Кировский детский центр Санкт-Петербурга
Шахматы во Фрунзенском районе Санкт -Петербурга
Борисоглебский шахматный клуб
Шахматы в Курганской области
Нижнетагильская федерация шахмат
Шахматная федерация Псковской области
Шахматы в Ростовской области
Шахматы в Сатке
Шахматы в Татарстане
Шахматный клуб им. Петра Измайлова (г. Томск)
Омский городской шахматный клуб Шахматный клуб "Маэстро" (г. Бердск)
Сайт Новосибирского городского шахматного клуба
Шахматный клуб Первореченского района г. Владивостока
Владимирский шахматный клуб
ЦСДЮШШОР им. Р.Г. Нежметдинова, г.Казань

Российские игровые сайты

Шахматная планета
Международная федерация заочных шахмат - ИКЧФ iGame
Российская шахматная федерация Bereg
Федеральное агентство по физической культуре и спорту Webchess
Шахматная федерация Москвы Chess-land
Москомспорт

Региональные шахматные федерации

Шахматная федерация г. Санкт-Петербурга
Федерация шахмат ПриФО
Федерация шахмат Челябинской области
Свердловская шахматная федерация
Федерация шахмат Самарской области
Шахматная федерация Ульяновской области
Костромская областная шахматная федерация
Федерация шахмат г. Обнинска
NetChessServer
Chessandmail

Российские Интернет-СМИ

"64-Шахматное обозрение"
ChessPro
Crestbook
Электронный журнал "Шахматный Петербург" (e3e5.com)
Российские шахматы
Уральский проблемист

Шахматный портал
ChessOK
Шахматные разделы в спортивных Интернет-СМИ
ТК СПОРТ - Sportbox
Спорт день за днем
Зарубежные Интернет-СМИ
ChessBase(Германия)
Chessblog(Швейцария)
Chessdom(Болгария)
Chessvibes(Голландия)
The Week in Chess (Великобритания)
1. Министерство спорта Российской Федерации (http://www.minsport.gov.ru)
2. Российское антидопинговое агентство (http://www.rusada.ru)
3. Всемирное антидопинговое агентство (http://www.wada-ama.org)
4. Олимпийский комитет России (http://www.roc.ru/)
5. Международный олимпийский комитет (http://www.olympic.org/)

Приложение № 1
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по виду
спорта «шахматы»

Годовой учебно-тренировочный план по шахматам, из расчета на 52 недели (час)

№ п/п	Разделы подготовки	ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ															
		ЭНП				УТЭ (ЭСС)								ССМ		ВСМ	
		до года		Свыше года		До трех лет						Свыше трех лет					
		1 год		2 год		1 год		2 год		3 год		4 год		Без ограничений		Без ограничений	
		(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	17	18	19	20
1.	Общая физическая подготовка (%)	44	14-16	37	8-14	34	4-8	34	4-8	38	4-8	38	4-8	42	4-6	50	4-6
2.	Специальная физическая подготовка (%)					25	4-6	25	4-6	30	4-6	30	4-6	42	4-6	50	4-6
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)			16	2-4	31	3-5	31	3-5	36	3-5	36	3-5	124	5-12	174	5-14
4.	Техническая подготовка (%)	124	32-42	166	32-40	199	30-32	199	30-32	232	30-32	232	30-32	343	31-33	386	30-32
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	138	44-48	184	44-48	287	42-46	287	42-46	334	42-46	334	42-46	417	40-42	500	40-42
6.	Инструкторская и судейская практика (%)			5	1-3	24	2-4	24	2-4	29	2-4	29	2-4	30	2-4	25	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	6	1-3	8	1-3	24	2-4	24	2-4	29	2-4	29	2-4	42	4-6	63	5-7
Общее количество часов в год, из расчета 52 недели		**312**	**100**	**416**	**100**	**468**	**100**	**468**	**100**	**728**	**100**	**728**	**100**	**1040**	**100**	**1248**	**100**
Количество часов в неделю		**6**		**8**		**12**		**12**		**14**		**14**		**20**		**24**	

Примечание. Установленные в таблице объемы тренировочной нагрузки являются максимальными.